



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA
Rua da República, nº 10
7885-039 AMARELEJA

JORNAL DA INSTITUIÇÃO

13-06-2016

Edição Nº 7



A DIRECÇÃO:

Em 15 de Janeiro de 2016 foi reeleita a Direcção do Centro Social de Amareleja, com os seguintes elementos:

Direção:



Presidente: Marília Duarte



Vice-presidente: José Martins



Tesoureiro: José Banha



Secretária: Luísa Valadas



Vogal: Manuel Machado

A animação aos olhos dos outros

A animação sócio cultural dentro dos lares de idosos é uma profissão que, na maioria das vezes, é muito incompreendida entre funcionários, dirigentes, familiares e até pelos próprios utentes. É vista, muitas vezes, como desnecessária.

O animador sócio cultural é um profissional apto a promover o desenvolvimento sócio cultural de grupos e comunidades, organizando, coordenando e desenvolvendo atividades de animação de carácter lúdico-recreativo, intelectual, desportivo, social, religioso e espiritual, cognitivo e atividades do quotidiano.

O animador deve:

- Diagnosticar e analisar em Equipas Técnicas multidisciplinares, situações de risco e áreas de intervenção sob as quais atuar;
- Planear e implementar, em conjunto com a Equipa Técnica, projetos de intervenção sócio comunitária;
- Planear, organizar, promover e avaliar atividades de carácter lúdico, cultural, desportivo, social, religioso, cognitivo e atividades do quotidiano, em contexto institucional na comunidade ou no seu domicílio, tendo em conta, melhorar a qualidade de vida dos seus utentes;
- Promover a integração social e grupal;
- Fomentar a interação;
- Acompanhar as alterações que se verifiquem, na situação dos clientes, que afetem o seu bem-estar;
- Articular a sua intervenção com atores institucionais nos quais o grupo ou o indivíduo se insere;
- Elaborar relatórios de atividades.



Nas instituições de apoio a idosos o animador deve avaliar o idoso de forma geral e, a partir daí, estabelecer um plano de intervenção direccionado à sua condição física e psicológica. As atividades devem ser desenvolvidas com base no interesse dos idosos de forma a proporcionar-lhes alegria e bem-estar.

A importância das atividades de animação sócio cultural na 3ª idade

É importante que se realizem atividades nos lares de idosos, pois assim os clientes sentem-se úteis, capazes, necessários, ativos e ocupados. Animar é fazer participar a população no aumento da sua vitalidade.

Compreendendo a animação...

Existe uma série de atividades que podem ser realizadas em contexto institucional.

Lúdico – recreativas:

Atividades deste tipo têm como objetivo divertir a pessoa e o grupo, promover o convívio e divulgar conhecimentos através de artes e saberes.

As atividades a desenvolver podem ser:

- Passeios/excursões;
- Convívios;
- Festas e inventos;
- Festas temáticas;
- Jogos tradicionais e de mesa;
- Pinturas e trabalhos manuais;
- Costuras e bordados (ateliê de costura);
- ...

Intelectuais, formativas e culturais:

Têm como objetivos sensibilizar e informar os clientes sobre os assuntos da atualidade, promover o contato com o exterior, contrariar o desenraizamento social dos idosos e incrementar a participação ativa dos mesmos, promovendo o convívio e a descontração.

As atividades a desenvolver podem ser:

- Sessões de alfabetização/cultura geral;
- Palestras;
- Workshops;
- Sessões de leitura;
- Idas ao cinema;
- Teatro;
- Concertos;
- Museus e exposições;
- Passeios e excursões.

Desportivas:

Têm como objetivos maximizar o potencial motor, desenvolver a destreza física e motora, aumentar a coordenação de movimentos através de exercícios adaptados e adequados às necessidades de cada um e de cada grupo.

As atividades a desenvolver podem ser:

- Sessões de ginástica;
- Caminhadas e treinos de marcha;
- Passeios ao ar livre;
- Treinos de motricidade fina;
- Natação;
- Jogos variados e adaptados.

Sociais:

São objetivos promover a comunicação, interação, convívio e a participação ativa dos idosos na sociedade;

As atividades a desenvolver podem ser:

- Jogos tradicionais;
- Convívios intergeracionais;
- Intercâmbios com outras instituições;
- Dinâmicas de grupo;
- Atividades de expressão dramática;
- Jogos ao ar livre;
- Confeção de bolos e doces (ateliê de culinária);
- Bailes;
- Jogos ao ar livre;
- Trabalhos manuais e atividades de expressão plástica.

Religiosas:

Com o objetivo de promover momentos de culto e oração.

As atividades a desenvolver podem ser:

- Missa;
- Rezar e fazer orações;
- Assistir e participar em procissões;
- Visitas a locais sagrados.

Cognitivas e atividades do cotidiano:

Têm como objetivo trabalhar estimulando e reabilitando os cinco sentidos, favorecendo o idoso a reconhecer o seu próprio corpo as suas funções e sensações, desenvolvendo a percepção sensorial presentes no seu dia-a-dia.

As atividades a desenvolver podem ser:

- Experiências com texturas, consistências e contato: percepção tátil de diferentes superfícies (lisas, crespas, ásperas e macias) e variação de temperaturas (quente e frio), estimulando o **tato**;
- Experiências com diferentes intensidades de luzes, cores e contrastes: nuance com luzes e cores (painel luminoso – amarelo/azul/vermelho/verde/) contraste – branco e preto/ amarelo e preto/vermelho e preto, estimulando a **visão**;
- Experiência com diversos sons e efeitos sonoros: percepção auditiva com sons variados (música, ruídos e tons variados) estimulando a **audição**;
- Experiências com diferentes odores e aromas: identificação de diferentes cheiros (café, canela, hortelã, camomila, fruta, terra etc.) estimulando o **olfato**;
- Experiências com sabores: percepção gustativa comparando dois sabores (azedos/doce, salgado/sonso etc.), estimando o paladar **paladar**;
- Construção de matérias (caixa tátil, chocalhos sensoriais e caixa das cores);
- Prestação de ajuda em pequenas tarefas da rotina da instituição, tal como levantar e pôr as mesas, dobrar roupa interior e atoalhados etc.;

Regras gerais na animação de idosos:

Um dos princípios da animação de idosos é a animação personalizada, em que cada um dos grupos precisa de uma metodologia própria de ação.

São regras gerais da animação sócio cultural com idosos:

- Perguntar-lhes o que gostam de fazer e o que querem fazer;
- Não desistir de trabalhar com eles e, ao mesmo tempo, não insistir demasiado;
- Tentar realizar atividades nos mesmos horários e nos mesmos dias, não alterando muito as rotinas;
- Ser alegre e paciente;
- Fazer atividades do interesse dos participantes para que se possa contar com a máxima atenção;
- Desenvolver a sociabilidade, adequada à idade com a qual se está a trabalhar;
- Traçar metas exequíveis em recursos e em tempo;
- Desenvolver a iniciativa pessoal e grupal;
- Envolver todos os projetos onde, desde o início, se delegarão responsabilidade, autoridade e direção de atividade;
- Desenvolver a atividade num local adequado, como por exemplo em local livre de distrações, com iluminação, assentos suficientes e espaço adequados para a aplicação de técnicas, com boa acústica e ventilação.

História das profissões:

Em Amareleja abriu um concurso para dar a conhecer as profissões de antigamente, os métodos utilizados e a verificação de como era difícil o trabalho de então, onde o Centro Social de Amareleja participou com 10 dos seus utentes/clientes.

A primeira demonstração foi a da cliente Maria Xonita, que foi costureira. Ela falou dos tipos de linha que utilizava, ensinou alguns truques para as pessoas aprenderem como trabalhavam com uma máquina de costura e fez algumas demonstrações da sua profissão.

Em seguida foi a cliente Virgínia, cabeleira. Convidou 2 raparigas para lhe fazer alguns penteados e assim demonstrou como foi a sua profissão. Também ensinou alguns truques para se ter um cabelo bonito e forte e as raparigas fizeram um pequeno desfile para mostrarem os seus penteados.

As clientes Isabel Pinto, Ângela Ambrósio, Valério Carrilho e Ilda Condensa, que foram trabalhadoras rurais, levaram alguns utensílios relacionados com a agricultura, frutas e legumes e fizeram uma pequena palestra onde falaram do trabalho do campo, contaram algumas histórias e as pessoas que assistiram também deram a sua opinião.

O cliente António Montemor, que foi marinheiro, contou ao público algumas histórias de sereias e outros acontecimentos místicos, falou dos seus medos de trabalhar no mar e de como gostou de ser marinheiro.

O cliente Augusto, que foi sapateiro, falou da sua profissão e de como esta tinha mudado com o aparecimento das máquinas.

Por fim, o cliente António Marques, que foi pedreiro, construiu uma casa pequena para demonstrar como era a sua profissão.

E assim terminou este concurso, que deu a conhecer à população de Amareleja as profissões de alguns dos utentes/clientes da instituição e a sua evolução, a nível de trabalho, ao longo do tempo.

Texto escrito por Inês Matado
(Estagiária do curso profissional de Animação Sócio cultural)



Profissões:

Maria Xonita - Costureira

Virgínia - Cabeleireira

Isabel Pinto – Trabalhadora Rural

Ângela Ambrósio – Trabalhadora Rural

António Montemor – Marinheiro (RADARISTA)

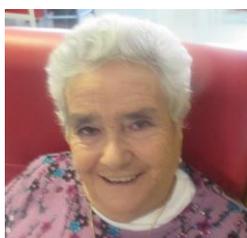
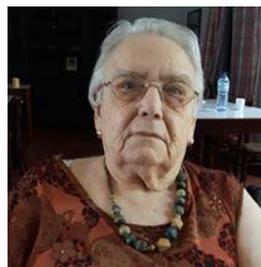
Manuel Valério Carrilho – Trabalhador Rural

Augusto Portel - Sapateiro

António Carlos Marquês – Pedreiro

Rogélia Lebre - Doméstica

Ilda Condensa - Trabalhadora Rural



Receita de Pinhonate

Ingredientes:

1kg de Farinha ou um pouco mais

Azeite

Aguardente

Canela em pó

Mel

2 Cascas de ovo, (parte-se só um bocadinho da casca de um ovo em cima para servir de medida) de azeite, a mesma medida de aguardente e canela em pó.



Como fazer:

Coloca-se a farinha num recipiente e, de seguida, batem-se os ovos. À parte vai-se juntado a farinha, coloca-se um pouco de canela e sumo de limão e, depois que os ingredientes estiverem juntos, amassam-se. Quando a massa der folha, faz-se a massa em torcidas, estas fritam-se e em seguida cortam-se aos pedaços, com a mão.

Num tacho, mistura-se um pouco de mel, um pouco de canela e limão e vai, em lume brando, deixando-se apurar. Coloca-se um pouco do molho num pires para experimentar o ponto e junta-se um pouco de aguardente se o mel não correr no pires. Se ficar em bolinhas fica pronto para trabalhar com as torcidas partidas.

Com uma colher de pau vai-se deitando o preparado com o mel em cima das torcidas partidas e vai-se dando volta para que todas fiquem com mel. Depois, numa mesa, coloca-se, aos poucos, toda a mistura, que se via apertando até ficar numa peça só. Fica em descanso 24h e, quando estiver seca, corta-se aos quadrados com uma faca.

D. Virgínia

Bolo de mel

Ingredientes:

6 ovos

Meio litro de azeite

Metade do meio litro de mel

250g de farinha



Como fazer:

Colocam-se os 6 ovos num recipiente e, em seguida, junta-se o meio litro de azeite metade do meio litro de mel e os 250g de farinha. Batem-se todos os ingredientes juntos, põe-se a massa numa forma e vai ao forno, em lume brando, até ficar cozido.

D. Ilda Condensa

Destaque:

Sessão Fotográfica Sénior

O Centro Social de Amareleja informa que no dia **04 de Agosto de 2016**, no âmbito das atividades de animação sócio cultural (Dia Internacional da Fotografia) vai haver, na instituição, uma sessão fotográfica sénior, realizada pela fotógrafa Sandra Ventura (www.sventurafotografia.com) com a seguinte apresentação.

Vamos ter outra atividade na nossa instituição:

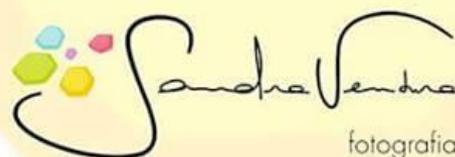


Fotografia Sénior

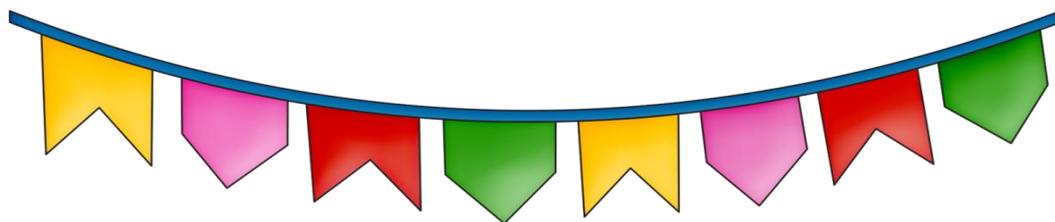
**A fotógrafa Sandra Ventura irá
fotografar os nossos utentes**

Apareça e faça uma fotografia de família

**Será nos dias 4 de Agosto
(Quinta-feira)**


Sandra Ventura
fotografia

Mastro de S. João



Mastro de S. João



Dia: 23-06-2016

Horas: 18:00h

Lanche ajantarado: Caldo verde e Sardinha



Visite-nos:



www.centrosocialamareleja.com

www.centrosocialamareleja.pt

www.facebook.com/centros.amareleja.amareleja

Ou venha pessoalmente:



CENTRO SOCIAL DE AMARELEJA
LAR DR. DOMINGOS PULIDO GARCIA
Rua da República, nº 10
7885-039 AMARELEJA

Contacte-nos através de



c.social.amareleja@mail.telepac.pt – Geral

centro.social.amareleja@hotmail.com – Direção

dt.csamareleja@mail.telepac.pt – Direção Técnica

atl.csamareleja@mail.telepac.pt – Animação Sócio Cultural

compras.csamareleja@mail.telepac.pt – Nutrição e bem-estar

grh.csamareleja@mail.telepac.pt – Recursos Humanos

maria-joao27@hotmail.com – Terapia Ocupacional

gabinetemedico.csamareleja@gmail.com – Gabinete Médico

Telefone: 285983083

Telemóvel: 969117089

Fax: 285983084



Obrigado por ter adquirido o nosso jornal...

Jornal elaborado e ilustrado pela Animadora
Sócio Cultural Marina Rita e pela estagiária
de Animação Sócio Cultural Inês Matado.