Boletim Informativo do Centro de Apoio

a Crianças e Idosos de Cortes

O SOLIDÁRIO

EDIÇÃO Nº 11 JULHO DE 2008

EDITORIAL

CENTRO DE APOIO A CRIANÇAS E IDOSOS DE CORTES

15 ANOS

"A LIÇÃO DE FAZER DEPRESSA E BEM"

Diz o povo que "depressa e bem não faz ninguém". Mas nós orgulhamo-nos de, em 15 anos ter feito tudo depressa e bem em favor de quem mais precisa.

Em 1993 as obras e serviços sociais na Freguesia eram tanto como zero. Hoje temos instalações, equipamentos, pessoal técnico e auxiliar para apoiar e ajudar socialmente quem precisa desde os zero aos cem anos.

Saudamos os que a 04 de Abril de 1993, reuniram na Junta de Freguesia e decidiram criar a nossa IPSS - o nosso Centro.

Alugámos um andar ao Senhor José Alves, construímos o Centro de Dia e Apoio Domiciliário, a Creche, o ATL. A 13/07/2008, vamos inaugurar o Centro de Noite/Lar de Idosos. Este empreendimento é que é de facto a obra do século na Freguesia, custou 700.000,00€ e não contou com qualquer apoio autárquico que discrimina e persegue quem tem opiniões contrárias. A obra está feita, ainda há alguns compromissos bancários a liquidar, mas estamos certos que, aqueles que tornaram possível este empreendimento, os sócios, directores e amigos do Centro, vão continuar a ajudar a saldar o que falta.

A todos o nosso Bem Hajam.

O Tesoureiro — (Dr. Paulo Mendes Pina)

O Presidente — (Dr. José Armando Serra dos Reis)

Nesta edição:

EDITORIAL	1
ALZHEIMER	2
VIDA ACTIVA	2
PROGRAMA DA FEIRA DAS PAPAS	3
CONVITE	3
ÁGUA É VIDA	4
CRECHE E ATL BEM-VINDOS	4

Centro de Noite / Lar de Idosos de Cortes

À Conversa sobre... Alzheimer

A Doença de Alzheimer é considerada a principal causa de demência, sendo responsável por cerca de 60% dos casos. A sua prevalência está a aumentar, devido ao envelhecimento da população mundial. Estima-se que em Portugal existam cerca de 50000 casos diagnosticados.

Clinicamente, os indivíduos com Doença de Alzheimer apresentam uma deterioração progressiva e lenta da memória e de algumas (pelo menos uma) funções cognitivas específicas, tais como a fala (afasia), a capacidade motora (apraxia) e a percepção (agnosia), causando perturbação das actividades da vida diária (social e profissional) e alteração dos padrões de comportamento. Deste modo, é importante uma intervenção precoce de forma a retardar o aparecimento/evolução da doença.

Como ajudar um doente com Alzheimer?

- **Ajude-o a fazer** as coisas, mas **não as faça por ele**;
- Incentive o doente a manter a sua higiene pessoal e a seguir a sua rotina habitual;
- Evite que o doente saia de casa sozinho, e sempre com a sua identificação;
- Fale em voz baixa, lentamente e com clareza;
- Adopte uma postura de aceitação e tranquilidade.

Ana Margarida Marques

Psicóloga Estagiária

Uma vida activa? Sempre!!!

O Envelhecimento é uma etapa da vida caracterizada por uma diminuição das capacidades físicas, psicológicas e sociais, e tem de ser acompanhada pelo estímulo das capacidades da pessoa idosa, de forma a manter o seu papel social e manter em aberto as suas possibilidades de desenvolvimento.

Na Freguesia de Cortes do Meio, no ano de 2005, existiam cerca de 180 pessoas com 65 ou mais anos de idade, e desses metade tinha idades superiores a 80 anos. São estes dados que estimulam todo o trabalho até aqui realizado e incentivam à sua continuação e aperfeiçoamento.

As formas de actuação no Centro incidem sobre as valências de Apoio à Terceira Idade: o Centro de Dia, o Apoio Domiciliário e o Centro de Noite/Lar.

Assim, e tendo por base o objectivo de proporcionar aos idosos as melhores condições de bem-estar, segurança e satisfação das suas necessidades, são elaborados planos de actividades semanais de acordo com as necessidades e capacidades de cada utente.

Das actividades já realizadas, destacamos as relacionadas com o desenvolvimento espiritual e religioso, conseguido através da participação nas actividades religiosas. É ainda de realçar as actividades relacionadas com a Animação através da Expressão Plástica, nomeadamente através da prática do desenho e da pintura, cuja aceitação é bastante elevada. Destacamos as actividades de Animação Cognitiva e Mental, cujo principal objectivo é prevenir o declínio das aptidões de cada utente, através de jogos de estimulação cognitiva (memória e atenção), dinamizados pelos Técnicos e Estagiários do Centro.

As mais recentes actividades realizadas com os utentes prendem-se com o visionamento de filmes portugueses e reflexão acerca dos mesmos, modas típicas portuguesas, e a comemoração mensal dos aniversários. É de destacar ainda a visita dos utentes do Centro de Assistência Social do Dominguiso, seguido de lanche convívio entre todos, e a comemoração do S. João com a típica sardinhada.

É importante encontrar formas de dinamização dos mais idosos. As actividades que realizamos encontram-se sempre em aberto, atendendo à opinião pessoal de cada idoso e à receptividade do mesmo na sua realização. Num esforço de constante aperfeiçoamento, esperamos sugestões, propostas e ideias mobilizadoras que nos permitam responder às necessidades com maior eficácia.

Ana Isabel Barata

Assistente Social

1ª FEIRA DAS PAPAS, DA BROA E DAS FILHOSES

DE 11 A 14 DE JULHO DE 2008

(Exposição e venda de produtos locais Estrela-Sul)

ESPECTÁCULOS

DIA 11/07/2008 - Sexta-feira

20:30h – Assembleia Geral de Associados, Parceiros da ADERES – Aprovação da Candidatura ao Eixo 3/ PRODER/Abordagem LEADER 2007/2013.

22:00h – Noite de Fados de Coimbra
Com:
Victor Almeida e Silva
Acompanhado à:
Guitarra de Coimbra por Francisco Dias
Viola por Victor Morgado.

DIA 12/07/2008 - Sábado

21:00h – Arruada com o Grupo de Bombos da Bouça.

21:30h – Rancho Folclórico e Bombos da Casa do Povo do Paul.

DIA 13/07/2008 - Domingo

11:30h – Inauguração do Centro de Noite/Lar de Idosos de Cortes.

12:30h – Almoço para todos os associados e convidados.

21:00h – Arruada e Concerto pela Filarmónica Cortense.

22:00h – Grupo de Danças e Cantares da Beira Baixa Palmeiras de Castelo Branco e Animação de Concertinas.

DIA 14/07/2008 – Segunda-feira

21:00h – Actuação de Jorge Martins (Música Popular Portuguesa).

Centro de Noite / Lar de Idosos de Cortes

A Idade não Conta

Conforto — Privacidade — Qualidade

Com Amizade para Si e para os Seus

CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE

TODOS DE MÃOS DADAS – PELO NOSSO CENTRO

Assinale com uma cruz a situação que pretende, assine meta num envelope e entregue no Centro.

1. Apresento um novo sócio – entrego 40,00 €
2. Ofereço um donativo – entrego _____ , 00 €

O Benemérito _____

A Direcção _____

Água é Vida!

Se tem mais de 65 anos, reflicta sobre o seu estado de hidratação e ingira líquidos regularmente, mesmo sem sede.

Se é mais novo, monitorize cuidadosamente a ingestão de líquidos ingeridos pelos seus familiares mais velhos e dependentes, e incentive os mais autónomos para a realização frequente deste procedimento, assegurando um normal equilíbrio hídrico.

Ângela Esteves

Enfermeira Estagiária

"Se toda água da terra — doce, salgada e congelada — fosse dividida entre seus habitantes cada pessoa teria direito a 8 piscinas olímpicas cheias.

Se dividirmos somente a água potável entre as mesmas pessoas, cada uma terá direito a apenas 5 litros de água.

Se fechar a torneira enquanto escova os dentes poderá economizar de 11 a 79 litros de água.

A quantidade de água no mundo é praticamente a mesma em milhares de anos. O número de pessoas que vivem na terra aumenta a cada dia. Mais gente para a mesma quantidade de água.

Faça a sua parte, preserve a natureza, economize água, evite o desperdício, você estará a fazer um bem para si mesmo. Água é vida!".

Creche e ATL

O ano lectivo terminou e as férias de Verão já chegaram!

É verdade, muito tempo se passou, foram vários meses, muitos dias, muitas horas em que juntos aprendemos e crescemos, criámos laços de afecto, de amizade, de carinho e de confiança que nos ajudaram a todos a ser pessoas solidárias, amigas, compreensivas, com valores e princípios…

Juntos vivemos momentos únicos: o espírito do Natal, a brincadeira e fantasia do Carnaval, a fraternidade da Páscoa, fizémos prendinhas para a família: mãe e pai, que tanto participaram e apoiaram as nossas actividades, vivemos o Dia da Criança com olhinhos de alegria e de esperança…

Partilhámos alegrias e tristezas, conquistas e pequenos fracassos, passeámos, brincámos, fizemos jogos, rimos, cantámos, dançámos... mas, mais uma vez, chegou a hora de dizer adeus, um até breve para os que vão de férias e voltam em Setembro, e um adeus cheio de saudade e de desejos de felicidade para os que, alcançados os seis anos, partem para uma nova aventura.

A educadora

Dilia Fazendeiro

Bem-vindos!

Para relembrarmos quem nos é querido e nos ajuda a crescer como Instituição, vimos dar as boas vindas aos nossos mais novos utentes.

Gabriel José Reis	Mª Jesus Macedo
Rodrigo Martins	Mª Carmo Barata
Rodrigo Galvão Pina	Irene Miguens Santos
Jorge Miguel Timóteo	Mª Clotilde Gonçalves
Patrícia Dias Carrola	Mª Rosa Louro
Simão Fonseca	Mª Delfina Barata
António Timóteo	Carmina Almeida
Mª Lucinda Silveira	Mª Mercedes Pinto
Ana Maria da Piedade	Mª Delfina Duarte
Mª Nazaré Daniel	Mª Serra Carvalho

A Direcção

Boletim Informativo do Centro de Apoio a Crianças e Idosos de Cortes

Associação fundada a 4 de Abril de 1993

Largo Nossa Senhora do Carmo, 4
6215-136 Cortes do Meio
Telef.: 275 971 309 / 275 971 366
Fax: 275 971 365
E-mail: caccid@iol.pt

MAIS E MELHOR SOLIDARIEDADE