

# Linha Viva <sup>N38</sup>

Orgão informativo da Associação dos Lares Ferroviários

2º Semestre 2019  
Publicação semestral  
Distribuição gratuita  
www.alfer.pt

## Sistema de Bombagem

### Ainda nesta edição:

- Orçamento 2020
- Sistema de Bombagem
- Entroncamento em Flor
- Dia da Espiga
- Passeios de Verão
- Passeio a Aveiro
- Festa da Família
- Dia dos Avós Lar do Entroncamento
- Grupo de Caminheiros
- Divulgação Noite de Fados
- Dia dos Avós Pinhal Novo
- Dia Internacional do Gato
- Dia Internacional do Idoso
- Convívio Geração Feliz
- Poema “O Nosso Lar”
- Atividades Diversas Pinhal Novo
- Balanço do mandato 2016-2019

#### Assembleia Geral

Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Residência Sénior do Pinhal Novo, na Rua Manuel Marques Fulgêncio, 5 – 2955-001 Pinhal Novo pelas 13-30 horas do dia 28 de novembro de 2019

#### Assembleia Geral

Assembleia Geral Eleitoral da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no 1.º piso na antiga cantina da CP, Calçada do Duque n.º 20, 1200-157 Lisboa Rossio pelas 11h30m do dia 12 de dezembro de 2019

# Linha Viva

## Editorial

### *Estimados sócios*

Está a chegar ao fim o mandato de 4 anos para o qual esta direção foi eleita e obviamente o balanço que faço é bastante positivo, embora não se conseguisse concretizar tudo aquilo que constava no nosso Plano de Atividades.

Estes 4 anos têm sido o prolongamento de toda uma postura e atividade que esta direção, desde a primeira hora, decidiu desenvolver. O nosso lema para este mandato que agora está prestes a terminar, é bom relembrar, é “Unir para Construir”, pelo que tentámos estar sempre presentes e dar resposta a todas as necessidades que surgiram a cada dia na Instituição, fossem elas quais fossem.

Quem, como nós, tem a felicidade de servir uma Instituição como Associação dos Lares Ferroviários, deve ter sempre presente que a sua missão é a de ajudar aqueles que mais precisam e tudo fazer para que se sintam felizes e continuem a sorrir.

Julgamos como necessário e fundamental desenvolver alguns projetos por forma a proporcionarmos o bem-estar a toda a população idosa, mas sempre com a preocupação no dia-a-dia de não hipotecarmos a sustentabilidade da Instituição.

Sabemos que nos próximos anos não vamos ter dinheiro público suficiente para as nossas necessidades, e por outro lado as famílias continuarão a ter dificuldades em participar de acordo com os custos reais. Temos que ser criativos.

Por isso as intervenções na área da economia social são muito importantes. Gerir bem os equipamentos e recursos humanos é fundamental como forma de ajudar a ultrapassar as dificuldades que vamos continuar a ter.

Não quero deixar de sublinhar, com vénia de reconhecimento e gratidão o trabalho desenvolvido durante os últimos 4 anos pelos elementos dos Órgãos Sociais. Muito obrigado por tudo o que deram a esta causa, que nos alimenta e nos faz acreditar numa sociedade mais justa e fraterna.

A todos os trabalhadores, quero deixar a expressão do meu agradecimento pelo trabalho que desenvolvem todos os dias e formular ardentes votos para que continuem a desempenhar com zelo e paixão o trabalho que vos está confiado.

Aos utentes, os primeiros e os mais importantes desta Instituição, o meu muito obrigado por me terem dado o privilégio da vossa companhia.

Porque se trata de um ato importante na vida da Associação e sem dúvida o momento em que cada sócio pode expressar a sua vontade, convido e apelo a todos para que estejam presentes no dia 12 de Dezembro de 2019 no ato eleitoral e assim poderem exercer o seu direito de voto, expressando a sua vontade, que sendo soberana irá contribuir de forma determinante para o desenvolvimento futuro da ALF.

Aproveito esta quadra que se aproxima para desejar a todos os Sócios, Voluntários, Dirigentes, Clientes, Colaboradores e respetivas famílias votos de um Santo Natal e que o próximo 2020 seja o abrir de novas oportunidades de sucessos pessoais e familiares.

O Presidente da Direção  
**Carlos Marques**



## ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

### Instituição de Utilidade Pública

Fundada em 25 de Julho de 1973  
Sede: Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha  
2330-144 Entroncamento  
www.alfer.pt • Mail: sede@alfer.pt

## CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto nos n.os 1 a 6 do Art.º 35.º e para os efeitos previstos na alínea c) do art.º 31.º e do n.º 1 alínea c) do Art.º 33.º dos estatutos, convoco a Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Residência Sénior do Pinhal Novo, na Rua Manuel Marques Fulgêncio, 5 - 2955-001 Pinhal Novo pelas 13-30 horas do dia 28 de novembro próximo com a seguinte:

### ORDEM DE TRABALHOS

1 - Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Atividades, Orçamento Ordinário e Orçamento de Investimentos para 2020 e respetivo parecer do Conselho Fiscal;

2 - Outros Assuntos

Se na hora marcada não estiver presente a maioria dos sócios, a Assembleia funcionará e deliberará com qualquer número de associados presentes, trinta minutos depois, no mesmo dia e local e com a mesma Ordem de Trabalhos.

Lisboa, 04 de novembro de 2019

Nos termos do disposto nos n.os 1 a 6 do Art.º 35º e para os efeitos previstos na alínea b) do art.º 31.º e no n.º 1 a) do art.º 33.º ambos dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral Eleitoral da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no 1.º piso na antiga cantina da CP, Calçada do Duque n.º 20, 1200-157 Lisboa Rossio pelas 11h30m do dia 12 de dezembro de 2019 a qual tem como ponto único da Ordem de Trabalhos o seguinte:

Ponto Único - Eleição dos órgãos sociais da ALF para o quadriénio de 2020 a 2023

A votação poderá ser feita nos locais e dentro dos horários a seguir indicados:

1 - 1.º Piso na Antiga Cantina da CP Lisboa – Rossio

Calçada do Duque n.º 20

Das 11h30m às 18h00m

2 - Lar do Pinhal Novo

Rua Manuel Marques Fulgêncio n.º 5

Das 11h30m às 18h00m

3- Sede - Lar do Entroncamento

Rua dos Ferroviários n.º 22

Das 11h30m às 18h00m

As listas candidatas são elaboradas nos termos do regulamento eleitoral da Associação e dirigidas pelo seu mandatário ao presidente da Mesa da Assembleia-Geral, entregues ou enviadas para os serviços administrativos da Sede no Lar do Entroncamento, até às 17h00 do dia 29 de novembro de 2019.

A convocatória para além do disposto no art.º 35.º também é publicada no site da ALF (www.alfer.pt) assim, como os Estatutos e o Regulamento Eleitoral.

Lisboa, 04 de novembro de 2019

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

Hilário Manuel Marcelino Teixeira

### Ficha técnica

**Linha Viva** - ALF - Órgão da Associação dos Lares Ferroviários

**Propriedade/Edição:** Associação dos Lares Ferroviários

**Morada:** Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha,

2330-144 Entroncamento

Calçada do Duque, 20, 1200-157 Lisboa

Tel.: 249 719 428 - 213 427 817

**E-mail:** sec.ent@alfer.pt / sede@alfer.pt / http://www.alfer.pt

**Diretor:** Carlos Marques

**Redação:** Cláudia Rosário

**Fotografia:** Cláudia Rosário

**Secretariado/Publicidade:** Maria do Céu Freire; Aurora Gonçalves; Natércia Santos

**Grafismo/Impressão:** Tipografia Central do Entroncamento

**Periodicidade:** Semestral

**Tiragem:** 4.500 exemplares



# Orçamento de Exploração 2020

## RENDIMENTOS

Valores em Euros

Orçamento de rendimentos	Entroncamento	Pinhal Novo	Total
Prestações de serviços	977 700,00	799 970,00	1 777 670,00
Subsidio à exploração	522 108,00	285 000,00	807 108,00
Outros rendimentos e ganhos	23 341,00	720,00	24 061,00
Juros e outros rendimentos similares	100	0,00	100,00
<b>Total dos rendimentos</b>	<b>1 478 372,00</b>	<b>1 085 690,00</b>	<b>2 608 939,00</b>

## GASTOS

Valores em Euros

Orçamento de gastos	Entroncamento	Pinhal Novo	Total
CMVMC	228 000,00	193 000,00	421 000,00
Fornecimento e Serviços Externos	228 565,00	159 250,00	387 815,00
Gastos com pessoal	963 592,00	597 882,00	1 561 474,00
Depreciação e amortização	81 317,01	75 677,78	156 994,79
Outros gastos e perdas	2 950,00	112,00	3 062,00
Gastos e perdas de financiamento	0,00	30 000,00	30 000,00
<b>Total dos rendimentos</b>	<b>1 504 424,01</b>	<b>1 055 921,78</b>	<b>2 560 345,79</b>

## ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS 2020

Valores em Euros

Investimentos	2020
<b>Ativos fixos tangíveis</b>	<b>350 000,00</b>
<b>1. Edifícios</b>	<b>300 000,00</b>
Melhoramento da cobertura no Lar do Entroncamento	200 000,00
Melhoramento das Instalações dos utente do Lar do Entroncamento	70 000,00
Melhoramento das instalações elétricas no Edifício Entroncamento	30 000,00
<b>2. Equipamento de transporte</b>	<b>40 000,00</b>
Aquisição de uma carrinha multifunções	40 000,00
<b>3. Equipamento administrativo</b>	<b>5 000,00</b>
Equipamento informático	5 000,00
<b>4. Equipamento básico</b>	<b>5 000,00</b>
Ferramentas	5 000,00



A Associação dos Lares Ferroviários instalou recentemente no Lar do Entroncamento um sistema de bombagem e depósito privativo para serviço de incêndio para alimentação da rede de incêndio armada existente no edifício.

Esta instalação decorre da obrigatoriedade do cumprimento do disposto no Artigo 167º da Portaria nº 1532/2008 de 29 de dezembro em virtude do edifício se enquadrar na 3ª categoria de risco da utilização-tipo V “Hospitalares e Lares de Idosos”.



# Lar do Entroncamento



## Entroncamento em Flor

No âmbito das comemorações do “Entroncamento em Flor”, os nossos clientes participaram em várias iniciativas, entre 17 a 22 de Maio, tendo também contribuído para a ornamentação das ruas. Na inauguração do evento, os idosos atuaram na Rua Luis Falcão de



Sommer. Marcámos também presença noutras atividades, tais como o Chá Dançante, o almoço do Dia Municipal do Idoso, cinema, uma sessão de Yoga Sénior e uma palestra sobre a solidão e os benefícios do exercício físico na Terceira Idade.



## Dia da Espiga

De forma a reavivar a tradição da apanha da espiga, no dia 30 de Maio participámos na atividade promovida pela Junta de Freguesia de Nossa Senhora de Fátima, no Parque Verde do Bonito.



De manhã, os idosos foram apanhar o ramo da espiga, que foi abençoada pelo Padre Luciano. Depois do almoço convívio, com os utentes das instituições de apoio à Terceira Idade do Entroncamento, houve jogos tradicionais e animação musical.



## Passeios de Verão

No dia 17 de Julho, um grupo de idosos foi passar o dia ao concelho de Vila de Rei. Após a visita ao Centro Geodésico, o almoço e a tarde decorreu na Praia Fluvial de Bostelim.



Também Julho, dia 23, outro grupo foi passear à Costa de Prata. Antes do almoço no Parque de merendas, passámos pela Praia de Pedrógão. A tarde foi passada na Praia da Vieira.



## Passeio a Aveiro

O Passeio Anual do Programa Reviver do Entroncamento, realizou-se no dia 27 de Setembro a Aveiro. Após o almoço, no Parque de Merendas do Jardim Oudinot na Gafanha da Nazaré, fomos visitar a Oficina



do Doce em pleno centro da cidade, onde ficámos a conhecer a história dos Ovos Moles e outros doces conventuais da Região de Aveiro. Depois de passarmos e lancharmos no Jardim do Rossio, junto aos tradicionais Barcos Moliceiros, chegou a hora de regressar ao Entroncamento.



## Festa da Família

No dia 15 de Junho realizámos mais uma Festa da Família. O evento contou com a já habitual atuação do grupo coral dos nossos idosos “Meninas e Moços” e as nossas colaboradoras apresentaram uma marcha popular e um desfile de vestidos em material reciclável.



Depois do lanche, continuou o convívio entre os idosos, seus familiares, colaboradores, corpos sociais e convidados. Durante toda a tarde, contámos com a animação musical da organista Sónia Mota.



## Dia dos Avós

Para comemorar o Dia dos Avós, convidámos os netos e filhos dos colaboradores para virem passar a tarde do dia 26 de Julho, na nossa instituição com os



idosos. Tivemos à disposição jogos tradicionais, pinturas, música e os mais pequenos puderam se divertir num insuflável.



## Grupo de Caminheiros

Para comemorar o Dia dos Avós, convidámos os netos e filhos dos colaboradores para virem passar a tarde do dia 26 de Julho, na nossa instituição com os



idosos. Tivemos à disposição jogos tradicionais, pinturas, música e os mais pequenos puderam se divertir num insuflável.

## Divulgação Noite de Fados

Com objetivo de aproximarmos os nossos idosos, seus familiares, colaboradores e comunidade, vamos levar a efeito mais uma Noite de Fados na nossa instituição.

No dia 6 de Dezembro, pelas 20h30, vamos receber um fantástico elenco, com as vozes de Liliana Jordão, Alcides Cepas e Casimira Alves, com acompanhamento musical de Paulo Leitão e João Vinhas.





# Residência Sênior de Pinhal Novo



## Dia dos Avós

Os Avós são mágicos, em qualquer altura eles trazem de volta os sabores da infância. É neste dia especial levámos até aos Avós do nosso Lar, doces sabores das suas infâncias, uns bombons e uma divertida oração.

### Pai Nosso dos Avós

Avô e Avó que estais em casa, bendito seja o vosso colinho. Venham a nós os vossos beijos e carinhos

Que o Pai do céu vos guarde sempre. Os doces nossos de cada dia, nos deem hoje (e amanhã também)!

Perdoem as nossas bagunças, assim como já perdoaram as de nossos pais. E não nos deixem cair em tentação, mas livrai-nos de todos os castigos e puxões de orelhas

Amém!

## Dia Internacional do Gato

No Dia Internacional do Gato, que é celebrado a 8 de Agosto, os nossos idosos construíram brinquedos diversos, para brincar com o Sky, a nossa mascote felina que alegra um pouco mais o dia de todos com as suas traquinices e ternurices.



## Dia Internacional do Idoso

“Cuidar dos nossos idosos é preservar a nossa história! Passa-se os anos e o que fica são as marcas de um tempo vivido, sentido e vencido.”

Nada melhor para marcar este dia que um convívio Intergeracional com os meninos do colégio “Mundo da Criança”, que alegraram e animaram todo o lar com as suas doces risadas e gargalhadas.





# Convívio Geração Feliz

No dia 21 de Setembro realizou-se o Convívio “Geração Feliz” no nosso Lar. Houve muita animação, momentos de partilha e petiscos saborosos. Deixamos aqui algumas imagens desta partilha e 1 dos poemas que foi declamado por um idoso do nosso lar.



## O Nosso Lar

Boa Tarde Companheiros  
E todos os que aqui estão  
Para Todos um abraço  
E um grande chi-coração

Hoje é dia de Festa  
Nesta casa que é tão bela  
É a melhor e mais moderna  
No concelho de Palmela

Há quarenta e seis anos  
Foi formada a Associação  
Para um dia se fazer  
A nossa última habitação

E lhe foi dado o nome  
Associação dos Lares Ferroviários  
Para mais tarde se fazer  
Em lugares próprios e vários

Formou-se uma Direção  
E assim que chegou o momento  
Se deitou as mãos à obra  
E fez-se o lar no Entroncamento  
Mas o desejo era fazer-se  
Mais outra obra de novo  
Para os ferroviários do sul  
Escolheu-se o Pinhal Novo

O terreno foi oferecido  
Pela Câmara de Palmela  
E hoje temos concluída  
Esta obra que é tão bela.

Para a sua conclusão  
Até à hora final  
Houve más intervenções  
Pela Segurança Social

E em 16 de Abril de 2018  
Foi a sua inauguração  
E porque o Coelho era bravo  
Não deu para cá um tostão

Temos a nossa Direção Técnica  
E as funcionárias do lar  
Que nos tratam com carinho  
Quando alguém precisar  
Temos a nossa animadora  
Que é a menina Marta  
Tem de ajudante também  
A linda menina Renata

Obrigada à Direção  
Que muitas horas lutou  
Para concluir com prazer  
Tudo aquilo que sonhou

E com esforço e dedicação  
E vontade de avançar  
Seguiu-se sempre em frente  
Até tudo pronto estar

A Todos muito obrigado  
Por este Tempo precioso  
Eu sou poeta amador  
O José Carrilho Raposo

*José Carrilho Raposo*

## Atividades Diversas

Todos os dias são dias de partilha e de animação, são diversas as atividades que diariamente ocupam os tempos de ócio dos nossos idosos.





# Balanço do mandato 2016-2019 e razões da minha recandidatura

Estimados Sócios, ao terminar mais um mandato como Presidente da Direção da Associação dos Lares Ferroviários irei apresentar um breve resumo do trabalho desenvolvido e fazer um balanço sobre a gestão efetuada nestes últimos 4 anos nesta Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS).

Desde a nossa tomada de posse em janeiro de 2016, o balanço que podemos fazer da intervenção e papel desta direção na Associação dos Lares Ferroviários, é que estamos felizes pelos resultados alcançados com o trabalho conseguido ao longo deste mandato, por isso podemos dizer que chegamos ao fim com a consciência do dever cumprido. Estamos confiantes no prosseguimento do trabalho que desempenhámos, assim os sócios o permitam.

No nosso manifesto eleitoral propusemos atingir vários objetivos mas, vou referenciar apenas aqueles de maior valor económico e social: continuar a adotar os requisitos dos MAQSS (nível A) no âmbito Certificação do Sistema de Gestão da Qualidade; conclusão do Lar do Pinhal Novo; solicitar a celebração de Acordo de Cooperação com a Segurança Social para as valências de Internamento e Apoio Domiciliário; aquisição dos equipamentos, mobília, roupas, artigos de decoração e utensílios para o Lar de Pinhal Novo; aquisição de um quadro de alvos, digital por forma a garantir uma resposta mais rápida da necessidade de ajuda aos nossos utentes, a aquisição de um sistema de videovigilância para proporcionar uma maior segurança e proteção aos nossos colaboradores, utentes bem como a todos aqueles que nos visitam no Lar do Pinhal Novo e melhorar a informação sobre a vida da Instituição, dirigida aos associados, às famílias dos clientes, aos colaboradores, por meio criação da página no facebook.

Dos objetivos atingidos aqueles que merecem um destaque muito especial são:

1. A construção do Lar de Idosos do Pinhal Novo, que entrou em funcionamento a 16 de abril de 2018.

2. O contrato do Acordo de Cooperação com a Segurança Social em 1 de julho de 2019 para a valência ERPI no Lar do Pinhal Novo

Contudo, apesar de todos os nossos esforços ficaram, por realizar alguns objetivos com maior relevo: a obra de ampliação na cozinha do Lar do Entroncamento para se proceder ao alargamento da área de prestação de serviço de apoio domiciliário até a um raio de 15 km; o pavilhão para atividades de lazer e outras, e houve outros nomeadamente o arranjo dos tetos e chão nos quartos dos idosos, adaptar o espaço da secretaria a gabinetes, etc., que apesar de nos candidarmos a um programa do Portugal 2020, não foi aceite, por termos feito uma candidatura há menos de 2 anos.

Quanto ao Apoio Domiciliário no Lar do Pinhal Novo fizemos vários contactos com as forças vivas da região para aferir da viabilidade deste novo projeto dirigido aos associados residentes nesta área.

Após colhidas todas as informações prestadas, concluímos que há neste território várias entidades a prestar este serviço, não sendo assim de momento possível que a ALF concretize este projeto.

Num futuro próximo voltaremos a sondar os vários intervenientes para perceber qual o momento certo para podermos desenvolver as ações tendentes a prestar o apoio domiciliário, no Pinhal Novo, a quem dele necessita.

Estamos cientes da sua importância para tantos idosos mas, sem

apoios atribuídos sejam do Estado ou Comunitário, e com muita concorrência, a razão do adiamento deste projeto é a sua não sustentabilidade, já que o dinheiro disponível na Associação é escasso, o que nos obrigou a ter, ao longo de todo o mandato, uma gestão financeira muito rigorosa e criteriosa forçando-nos sempre a optar por executar aquilo que considerámos ser como fundamental e prioritário.

Todavia, para satisfazer certas necessidades, quer por imposição legal, quer do ponto de vista da segurança, foi executada outra obra, tal como: as instalações do Lar do Entroncamento não cumpriam o disposto no artº 167º da Portaria nº 1532/2008 uma vez que não dispõe de reservatório privativo de água para serviços de incêndio nem de central de bombagem de incêndio de modo a cumprir a legislação sobre segurança contra incêndios em edifícios.

Foram, ainda, adquiridos alguns equipamentos por necessidade ou para substituir os que já não tinham qualquer hipótese de reparação pois são indispensáveis para o bom funcionamento logístico da Instituição, realçando-se: 2 banheiras de hidromassagem, 5 aparelhos de ar Condicionado, 1 elevador de transferência, 5 tablets e, várias televisões.

Fomos a Entidade Coordenadora do CLDS 3G – Entroncamento Territórios Inclusivos desde fevereiro de 2016 até fevereiro de 2019.

Na minha perspetiva, esta direção ainda não terminou todo o trabalho que pretendo levar a cabo na ALF, pois gostava de deixar esta instituição autossustentável independentemente dos apoios que vier a ter, razão pela qual me irei recandidatar.

O lema da minha recandidatura é “Cumprir o Futuro” pois considero essencial para o futuro da Associação dos Lares Ferroviários a criação e manutenção de uma equipa forte que ajude a concentrar esforços para vencer os desafios do curto, médio e longo prazo.

Irão realizar-se as Eleições para os novos corpos sociais, quadriénio 2020/2023 no dia 12 de Dezembro nos locais a indicar na convocatória emanada pelo Sr. Presidente da Assembleia Geral, a publicar nos jornais locais do Pinhal Novo e Entroncamento e num jornal de grande tiragem a nível nacional, no site e no facebook da ALF e nas suas instalações, por forma a permitir uma maior participação na votação de todos os sócios da ALF.

Quero retribuir a forma dedicada e esclarecida colaboração dos meus colegas de direção, embora nem tudo tenha corrido de acordo com todos em determinadas situações, a quem dirijo os meus mais sinceros agradecimentos, queria também endereçar os agradecimentos às colaboradoras da ALF, que contribuíram para o êxito da nossa missão.

Aproveito o facto de estarmos perto do final do ano para desejar a todos os nossos utentes, colaboradores, membros dos corpos sociais e respetivas famílias, parceiros, e fornecedores, votos de um Feliz Natal e um Bom Ano, com reiterada esperança no futuro.

*Carlos Marques*



## Campanha de Sócios

O crescente envelhecimento da população portuguesa, aliado às transformações que a nossa sociedade está a ser sujeita, provoca uma necessidade de infraestruturas onde os idosos possam viver com a máxima qualidade de vida.

Neste contexto, a Associação dos Lares Ferroviários surge como uma resposta válida a esta situação, apresentando uma filosofia que assenta na promoção do bem estar nas suas diferentes vertentes – apoio ao utente e à família, combate à solidão e supervisão permanente. Os lares do Entroncamento e Pinhal Novo dispõem de uma arquitetura funcional e estão adaptados às necessidades de pessoas com distintos graus de dependência.

Convide os seus amigos a serem sócios da Associação dos Lares Ferroviários!