



## A abertura da Residência Sénior de Pinhal Novo

### Ainda nesta edição:

- Orçamento Exploração 2019
- XVI Encontro sobre Envelhecimento
- Atividades com os Colaboradores
- Festa da Família
- Dia Aberto
- Dia Mundial do Pão
- Passeio a Vila de Rei
- Passeio a Castelo Branco
- Passeio a Peniche
- Passeio a Abrantes
- Atividades da Residência Sénior
- Residência Sénior de Pinhal Novo

# Linha Viva

## Editorial

### *O sonho tornou-se realidade*

Em geral, a palavra ambição é associada a significados negativos que denotam um desejo sem limites de se conseguir o que se quer. Centro-me no valor mais nobre e positivo desta palavra, ligado à ética, à vontade de levar mais além as realizações que ajudam, dentro do possível, a tornar a vida do próximo melhor.

Creio que na evolução natural da minha vida, talvez pela minha forma de estar, pois nunca tive como objetivos conquistar lugares ou posições de poder, mas simplesmente porque a vida me foi proporcionando oportunidades, fez com que as pessoas me fossem encaminhando para posições de algum destaque, nunca conflituando com ambições pessoais, porque, na realidade, sempre defini como primeira prioridade realizar as minhas tarefas com sucesso, em prol da sustentabilidade das empresas aonde trabalhei e do bem-estar das pessoas.

Assim, aconteceu no passado dia 16 de abril do corrente ano finalmente a abertura da Residência Sénior de Pinhal Novo que tantos sonharam um dia e que constituiu para mim motivo de honra e orgulho, quer pela qualidade do equipamento quer pelos nossos ferroviários e suas famílias, quer ainda pelo facto de proporcionar melhores condições na prestação de serviços nesta área tão sensível da solidariedade social.

Esta obra dificilmente se concretizaria com a qualidade desejada, não fora o empenho, colaboração e espírito de boa vontade dos seus intervenientes que, no estrito cumprimento das suas obrigações legais, ajudaram a ultrapassar inércias e entraves, tão frequentes no percurso de projetos desta dimensão.

É com o sentimento de grande honra e orgulho, que os presentes Órgãos Sociais estão a prestar um testemunho muito importante a todos estes mais de 30 anos de história e vida da Associação dos Lares Ferroviários, cientes de que todos os que por aqui passaram sentiriam que os seus esforços não foram em vão, e que o legado que nos deixaram continua a emergir, com mais ou menos dificuldades, mas sempre com o objetivo comum de acolher todos aqueles ferroviários que necessitam de uma vida mais justa e digna da condição humana.

Quero também deixar uma mensagem aos nossos utentes e colaboradores, lembrando-lhes que tanto o nascimento deste novo equipamento, como o do Lar do Entroncamento e melhorias que vamos efetuando, acontecem por sua causa, sempre na procura do conforto, bem-estar e sustentabilidade da ALF.

A Associação dos Lares Ferroviários ficará para sempre grata a todos aqueles que tornaram esta obra possível. Um grande Bem-haja para todos.

O Presidente  
**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 27 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 2019 e respetivo parecer do Conselho Fiscal;

2 - Apresentação, discussão e aprovação por acordo, da resolução/extinção/reversão do direito de superfície, sem direito a qualquer indemnização relativamente ao pedido da Camara Municipal de Penafiel que incide sobre o prédio urbano, composto de uma parcela de terreno, sita no lugar de Devesa ou Cimo da Vila, freguesia de Castelões, concelho de Penafiel inscrito na matriz sob o art.º 585ª e descrito na CRP sob o n.º 877/Castelões;

3 - Outros Assuntos.

Se na hora marcada não estiverem presentes 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, 06 de Novembro de 2018

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, Manuel Ribeiro

**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 2019

## RENDIMENTOS

Valores em Euros

Orçamento de rendimentos	Entroncamento	Pinhal Novo	CLDS	Total
Prestações de serviços	922 250,56	877 020,00	0,00	1 799 270,56
Subsídio à exploração	512 021,44	91 980,00	25.000,00	629 001,44
Outros rendimentos e ganhos	44 000,00	0,00	0,00	44 000,00
Juros e outros rendimentos similares	100	0,00	0,00	100,00
<b>Total dos rendimentos</b>	<b>1 478 372,00</b>	<b>969 000,00</b>	<b>25.000,00</b>	<b>2 472 372,00</b>

## GASTOS

Valores em Euros

Orçamento de gastos	Entroncamento	Pinhal Novo	CLDS	Total
CMVMC	229 000,00	149 000,00	0,00	378 000,00
Fornecimento e Serviços Externos	216 600,00	163 650,00	7 277,08	387 527,08
Gastos com pessoal	941 260,00	543 148,00	31 781,10	1 516 189,1
Depreciação e amortização	83 380,04	68 727,82	0,00	152 107,86
Outros gastos e perdas	1 156,00	1 402,00	0,00	2 558,00
Gastos e perdas de financiamento	0,00	30 000,00	0,00	30 000,00
<b>Total dos rendimentos</b>	<b>1 471 396,04</b>	<b>955.927.82</b>	<b>39 058,18</b>	<b>2 466 382,04</b>



## XVI Encontro sobre Envelhecimento

Lar de Entroncamento



No dia 8 de Novembro, o Centro Cultural do Entroncamento acolheu cerca de 170 pessoas interessadas nas temáticas abordadas nos quatro painéis do XVI Encontro sobre Envelhecimento. A sessão de abertura contou com a presença do Diretor do Centro Distrital de Segurança Social de Santarém, Dr. Renato Bento, o Presidente da Câmara Municipal do Entroncamento, Dr. Jorge Faria, o Diretor da UDIPSS de Santarém, Sr. Eduardo Mourinha e o Presidente da Direção da ALF, Dr. Carlos Marques.

Durante o dia, foram apresentados os temas “Reabilitação Cognitiva e Qualidade de Vida!”, “Intervenção com pessoas com demência em contexto Institucional”; “Prevenção de Quedas no Idoso”; “Especificidades da Reabilitação de Idosos”; “Personalidade na 3ª Idade”; “Idosos e a Tecnologia”; “Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas nos Cuidadores de Idosos” e “A Sobrecarga dos Cuidadores de Idosos”.

## Acompanhe a Associação dos Lares Ferroviários

O nosso site foi renovado! Visite-nos em



Acompanhe também a atividade da ALF através da nossa página de Facebook





# Atividades com os Colaboradores

De forma a proporcionar um salutar convívio entre os colaboradores do Lar do Entroncamento fora do contexto de trabalho, são promovidas diversas atividades ao longo do ano. Salientamos uma caminhada nos trilhos do Parque Verde do Bonito, na manhã do dia 12 de Maio, que terminou com um almoço partilhado. Na noite de 20 de Outubro, realizou-se a já habitual peregrinação a pé a Fátima.



## Festa da Família

A Festa da Família realizou-se no dia 16 de Junho, no Lar do Entroncamento. Já com as famílias reunidas, o organista João Vitor deu início à Festa com o baile. Como tem vindo a ser habitual, o grupo coral “Meninas e Moços”, composto pelos clientes do lar, fez uma animada atuação, aplaudida por todos.

A dança continuou após o discurso do Dr. Carlos Marques, Presidente da Direção. O evento contou também com mais uma surpresa promovida pelas colaboradoras, que encantaram os presentes com duas marchas populares. Houve ainda lugar para o tradicional lanche de convívio.

Os clientes do Serviço de Apoio Domiciliário foram convidados para participar em mais um Dia Aberto, realizado no 13 de Setembro. A manhã começou com uma Mega Aula de Ginástica, promovida pelo Professor João Domingues.

A anteceder o almoço, os clientes do SAD fizeram um rastreio com a nossa Enfermeira. A tarde começou com a confeção de bolinhos de canela e jogos de mesa na esplanada. Depois do lanche, a acordeonista Paula Ribeiro animou a tarde e todos os presentes.



## Dia Aberto



## Dia Mundial do Pão

Para comemorar o Dia Mundial do Pão e da Alimentação, os idosos participaram em diversas atividades. Na manhã do dia 16, fizeram pão com chouriço para o lanche e nessa tarde, um grupo participou numa sessão de esclarecimento no Centro Cultural, promovida pelo Programa Reviver do Entroncamento em parceria com o Centro de Saúde. No dia 17, visitaram a Panificadora Marques Filipe.



## Passeio a Vila de Rei

Na manhã do dia 29 de Agosto, os idosos foram até Vila de Rei. Antes do almoço foram ao Centro Geodésico apreciar a paisagem e visitar o Museu da Geodosia. De



seguida, seguiram até à Praia Fluvial de Bostelim onde almoçaram e passaram uma tarde agradável na natureza.



## Passeio a Castelo Branco

O Programa Reviver do Entroncamento realizou o seu Passeio Anual no dia 27 de Setembro. Pela manhã dois autocarros partiram com destino a Castelo Branco, sendo a primeira paragem no Museu Francisco

Tavares Proença Júnior. A seguir ao almoço, no Jardim Municipal, visitaram o Jardim do Paço Episcopal. Antes de regressarem ao Entroncamento, ainda fizeram uma passagem pelo Castelo.



## Passeio a Peniche

Peniche foi o local escolhido para o passeio no dia 6 de Setembro. De manhã, passearam no Jardim Municipal onde ficaram para o almoço. Depois do café na

esplanada, passámos pelo Cabo Carvoeiro e fomos até à Praia da Consolação para comer um gelado e molhar os pés no mar.



## Passeio a Abrantes

A tarde do dia 11 de Setembro, foi passada no Parque de São Lourenço em Abrantes. Depois do Lanche ao ar livre, fomos até à esplanada comer um gelado.





# Atividades da Residência Sênior de Pinhal Novo

Passeios ao Exterior



## Parque Urbano de Albarquel

Lar de Pinhal Novo



Na tarde do dia 5 de Julho os idosos foram lanchar à beira rio, no Parque Urbano de Albarquel em Setúbal, tendo como paisagem Troia e a Serra da Arrábida.



## Praia do Rosário

Lar de Pinhal Novo

Os idosos da Residência Sênior foram no dia 18 de Julho almoçar no parque de merendas da praia do



Rosário na Moita, passando um dia diferente e de confraternização.



## Museu da Música Mecânica

Lar de Pinhal Novo

Na manhã do dia 25 de Julho, os idosos foram visitar o Museu da Música Mecânica em Arraiados, onde ficaram a conhecer a história da música.

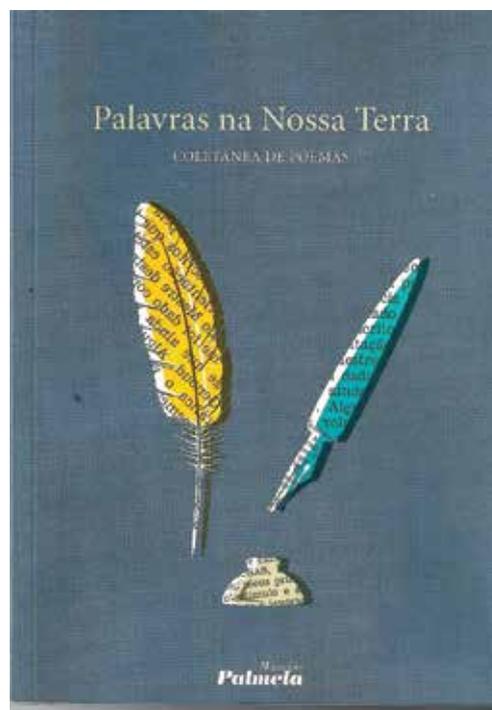




# Atividades da Residência Sênior de Pinhal Novo

Na instituição

José Maria Carrilho Raposo, utente da Residência Sênior do Pinhal Novo, participou no dia 21 de outubro, na Biblioteca de Pinhal Novo no encontro de Poetas organizado pela Câmara Municipal de Palmela por ocasião do lançamento da Coletânea de Poemas “Palavras na Nossa Terra”. José Maria Carrilho Raposo é um dos autores deste livro.





# Residência Sénior de Pinhal Novo

Lar de Pinhal Novo

No dia 16 de abril foram abertas as portas do novo equipamento da ALF sita no Pinhal Novo e designada por Residência Sénior de Pinhal Novo, com capacidade para 75 utentes em ERPI e 40 utentes em SAD.

A ERPI (Estrutura Residencial para Idosos), destina-se a acolher pessoas idosas, de ambos os sexos permanentemente. Neste momento não temos acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Setúbal tendo neste momento cerca de 25 vagas para preencher.

Quanto ao SAD (Serviço de Apoio Domiciliário), iremos fazer um estudo de mercado, e se a conclusão for de encontro com as nossas ambições, só o iremos abrir, após a ocupação total da ERPI

A ERPI, assegura um conjunto de características de modo a proporcionar a promoção da qualidade de vida dos seus utentes. Deste modo, temos a preocupação em humanizar o espaço para que cada um se sinta em sua casa, conhecer as suas histórias de vida, valores e crenças.



O funcionamento da Residência Sénior de Pinhal Novo permite e promove

- O relacionamento entre utentes e destes com os familiares e/ou amigos, colaboradores do ERPI e comunidade, de acordo com os seus interesses.
- A participação dos utentes nas atividades da vida diária, na medida dos seus desejos e possibilidades.
- A participação dos familiares ou pessoa responsável pelo internamento, no apoio ao idoso, sempre que possível e, desde que este apoio contribua para um maior bem-estar e equilíbrio psicoafectivo do utente.

Os nossos objetivos

- Atender e acolher os sócios cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não permita resposta alternativa;
- Assegurar a satisfação das necessidades básicas dos idosos proporcionando-lhe todos os serviços indispensáveis para o seu bem-estar, de forma a promover a sua adaptação e integração no meio envolvente;
- Garantir e respeitar a independência, a individualidade, a privacidade e a livre expressão de opinião do utente;
- Favorecer os sentimentos de interação, autoestima e segurança;
- Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento.

Para quem estiver interessado em usufruir deste moderno equipamento, deve-se dirigir aos serviços administrativos e efetuar pelo interessado ou seu representante legal, em formulário (Solicitação de serviços) fornecido pela Instituição devidamente preenchido e assinado, acompanhado dos respetivos documentos.

## Campanha de Novos 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!