



LINHA VIVA

1º SEMESTRE 2010

19

ORGÃO INFORMATIVO DA ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS
www.alfer.pt

PUBLICAÇÃO SEMESTRAL DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NOVOS PROJECTOS



Lar Penafiel



Lar Entroncamento - Vivendas



Lar Pinhal Novo



Lar Entroncamento - Campus Residencial

Entrevistas



Pag. 3



Pag. 6

NESTA EDIÇÃO

- Entrevista Dr. Hilário Teixeira
- Jantar Confraternização
- Festa de Natal
- Lar de Pinhal Novo
- Encontro com Mecenas
- Entrevista Maria José Ramos
- Carnaval
- Assembleias Gerais
- Apelo aos Sócios
- Lar de Penafiel
- Centenária
- Passeio ao Alentejo - Universidade Sénior
- Conferência sobre saúde
- Passeio a Coimbra - Universidade Sénior

ASSEMBLEIAS GERAIS ORDINÁRIAS

Pag. 2

Aprovação do Relatório e Contas de Gerência do ano de 2009 e respectivo Parecer do Conselho Fiscal.
Eleição dos corpos sociais para o triénio 2010 a 2013.

Dia 31 de Março – Na sala do 1º Andar do edifício da ex-cantina Lisboa – CALÇADA DO DUQUE,
Nº. 20. – pelas 13.30H.



EDITORIAL

Esta edição do Boletim "Linha Viva" é a última sob a responsabilidade da Direcção que está prestes a terminar o mandato.

Como à luz dos Estatutos, os cargos dos órgãos sociais deverão ter uma duração não superior a dois mandatos consecutivos, irá haver a necessária renovação nos órgãos da Associação.

Como perfaço três mandatos consecutivos como Presidente da Direcção, e o último mandato já foi feito por solicitação expressa da Assembleia-Geral, aproxima-se a hora de saída desta função. Encaro-a com naturalidade, tanto mais que, as organizações, como tudo na vida, precisam de se renovar, precisam de novos métodos, novos actores, para que possam crescer e desenvolver-se. Estou seguro que, os novos dirigentes serão capazes de continuar a trilhar o caminho do progresso da nossa Associação, e projectá-la cada vez mais como instituição de referência no campo da solidariedade social.

Termino esta função com a certeza do dever cumprido, apesar dos constrangimentos provocados pela condição de ser um serviço prestado em regime de voluntariado, e do tempo dedicado à instituição ser com sacrifício dos tempos livres, foi com grande prazer, e espírito de missão que não regateei esforços para conseguir uma Associação maior e capaz de enfrentar os difíceis caminhos a percorrer para a concretização dos investimentos em curso que permitam responder às aspirações e interesses dos nossos associados.

E como membro dos corpos sociais, ou como simples associado, irei continuar a bater-me pelo engrandecimento da ALF.

A todos os intervenientes privados ou públicos, a todos os colegas dos órgãos sociais, aos voluntários do Lar, e a todos os colaboradores sem excepção, quero transmitir uma palavra de agradecimento profundo, pelo grande alegria e satisfação interior que vivi como Presidente da Direcção, sempre que encontrei palavras e actos de apoio e encorajamento às actividades da Associação.

Hilário Teixeira

FICHA TÉCNICA

LINHA VIVA - ALF - Orgão da Associação dos Lares Ferroviários

Propriedade: ALF - Associação dos Lares Ferroviários

Director: Hilário Teixeira

Edição: Manuel Ribeiro

Redacção e Administração: Calçada do Duque, 14
1200-257 Lisboa

E-mail: sede@alfer.pt e sec.ent@alfer.pt — <http://www.alfer.pt>

Tel. e Fax: Entroncamento - 249 719 428 Lisboa - 213 427 817

Periodicidade: Semestral

Redacção: Cláudia Rosário e Manuel Ribeiro

Fotografia: Manuel Ribeiro e Cláudia Rosário

Publicidade e Secretariado: Liliana, Aurora e Maria do Céu

Execução gráfica: Fergráfica - Artes Gráficas, SA

Tiragem: 6.500 exemplares

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

CONVOCATÓRIAS

Nos termos da alínea c) do art.º 21.º, do nosso Estatuto e nos termos dos artigos 24.º e 25.º, convoco a Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1.º andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, n.º 20, - 1200-157 Lisboa, pelas **13-30** horas do dia **31 de Março** próximo com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

- 1 - Discutir e votar o Relatório e Contas de Gerência do ano de 2009 e respectivo Parecer do Conselho Fiscal
- 2 - Readmissão de associados
- 3 - Outros Assuntos

Para os fins designados na alínea b) do art.º 21.º do nosso Estatuto e termos dos Artigos 24.º e 25.º, convoco a Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1.º andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, n.º 20, - 1200-157 Lisboa, pelas **14-30** horas do dia **31 de Março** próximo com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

- 1 - Eleição dos Corpos Gerentes para o triénio de 2010 a 2013

Nota: A data limite para a recepção das listas candidatas aos Órgãos Sociais da ALF é o dia 24 de Março de 2010, devendo as mesmas serem entregues na ALF, Calçada do Duque, 14 – 1200-157 Lisboa até às 17 horas daquele dia, após o que não serão aceites para sufrágio.

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

Lisboa, 01 de Março de 2010

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL
Dr. José António Aranha Antunes

ENTREVISTA DR. HILÁRIO TEIXEIRA



Dr. Hilário Teixeira prepara-se para concluir o seu mandato como Presidente da Direcção, e por isso, o Lar de Vila Verde decidiu entrevistá-lo. O nosso entrevistado, é titular dos seguintes diplomas académicos: Mestrado em Gestão da Qualidade Total em Serviços, pela Universidade Politécnica da Catalunha. Pós-Graduação em Coordenação de Segurança no Trabalho da Construção, pela Universidade Lusófona. Licenciatura em Gestão de Empresas, pela Escola Superior de Gestão - Instituto Politécnico de Santarém. O seu já longo percurso ferroviário, iniciado com apenas 15 anos na Escola de Aprendizes da CP, no Entroncamento, levou-o a desempenhar várias funções nas empresas do universo ferroviário, desde Operário, Desenhador, e desde 1994 como Gestor, designadamente no Projecto de Modernização da Linha da Beira Alta; de Segurança, Saúde e Condições de Trabalho, de Gestor da Qualidade na Área de Infra-Estruturas. Desde Setembro de 2006 é Responsável de Estudos, Imagem e Monitorização da Direcção de Gestão de Estações da REFER, onde acumula o cargo de Vogal da Comissão de Fiscalização. O período de instauração do regime democrático, levou-o a desempenhar vários cargos de responsabilidade sindical e política, em que se destaca a sua eleição, em 1975, como Deputado à Assembleia Constituinte. No plano cívico e cultural, desempenhou vários cargos dirigentes, designadamente do Sindicato dos Quadros e Técnicos de Desenho, da Secção de Basquetebol da União Desportiva de Santarém, de Presidente do Conselho Fiscal do Clube Ferroviário de Portugal. Desde Janeiro de 2005 é Presidente do Conselho Fiscal da União Distrital de Santarém das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) Desde Março 2001 é Presidente da Direcção da Associação dos Lares Ferroviários.

PERTENCE AOS CORPOS SOCIAIS DA ALF DESDE 1992, COMO SURTIU ESTA OPORTUNIDADE?

Desde jovem que tenho tido uma actividade regular em várias organizações sociais empenhadas em promover o progresso e a qualidade de vida, pelo que foi com essa perspectiva que aceitei o convite que me foi endereçado

pelo Eng.º Francisco Carapinha para integrar pela 1.ª vez os órgãos sociais da ALF, em 1992, como membro do Conselho Fiscal, de que ele era Presidente.

FALE-NOS SOBRE OS VÁRIOS CARGOS QUE DESEMPENHOU.

Esse mandato, centrado essencialmente na produção de análises e pareceres acerca das contas e da actividade da Associação, ficou marcado pelo culminar do sonho dos pioneiros da Associação, a inauguração da 1.ª fase do Lar de Entroncamento, ocorrida a 16/04/1993, e que por carências de ordem financeira, a obra teve que ser faseada e executada parcialmente.

Em 1995 fui convidado pelo Eng.º Joaquim Subtil, então Presidente cessante, para Tesoureiro da Direcção, cargo que desempenhei até ao ano 2001. Durante este período, concluiu-se a 2.ª fase do Lar, em 22/06/2000, no mandato da Direcção presidida pelo Sr. Eng.º Oliveira Santos, digno continuador da obra do seu antecessor. Como Tesoureiro, orgulho-me de ter coordenado o projecto de candidatura ao RIME (Regime de Incentivo às Micro-Empresas) responsável pela obtenção, a fundo perdido, de um subsídio estatal de 52.000 contos, e que nos permitiu concluir o projecto inicial, duplicando assim a capacidade de oferta do Lar para 82 camas.

QUANDO INICIOU AS FUNÇÕES DE PRESIDENTE DA DIRECÇÃO, EM QUE PONTO SE ENCONTRAVA A ALF?

Tinha-mos acabado a construção do Lar do Entroncamento, faltavam os arranjos exteriores, faltavam viaturas, e faltava a definição de uma estratégia de crescimento e desenvolvimento sustentado da ALF, de forma a servir os seus associados, distribuídos de Norte a Sul do País.

DURANTE A SUA PRESIDÊNCIA, QUAIS FORAM OS ACONTECIMENTOS MAIS SIGNIFICATIVOS?

A obra mais significativa foi a requalificação do espaço exterior do Lar de Entroncamento, com ajardinamento e arruamentos, que inauguramos em 2003, e em que foi dispendido um esforço financeiro considerável.

Procedeu-se ainda, à requalificação dos quartos e salas de estar, à modernização do equipamento, à instalação de um grupo gerador de energia eléctrica e de um dispositivo de captação de água, assim como a instalação do sistema de ar condicionado.

Na perspectiva de alargar a obra assistencial a outras regiões do País, adquiriu-se um terreno em Pinhal Novo, cedido gratuitamente pela Câmara Municipal de Palmela.

No Norte do País, também se adquiriu um terreno em Castelões de Recezinhos, igualmente cedido gratuitamente pela Câmara Municipal de Penafiel.

Foram elaborados, aprovados, e licenciados pelas entidades envolvidas, os projectos de construção do Lar de Pinhal Novo, do Lar de Penafiel, e da construção de residências unifamiliares, e espaço para actividades



culturais e desportivas, capela, e a "Universidade Sénior dos Ferroviários", no Entroncamento.

Também se iniciaram conversações com a REFER e a CP, com vista à utilização, pela ALF, de um conjunto de antigos dormitórios, estando o dormitório de Alfarelos numa fase mais avançada.

A nível da Gestão, devo realçar a boa situação financeira da ALF que, apesar da grave crise económico-financeira actual, apresenta uma disponibilidade financeira próxima de 1 milhão de Euros, e que lhe permite iniciar os projectos já aprovados.

No Lar de Entroncamento, também se implementou o Inquérito ao Grau de Satisfação do Cliente, ao Grau de Satisfação do Colaborador, e o Sistema de Avaliação de Desempenho. Através destes instrumentos, procura-se um serviço que queremos venha a ser pautado por um índice cada vez mais elevado de Qualidade, na vertente dos cuidados pessoais, de instalações e equipamentos, segurança, alimentação, cuidados médicos, higiene e actividades recreativo/culturais, encontrando-se em fase de conclusão o processo de implementação do Sistema de Gestão da Qualidade.

Para terminar, uma referência à criação da Universidade Sénior da ALF, e à realização dos Encontros sobre o Envelhecimento, no Entroncamento, que já vão na sua VIII edição, e onde são debatidos os novos desafios acerca desta problemática, bem como a qualificação e humanização dos serviços prestados ao idoso.

QUAL O QUE MAIS O MARCOU E PORQUÊ?

O acontecimento que mais me marcou foi a conclusão do Lar de Entroncamento e dos arranjos exteriores, a par da aquisição dos terrenos para a construção dos lares de Pinhal Novo e de Penafiel.

No plano afectivo, foi o empenhamento e a dedicação da maioria dos cuidadores do Lar que, nas situações mais difíceis não regateiam o melhor da sua atenção e trabalho em prol dos mais necessitados.

RELATIVAMENTE AOS PROJECTOS EM CURSO, QUAIS TÊM SIDO AS MAIORES DIFICULDADES ENCONTRADAS?

As dificuldades encontradas foram principalmente no plano burocrático-administrativo e no plano financeiro. Foi necessário ultrapassar várias condicionantes de carácter técnico, relacionadas com o cumprimento dos índices de construção, especialmente no caso do Lar do Pinhal Novo, que nos levou a ter que permutar o terreno cedido inicialmente, e a dirimir durante oito anos, com a C. M. de Palmela, todos os condicionalismos legais para a construção de um lar com as valências e o número de camas (60) que desde início pretendemos.

No plano financeiro, a dificuldade maior resultou de a ALF não ter sido contemplada oficialmente com o financiamento desejável para a construção dos novos lares.

No aproveitamento do património ferroviário desactivado, tem subsistido a indecisão das entidades responsáveis, não tendo tido êxito até ao presente, as conversações

para a cedência de antigos dormitórios (V. R. de St.º António; Funcheira; Entroncamento; Alfarelos e Coimbra).

COMO AVALIA O SEU PERCURSO NA DIRECÇÃO ATÉ AO MOMENTO?

Não sou a pessoa indicada para responder a essa pergunta. A Direcção tentou fazer o seu melhor, e apesar das dificuldades encontradas conseguimos erguer uma instituição credível, pelo que os associados saberão avaliar o trabalho desenvolvido.

QUAIS AS EXPECTATIVAS PARA O FUTURO DA ALF E DAS IPSS?

Apesar de sermos considerados ao nível do Distrito de Santarém como uma instituição modelar, penso que muito ainda há a fazer para alcançarmos a nossa Visão: sermos uma Instituição de referência na assistência a idosos, a nível nacional. Contudo, penso que ainda é insuficiente, e dentro do espírito de melhoria contínua da Qualidade que defendemos, deveremos reforçar quantitativa e qualitativamente o apoio domiciliário. É intenção da Direcção dar prioridade a esta valência – só em casos extremos se deve retirar o idoso do seu meio familiar. Actualmente prestamos apoio domiciliário a cerca de 45 famílias, embora em muitos casos só com o fornecimento de refeições. Há que apostar mais forte nesta valência, prestando-se um serviço integrado que vá desde a higiene do domicílio, aos cuidados pessoais. Há que concretizar os projectos aprovados, aumentando desta forma a nossa capacidade de oferta à crescente procura dos nossos serviços, cujo número não pára de aumentar, devido em grande parte ao aumento da esperança de vida e ao modelo da vida moderna. Como, a maioria das pessoas em regime de internamento nos Lares, são grandes dependentes, situando-se na faixa etária superior a 80 anos, e em geral encontram-se acamados, esta realidade, obrigará no curto prazo, à adopção de uma política diferenciada para a chamada 4ª idade.

Será importante que o Estado desenvolva, em cooperação com as IPSS, uma rede de unidades de acolhimento hospitalar e de cuidados continuados para doentes crónicos e doentes idosos, mediante protocolos a celebrar com o sector privado e social, constituindo parcerias para a intervenção integrada das várias entidades: públicas, sociais e privadas que, promovam o desenvolvimento da acção social. Todas elas não são demais.

Para assegurar a sustentabilidade das IPSS, devido ao baixo valor das pensões de reforma que muitos pensionistas auferem, e como as IPSS cobram 80 % deste valor, complementado com as participações da Segurança Social, e com algumas participações familiares, impõe-se a adopção de um critério diferenciador em que as participações do Estado deveriam ser atribuídas, em função do valor das pensões. Adoptando-se uma política em que haveria participações mais reduzidas para pensões mais elevadas, e participações mais elevadas para pensões mais reduzidas.

Jantar de Confraternização



A Associação dos Lares Ferroviários realizou um jantar de Natal para os seus colaboradores, voluntários e Corpos Sociais.

No dia 5 de Dezembro, estiveram todos reunidos no Restaurante Churrascão no Entroncamento, para mais um momento de confraternização.

Para lembrar o Natal, houve uma troca de prendas, na qual ninguém sabia para quem era a sua prenda e o que iria receber.

No final do jantar, teve início a animação musical com o duo "Paulinho e Jotta", onde até os outros grupos que jantaram no restaurante, se juntaram a nós resultando num divertido baile de convívio



Festa de Natal

O Lar do Entroncamento realizou a sua Festa de Natal, no dia 19 de Dezembro de 2009.



A Festa teve início pelas 15h00 com a habitual actuação do grupo coral "Meninas e Moças", composto pelas idosas do Lar, à qual se seguiu a Saudação Natalícia, proferida pelo Presidente da Direcção, Dr. Hilário Teixeira.

O evento continuou com a actuação dos alunos de Animação Cultural da Escola Profissional de Torres Novas, através do Teatro Musical "Viver a Música". De seguida, chegou a vez do Grupo de Animação dos Colaboradores da A.L.F. brilhar, com a apresentação de duas músicas natalícias, com uma divertida coreografia.

Já quase a terminar, a Festa contou com o Grupo de Dança Juvenil do Cardal, que antecedeu a esperada distribuição das prendas aos idosos, aos colaboradores e seus filhos.

A Festa encerrou com o tradicional Lanche de Natal servido a todos os presentes.





Lar de Pinhal Novo



Apesar das contrariedades surgidas, a Direcção da Associação dos Lares Ferroviários tudo fará para que a construção do lar seja uma realidade. Têm sido apresentadas candidaturas aos programas de apoio financeiro do Ministério da Tutela; ao Programa "Pares", em que não fomos contemplados, e também ao programa "POPH" (programa operacional potencial humano) ao qual a nossa candidatura não foi aceite, por nos encontrarmos inseridos na área de Lisboa e Vale do Tejo, que não foi abrangida pelo mesmo.

Atendendo ao elevado custo da obra a banca não disponibiliza o empréstimo deste custo, com base na crise em que o país se encontra. Face a estas dificuldades a Direcção da Associação, solicitou à equipa do projecto um estudo para que a obra seja executado em duas fases, sendo de momento esta a única forma do processo ter continuidade e assim criadas as condições para a concessão do empréstimo pelo banco.

Encontro com Mecenias



A Associação dos Lares Ferroviários realizou um Jantar de Angariação de Fundos, no dia 9 de Dezembro.

A ALF convidou os empresários do Entroncamento para um jantar convívio no Lar do Entroncamento, com o intuito de apelar ao seu espírito de solidariedade, de forma a contribuírem para a aquisição de uma viatura de transporte de pessoas com mobilidade reduzida, proporcionando a todos os utentes um serviço de maior qualidade e igualdade de oportunidades.

Este jantar contou ainda com a presença do Sr. Presidente da Câmara Municipal do Entroncamento, a Presidente da Junta de Freguesia de S. João Batista e o Presidente da Junta de Freguesia de N. Sr.ª de Fátima. Todos consideraram o objectivo do jantar muito nobre e contribuíram de forma generosa. A Direcção da ALF manifesta a todos o seu mais sincero agradecimento.

* A MELHOR FARMÁCIA NÃO É A QUE VENDE TODOS OS MEDICAMENTOS EVITE A AUTOMEDICAÇÃO.

* MANTENHA OS MEDICAMENTOS FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS.

SIGA ESTES CONSELHOS DO SEU FARMACÊUTICO

AO SERVIÇO DA SAÚDE PÚBLICA

FARMÁCIA

Carlos Pereira Lucas

Rua Almirante Reis, n.º 32
Telefone 249 717 595 - Fax 249 715 244
2330-099 ENTRONCAMENTO Portugal

TT TALHOS TOMÁS, LDA.

TALHO SALSICHARIA
Tel. 249 725 253
249 720 460
Fax. 249 717 690

Rua Manuel Rodrigues Gameiro - ENTRONCAMENTO

ENTREVISTA MARIA JOSÉ RAMOS



A Maria José Ramos mora no Entroncamento, é casada e mãe de um filho. É Ajudante de Acção Directa de 1ª e exerce funções na farmácia e enfermaria do Lar do Entroncamento. Na Avaliação de Desempenho de 2007, ficou classificada em primeiro lugar na categoria das Ajudantes de

Acção Directa. Nesta pequena entrevista, vamos ficar a conhecer os seus sentimentos em relação ao seu trabalho e também a sua reacção perante o prémio que obteve.

Linha Viva – Começou no Lar como Ajudante de Lar no trabalho directo com o idoso, gostava desse trabalho?

Maria José – Gostava.

Linha Viva – Como encarou a mudança de funções?

Maria José – Encarei com bastante agrado e tinha conseguido realizar as funções que me foram confiadas.

Linha Viva – Gosta do trabalho que faz actualmente no Lar do Entroncamento?

Maria José – Gosto muito das tarefas que desempenho.

Linha Viva – Que tipo de relação mantém com os idosos, seus familiares e colegas?

Maria José – A relação que mantenho com os idosos, familiares e colegas é boa. Tento resolver as situações que me são expostas, com o conhecimento que tenho e não entrar em conflitos.

Linha Viva – O que sentiu quando soube o resultado da Avaliação de Desempenho?

Maria José – Senti que o meu trabalho ao longo dos anos foi reconhecido e valorizado, por isso fiquei bastante contente.

Linha Viva – Sente que o prémio foi merecido, pelo seu empenho e dedicação?

Maria José – Sim. Por isso sinto-me bastante motivada para continuar e fazer mais e melhor.

Linha Viva – O facto de ter ganho, mudou de alguma forma a sua maneira de estar no trabalho?

Maria José – Continuo a ser a mesma pessoa, mas tentando sempre melhorar a minha forma de estar no trabalho.

Linha Viva – De futuro, pensa alterar alguma coisa no seu método de trabalho, e nos cuidados aos clientes?

Maria José – Fazer sempre o melhor e aprofundar mais os meus conhecimentos através de formações profissionais, para melhorar os cuidados prestados aos clientes.

DONATIVOS - NOVOS LARES

LAR DO PINHAL NOVO

TRANSPORTE	11.655.00 €
MANUEL MARQUES DAS NEVES	50.00 €
MARTA OLIVEIRA QUINTAS DO CARMO	20.00 €
ANONIMO	10.00 €
TOTAL	11,735.00 €

Caixa Geral de Depósitos

N.º de conta: 0396.220092.330
NIB: 003503960022009233076

Montepio Geral

N.º de conta: 99100082702
NIB: 003602169910008270210

LAR DE PENAFIEL

TRANSPORTE	275.00 €
ENGº JOÃO DOMINGOS A. MORAIS SARMENTO	100.00 €
TOTAL	375.00 €

Caixa Geral de Depósitos

N.º de conta: 0396.220091.530
NIB: 003503960022009153051

Montepio Geral

N.º de conta: 99100082694
NIB: 003602169910008269434

CONTRIBUA!!



Carnaval 2010

Os Idosos do lar do Entroncamento comemoraram o Carnaval durante dois dias.



Na quinta-feira, dia 11 de Fevereiro, decorreu a Festa de Carnaval do Grupo Interinstitucional no Pavilhão Multiusos de Alcanena, na qual estiveram presentes cerca de 250 idosos de 22 Instituições de Apoio à Terceira Idade dos Concelhos de Alcanena, Chamusca, Entroncamento, Golegã, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha. Todos os participantes foram mascarados de acordo com

o tema “Profissões”, os idosos do Lar do Entroncamento mascararam-se de Jardineiros.

Na sexta-feira, dia 12, a Festa foi no Entroncamento, com um desfile pela rua do comércio com destino à Câmara Municipal. De seguida, foram para o Centro Cultural onde decorreu um baile com concurso de máscaras, tendo sido premiado um utente de cada Instituição.



ASSEMBLEIA GERAL



No dia 26 de Novembro de 2009, os Sócios da Associação dos Lares Ferroviários, reuniram em Assembleia Geral Ordinária na Ex-Cantina de Lisboa Rossio, para aprovarem o Plano de Actividades e do Orçamento Ordinário para 2010 e em Assembleia Geral Extraordinária para alteração dos Estatutos.

A Direcção fez a apresentação do Plano de Actividades e do Orçamento detalhadamente, forneceu algumas informações colocadas pelos Sócios, dando de seguida a palavra ao Conselho Fiscal.

O Conselho Fiscal leu o seu parecer, sendo de opinião que a Assembleia deveria aprovar este Plano de Actividades e Orçamento apresentado pela Direcção.

Não havendo questões a colocar à mesa, foi o documento colocado à votação, sendo aprovado por unanimidade.

Não havendo mais assuntos a tratar foi a Assembleia dada por encerrada.

Terminada a Assembleia Geral Ordinária, iniciou-se a Assembleia Geral Extraordinária que tinha como ponto único a alteração dos Estatutos.

O Dr. Casimiro, membro da Direcção da ALF, explicou os motivos da alteração de alguns artigos, não havendo Sócios a colocar dúvidas, foram as alterações colocadas à votação, sendo aprovadas por unanimidade.

A ALF agradece à CP Serviços a cedência das instalações para a realização desta reunião.

Apelo para actualização de morada

Aquando do envio do Boletim “Linha Viva”, recebemos um número considerável de devoluções por endereço errado, recorrentemente motivado por mudança de residência que não é comunicada à ALF. Procurando minimizar esse problema, apela-se a todos os associados que nos comuniquem as suas novas moradas, e que, sem-

pre que tenham conhecimento de sócios da A.L.F. que não recebem o nosso Boletim, entrem em contacto connosco, pois necessitamos de actualizar os nossos ficheiros, a fim de que todos possam receber notícias nossas.

A ALF agradece

Lar de Penafiel



Como já informamos no Boletim anterior, o projecto de construção do Lar de Penafiel está aprovado. O que quer dizer que o passo seguinte é proceder à sua construção.

Apresentamos uma candidatura, no âmbito do Programa Operacional Potencial Humano (POPH), com vista à obtenção de parte da verba necessária para a construção. Sucedeu que essa candidatura não foi aceite e, conseqüentemente, gorou-se a expectativa de obtermos cerca de um 1,2 milhões de euros a fundo perdido.

A construção do Lar, tal como consta no projecto, está orçamentada em cerca de quatro milhões de euros. É uma quantia muito elevada para a bolsa da Associação, com a agravante de haver outros projectos em vias de execução.

Não restam, agora, dúvidas de que a construção do lar depende de nossa solidariedade e imaginação para conseguirmos os meios necessários.

Vamos, muito brevemente, contactar os associados e ferroviários em geral. Com o esforço e participação de todos, as dificuldades poderão ser ultrapassadas.

A construção do lar de Penafiel é uma necessidade sentida que urge satisfazer. A esperança de vida é cada vez mais elevada e todos sabemos que não há respostas

para as carências que surgem na terceira idade. No Lar de Penafiel, uma vez construído, poderão ser acolhidos 60 idosos em regime de internamento e 20 pessoas em Centro de Dia. A partir do Lar, poderá, ainda, prestar-se apoio domiciliário a 25 pessoas, na modalidade de fornecimento de refeições e prestação de serviços de higiene pessoal e da habitação. São, ao todo, 105 pessoas a beneficiar do Lar.

O edifício do Lar é constituído por cave, rés-do-chão e dois andares. A cave e rés-do-chão destinam-se às instalações de apoio ao funcionamento do lar e assistência aos utentes: garagem, oficinas, arrecadações, cozinha, despensas, refeitório, sala de convívio, lavandaria, posto médico, enfermaria, cabeleireiro, serviços administrativos e capela. Os quartos, sendo 20 duplos e 20 individuais, ficam nos andares. Todos os quartos têm quarto de banho privativo adaptado a pessoas com mobilidade reduzida.

O Lar foi concebido e projectado para proporcionar bem-estar e qualidade de vida aos ferroviários e seus familiares numa fase das suas vidas em que as carências são muitas e a assistência é mais difícil.

A Direcção da Associação tudo fará para que o Lar de Penafiel seja uma realidade. Mas precisa da ajuda de todos.

Centenária



No dia 26 de Novembro, uma utente do Lar dos Ferroviários completou 100 anos de vida.

Para comemorar esta data tão especial, a aniversariante D. Antónia Salvado, reuniu no Lar os irmãos, amigos, os seus sete filhos, netos e bisnetos.

A festa começou com uma missa para todos os convidados e utentes do lar, celebrada pelo Padre Francisco Salvado Gralha, primo da D. Antónia.

De seguida, declamaram-se poemas da autoria de uma das suas filhas, e o seu neto, o músico Filipe Santos, cantou algumas músicas para a sua avó.

Os festejos continuaram com um lanche convívio servido na sala do Lar.



Passeio ao Alentejo - Universidade Sénior



No dia 14 de Novembro a Universidade Sénior dos Ferroviários levou a efeito mais uma actividade. Pelas 9h00 do dia 14, um grupo de 33 associados da ALF partiu de autocarro em direcção ao Alentejo. A primeira paragem foi na Coudelaria de Alter do Chão, onde se realizou uma visita às instalações e ainda se pode assistir a uma aula de equitação e uma demonstração de falcoaria.

Depois do almoço, em Monforte, partiram rumo a Estremoz, para uma visita ao Museu de Arte Sacra, no qual se podia usufruir de uma magnífica vista panorâmica da cidade.

De seguida, o destino foi a Adega Monte Seis Reis, onde se efectuou uma visita às instalações e uma prova de degustação de vinhos da casa, juntamente com um lanche de produtos regionais.

Na viagem, a organização falou sobre os objectivos do passeio e divulgou as próximas actividades da Universidade Sénior dos Ferroviários.



CONFERÊNCIA SOBRE SAÚDE



A Universidade Sénior dos Ferroviários realizou uma Conferência sobre Saúde no dia 3 de Fevereiro, no Pavilhão da COFERPOR no Entroncamento.

Estiveram presentes no evento cerca de 200 pessoas, não só associados da ALF e população sénior do Entroncamento, mas também idosos de Instituições de apoio à 3ª idade dos concelhos limítrofes.

Os temas abordados foram AVC, Colesterol, Diabetes, Depressão e Envelhecimento, sendo os prelectores técnicos do Centro de Saúde do Entroncamento.

Durante a Conferência, existiu um espaço de rastreio à glicemia, tensão arterial e peso, promovido pelo Centro de Saúde.

Universidade Sénior dos Ferroviários

A Universidade Sénior dos Ferroviários (pólo do Entroncamento), no âmbito do seu plano de actividades, está a organizar um **Passeio a Coimbra**, de autocarro, agendado para dia **27 de Março de 2010**, com o seguinte programa:

09h15 – Partida em frente à Estação CP do Entroncamento

09h30 – Partida do Lar dos Ferroviários Visita ao Portugal dos Pequeninos

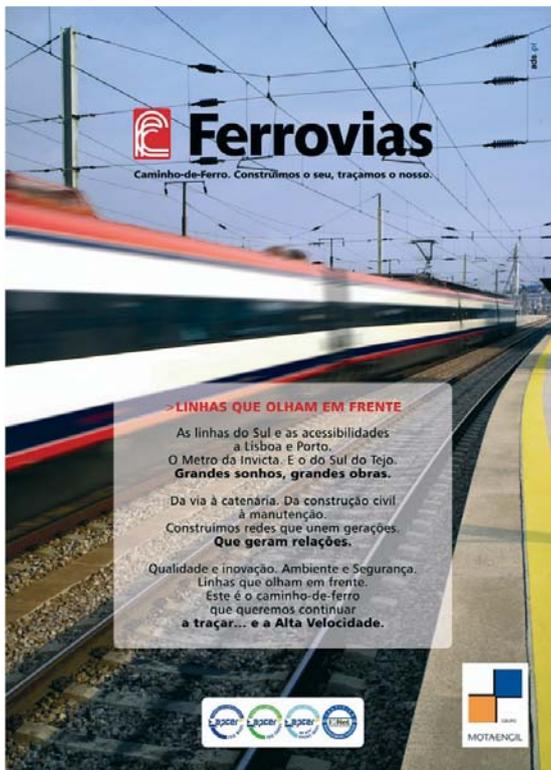
Almoço num Restaurante em Coimbra

Visita ao Convento de Santa Clara e ao Mosteiro da Rainha de Santa Isabel

O valor da viagem é **40€** e inclui transporte, almoço, seguros, entradas nos locais mencionados e acompanhamento por um responsável da agência de viagens NOVENTUR.

A inscrição e o pagamento deverão ser efectuados até ao dia **19 de Março** no Lar dos Ferroviários do Entroncamento.

Contamos com a sua participação!



SITIO NA INTERNET

A Associação dos Lares Ferroviários já tem sítio na Internet, onde todos os interessados poderão ficar a conhecer mais de perto a Associação e o seu funcionamento.

Consulte www.alfer.pt

✂ Recortar e enviar para a ALF

ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

SEDE: LAR DO ENTRONCAMENTO – Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento

Telefone: 249 726 069 *** Fax: 249 719 428 *** Email: sec.ent@alfer.pt

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS: Calçada do Duque, 20 – 1200-157 Lisboa
 Telefone e Fax: 213 427 817 *** Email: sede@alfer.pt *** <http://www.alfer.pt>

Sócio Nº

PROPOSTA DE ADMISSÃO DE SÓCIO

(Se estiver interessado no cartão de associado, envie uma foto s.f.f.)

Jóia de Inscrição €5,00

Proponho-me como sócio da Associação dos Lares Ferroviários com a quota mensal de €
 concordando que a mesma me seja descontada na folha de vencimento ou de reforma.

Mínimo de € 2,50

Nome: _____

Nome do cônjuge: _____

Categoria: _____ Matrícula Nº. _____

Código de Trabalho Nº. _____ Beneficiário da Caixa de Previdência e Abono de Família dos
 Ferroviários (ou C.N.P.) Nº. _____

Local de trabalho: _____ Data Nascimento: ____ / ____ / ____

Residência: _____

Código Postal: _____ Telefones Nºs: _____

Data: _____, de _____ de 200 _____

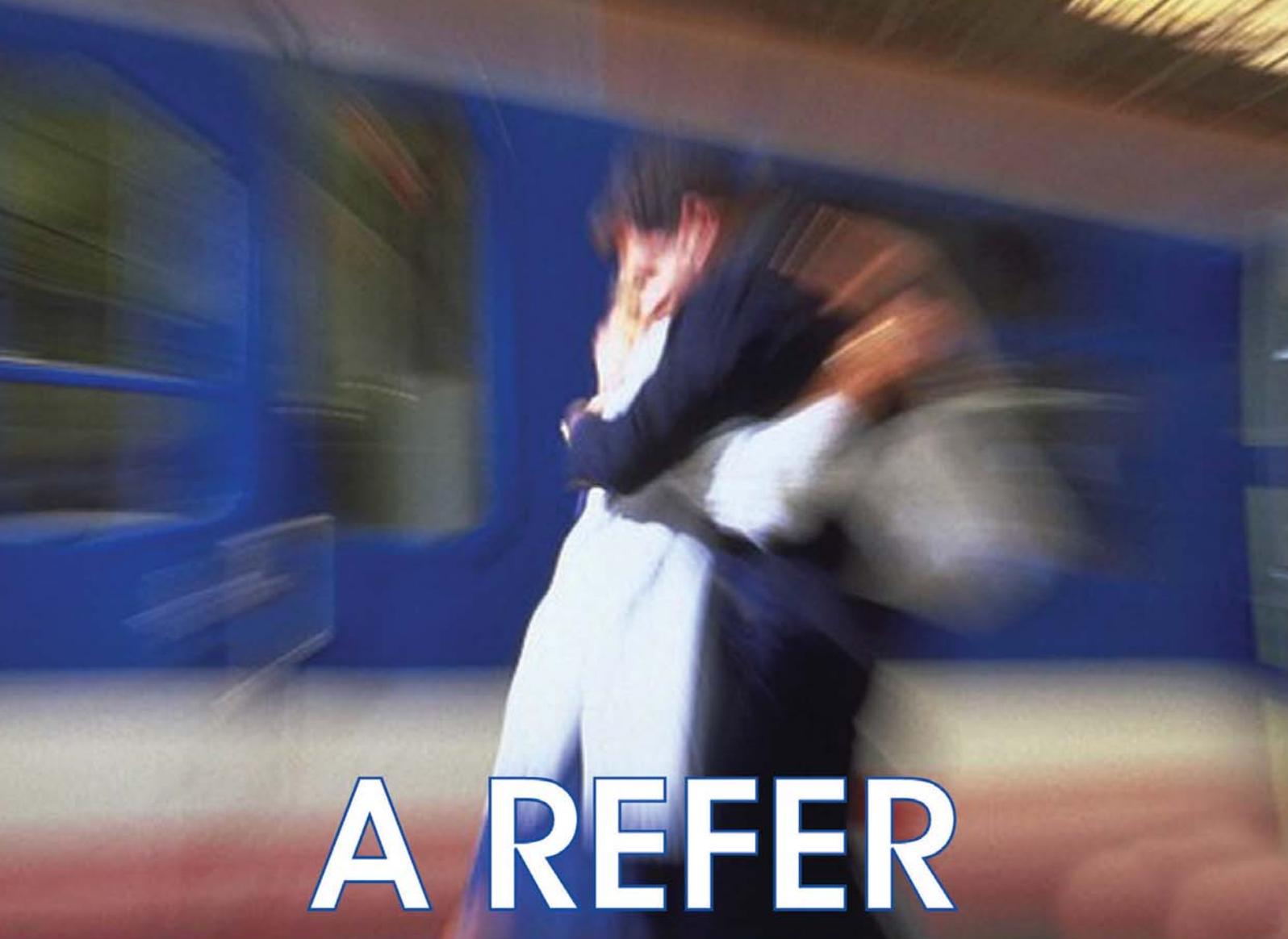
Assinatura do interessado: _____

Aprovado sócio em sessão da Direcção de: ____ / ____ / 20 ____

Desde o mês de: _____

O Secretário

Se conhece algum ferroviário ou familiar que não seja sócio, entregue-lhe esta proposta a fim de conseguirmos mais associados, para um maior engrandecimento da nossa Associação.



A REFER

cria ESPAÇOS para as emoções

A REFER é a empresa portuguesa responsável pela gestão das infra-estruturas ferroviárias. Um mundo de segurança em movimento que faz parte de um serviço continuamente melhorado. É no conforto, na mobilidade e na qualidade de vida de todos que estamos a apostar quando investimos na modernização do caminho-de-ferro. O futuro é o único destino, e é consigo que o queremos viver.



REFER EP
Vias para o futuro