



# LINHA VIVA

2º SEMESTRE 2010

# 20

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

PUBLICAÇÃO SEMESTRAL DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## Entrega de carrinha

Para Transporte de pessoas com mobilidade reduzida



## Entrevistas



Pag. 3



Pag. 6

## NESTA EDIÇÃO

- Entrevista Maria Gertrudes
- Entrega de Viatura
- Animação no Lar
- Dia Internacional do Idoso
- Festa da Solidariedade
- Sabia que
- Entrevista D. Lúcia
- História de Vida
- Eleições Corpos Sociais
- Plano de Actividades
- Festa da Família
- Passeio a Dornes
- Passeio Reviver
- Tomada de Posse
- VIII Encontro sobre envelhecimento
- Reunião com os Órgãos Sociais
- Pizzas para o lanche

## ASSEMBLEIA GERAL

Pag. 2

Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários a realizar no Lar do Entroncamento, pelas 13h30 do dia 10 de Novembro de 2010.



## EDITORIAL

*Sendo esta a primeira vez que, neste espaço, me dirijo aos Associados, quero enviar-lhes uma saudação amiga e uma palavra de esperança.*

*Os comentários e referências à crise que se vive, particularmente na Europa, tem enchido páginas e páginas de jornais e revistas e sido tema de inúmeros debates na rádio e televisão.*

*As medidas recentemente tomadas pelo Governo indiciam dificuldades acrescidas. Teme-se que a participação da Segurança Social nas respostas sociais disponibilizadas pelas IPSS venha a ser afectada. Os recuos do Governo nas negociações do Protocolo de Cooperação, não permitem antever que daí venha o apoio que as Instituições reclamam e necessitam.*

*Daí que o plano de actividades e orçamento para o ano de 2011 sejam comedidos, sem, contudo, porem em causa a qualidade dos serviços prestados aos nossos clientes e sua constante melhoria, nem o cumprimento pontual dos compromissos assumidos.*

*A construção dos lares de Pinhal Novo e Penafiel tem sido adiada. Mas a esperança não esmorece. Vamos ajustar os projectos às nossas possibilidades e às circunstâncias em que vivemos, para os podermos concretizar.*

*Outros investimentos se perfilam no plano de actividades, como por exemplo, a instalação de painéis solares, com vista à redução da factura paga à EP e a remodelação da cozinha, para se poder levar a oferta do serviço de apoio domiciliário a mais associados.*

*Alguém disse que “devemos pedir e rezar a Deus como se tudo dependesse d’Ele e trabalharmos como se tudo dependesse de nós”.*

*Os eventuais apoios, venham eles donde vierem, serão bem-vindos. Mas temos que nos empenhar para que, da nossa parte, não fique trabalho por fazer. Mesmo que tudo dependa de nós, vamos conseguir realizar os projectos em que acreditamos.*

*É esta palavra de esperança na nossa capacidade colectiva de ultrapassar as dificuldades, que vos dirijo e acredito que vai ser ouvida e sentida por todos.*

Casimiro de Sousa

## FICHA TÉCNICA

**LINHA VIVA - ALF** - Órgão da Associação dos Lares Ferroviários

**Propriedade:** ALF - Associação dos Lares Ferroviários

**Director:** Casimiro de Sousa

**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:** 5.800 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](http://www.alfer.pt)

### CONVOCATÓRIAS

Nos termos do disposto no n.º 1 do art.º 26.º e para os efeitos previstos na alínea c) do art.º 23.º e no n.º 2 do art.º 25.º, todos do nosso Estatuto, convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no dia **10 de Novembro de 2010**, pelas **13h30**, na sua sede, sita na Rua dos Ferroviários, Casal Saldanha, Entroncamento, com a seguinte:

### ORDEM DE TRABALHOS

- 1 - Discussão e aprovação do Plano de Actividades e do Orçamento para o ano de 2011 e respectivo parecer do Conselho Fiscal
- 2 - Outros assuntos de interesse para a Associação

Se à 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, 15 de Outubro de 2010

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

Dr. Hilário Teixeira

### 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](http://www.alfer.pt)



## ENTREVISTA MARIA GERTRUDES



**A**D. Maria Gertrudes Ascenso entrou para a Associação em 2006 através de uma campanha de angariação de Sócios, exercendo actualmente o cargo de Tesoureira na Direcção da A.L.F. Frequentou o Curso de Engenharia Química da Faculdade de Ciências, de Lisboa, o qual ficou por concluir. Entrou para a CP em 1970, como Escriturária, tendo passado, em 1980 a Técnica Auxiliar, trabalhando sempre, a partir daí em áreas relacionadas com Contabilidade. Após ter saído da REFER, começou a trabalhar em regime de voluntariado, no Centro Social e Paroquial da Portela, num programa informático desenvolvido para as actividades das Paróquias e também para a sua Contabilidade. Foi esta a sua primeira experiência em regimes de voluntariado, a qual ainda hoje, continua a exercer.

**Linha Viva – Pertence aos Corpos Sociais da ALF desde 2007, como surgiu esta oportunidade?**

*D. Gertrudes* – A minha entrada para os corpos Sociais da ALF, surgiu com um convite efectuado pelo Dr. Hilário Teixeira, para suplente de Direcção, para a lista de 2007.

**Linha Viva – Como encarou o convite para exercer funções de Tesoureira da Direcção?**

*D. Gertrudes* – Recebi o convite para exercer as funções de Tesoureira da Direcção, com alguma surpresa, mas como

não gosto de voltar as costas a desafios, acabei por aceitar.

**Linha Viva – A função que desempenha actualmente na Direcção correspondeu às suas expectativas?**

*D. Gertrudes* – Sim, eu já conhecia as exigências do cargo de Tesoureira, mas penso conseguir com boa vontade e muita determinação e, em conjunto com os meus colegas de Direcção, dar o meu contributo, para que a Associação continue a crescer.

**Linha Viva – Quais têm sido as maiores dificuldades, aliadas ao seu cargo, da actual Direcção?**

*D. Gertrudes* – As maiores dificuldades que tenho encontrado nas minhas funções, estão relacionadas, em primeiro lugar com a falta de verbas necessárias para a execução dos projectos que a ALF gostaria de concretizar e em segundo lugar, as situações de incumprimento por parte de alguns familiares dos utentes, no pagamento das participações que lhes competem.

**Linha Viva – Tem alguma estratégia para enfrentar essas dificuldades?**

*D. Gertrudes* – Dada a actual conjuntura económica do país e a falta de disponibilidade do Estado em nos apoiar, será necessário que sejam tomadas algumas iniciativas, quer por parte da ALF quer por parte dos nossos associados para angariação de fundos. Paralelamente, todos deveremos fazer um grande esforço para aumentar o número de associados.

**Linha Viva – Face à actual situação económica do país, como encara o futuro da Associação?**

*D. Gertrudes* – Apesar da situação económica do país, não ser a mais favorável, continuo a encarar o futuro da Associação de uma forma muito positiva. Com o esforço de todos, com grande disciplina e rigor, iremos trabalhar para que possamos aumentar e melhorar os nossos serviços, e assim atingir o objectivo a que esta Associação se propôs.

## Animação no Lar

No dia 4 de Maio, o Lar do Entroncamento recebeu a visita de um grupo de idosos do Centro de Dia de Assentiz, Torres Novas.

No início da tarde, os utentes das duas instituições juntaram-se para um torneio de cartas, com o jogo da Sueca, e jogos tradicionais, pondo em prática as suas habilidades. A seguir ao lanche, teve início um animado baile de convívio.





## Viatura para transporte de pessoas com mobilidade reduzida



A ALF assinalou, no dia 13 de Março de 2010, a chegada da viatura de transporte de pessoas com mobilidade reduzida.

Após promover várias iniciativas para angariação de fundos, a ALF conseguiu concretizar o seu objectivo, adquirindo a viatura que, decerto irá proporcionar a todos os utentes um serviço de maior conforto, qualidade e igualdade de oportunidades.

Para marcar este momento, a cerimónia realizada no Lar dos Ferroviários, teve início com a actuação do

Grupo Coral “Meninas e Moças” e contou com a presença do Sr. Padre Vicente, Dr. Hilário Teixeira, presidente da Associação, Dr.ª Maria do Céu, Directora do Lar, vários elementos dos Órgão Sociais da ALF, Paula Costa, vereadora da Câmara Municipal do Entroncamento, Teresa Martins, Presidente da Junta de Freguesia de São João Baptista, Manuel Bilreiro, Presidente da Junta de Freguesia de N.ª Sr.ª de Fátima e alguns dos empresários que contribuíram de forma solidária para a aquisição da carrinha.





## Dia Internacional do Idoso



A comemoração do Dia Internacional do Idoso, teve lugar no dia 1 de Outubro.

Neste dia, reuniram-se cerca de 230 idosos provenientes de diversas Instituições de Apoio à Terceira Idade dos concelhos de Entroncamento, Alcanena, Golegã, Chamusca, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha, para um dia repleto de convívio e actividades.

O dia começou às 11h00 na Igreja da Sagrada Família no Entroncamento, com uma Missa celebrada pelo Sr. Padre Vicente.

O almoço teve lugar no Pavilhão da COFERPOR, onde decorreu a festa, com as actuações do Grupo de Cantares da Meia Via e Rancho Folclórico do CERE do Entroncamento.

O rancho Folclórico do CERE também actuou no Lar do Entroncamento, para utentes que não puderam estar presentes na festa na COFERPOR.



## Festa da Solidariedade

Os utentes do Lar do Entroncamento participaram na Festa da Solidariedade, no dia 25 de Setembro.

Cerca de cinco mil pessoas estiveram na 4ª Edição da Festa da Solidariedade que decorreu nas Docas em Castelo Branco, num encontro solidário de representações de IPSS de todo território nacional.

A festa começou por volta das 10 horas da manhã com as actuações das IPSS oriundas de todo o país, com demonstrações de dança, música, representação, coreografias, onde crianças e idosos fundiram-se no palco e na enorme plateia.

Logo após o agradável almoço ao ar livre, chegou a

vez da participação da Associação dos Lares Ferroviários, através da actuação do grupo coral "Meninas e Moços", composto por 16 utentes do sexo feminino e masculino do Lar do Entroncamento, que entoaram algumas cantigas tradicionais portuguesas, terminando, em grande, com a conhecida música "Apita o Comboio".

O ponto alto da Festa aconteceu com a chegada da Chama da Solidariedade, num cortejo único, encabeçado pelas personalidades convidadas para a festa pela CNIS, representada pelo presidente Lino Maia.



### Sabia que ...

Se deixou de ser sócio porque não pagou as quotas durante três meses consecutivos, pode recuperar a qualidade de associado?

Basta pagar as quotas em atraso, ao preço actual, e nem sequer perde a antiguidade de associado.

Pode optar por pagar apenas as quotas que se forem vencendo. Mas neste caso, o tempo correspondente às quotas não pagas é deduzido na sua antiguidade de associado. (Deliberação da AG, de 31 de Março de 2010)

**Não acha que é uma boa oportunidade para se juntar a nós? Esperamos por si.**



## Entrevista D. Lúcia



**A** D. Lúcia Dinis é utente do Lar dos Ferroviários há 4 anos, e com 98 anos é das utentes mais velhas da Instituição. Nasceu nas Mouriscas no dia 3 de Maio de 1912, onde viveu até casar, aos 18 anos. Tem uma filha, uma neta e uma bisneta com 7 meses, de quem fala com muita

emoção. Nesta pequena entrevista, vamos ficar a conhecê-la melhor.

### **Linha Viva – Conte-nos, qual a sua ligação aos ferroviários.**

*D. Lúcia* – A minha ligação aos caminhos-de-ferro começou quando casei, porque o meu marido era factor. Vivemos em muitas estações, comecei em Serpa, passei por Alfarelos, estive em Alferrarede, no Pocinho, no Almourol, e também estive em Vila Velha de Ródão durante 14 anos. Depois do meu marido falecer, fui para a casa da minha filha cá no Entroncamento.

### **Linha Viva – Como surgiu a sua vinda para o Lar dos Ferroviários?**

*D. Lúcia* – Quando vim para o Entroncamento, pedi ao meu genro para me levar ao Lar do Ferroviários. Nessa altura ainda havia muita coisa em obras, mas gostei do que vi, então fui à secretaria e fiz-me de sócia nesse dia.

Quando cheguei aos 92 anos já me sentia muito cansada e pedi à minha filha para vir para o Lar, e estive para vir, mas a minha filha não queria e eu fiz-lhe a vontade. Depois entrei novamente para a lista de espera e passados dois anos chegou a minha vez e lá entrei, no dia 31 de Agosto de 2006.

### **Linha Viva – Como foi a sua adaptação ao lar?**

*D. Lúcia* – Senti-me bem, adaptei-me muito bem. Não tive dificuldades em partilhar o quarto, até me dava muito bem com uma senhora que estava lá comigo, era muito minha amiga. Ainda hoje gosto muito de cá estar.

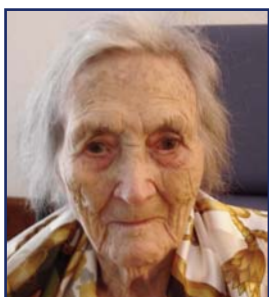
### **Linha Viva – O que faz no seu dia-a-dia?**

*D. Lúcia* – Levanto-me, lavo-me e arranjo-me sozinha. Depois do pequeno-almoço vou para o quarto fazer a minha cama e vou dar um passeio à rua ou vou à ginástica, depende dos dias. Depois do almoço, vou para o quarto descansar um bocadinho e torno a vir para as actividades, ou para o Bingo, ou para os trabalhos manuais, e quando há ensaios do grupo coral também vou.

### **Linha Viva – Se pudesse concretizar um desejo, o que pediria?**

*D. Lúcia* – Neste momento, peço que Deus me dê forças para ir dar um passeio lá fora! Depois, gostava de chegar aos 100 anos, ainda com a mesma energia, e de fazer uma festa cá no lar com a minha família.

## História de vida



Antónia Jesus Salvado diz orgulhosa “tenho 100 anos de idade”, mas não se recorda da data em que nasceu.

Nasceu no dia 26 de Novembro de 1909 em Alcaide, concelho do Fundão. Tem sete filhos, doze netos e dezasseis bisnetos.

Cresceu com os seus sete irmãos e os seus pais, que eram muito pobres e trabalhavam no que lhes aparecia para os poder criar. Tem alguma tristeza de não ter frequentado a escola, mas os seus pais não tinham dinheiro. Gostava de ter aprendido a ler e a escrever, por isso, fez questão de todos os seus filhos frequentassem a escola.

Trabalhou no campo e nalgumas casas ricas. Serviu na casa do Visconde do Alcaide. Recorda que pelo Natal o Visconde arranjava sempre “coisinhas” para os seus miúdos e mandava ir lá pôr à porta. Eram muito

boas pessoas. O Sr. Visconde só vestia camisas passadas a ferro por ela.

Casou-se pela igreja e ainda levou muita gente à sua festa. No tempo em que namorou nunca andou sozinha com o seu noivo. Andava sempre a sua mãe ou irmã por perto. Só depois de casada é que deu um beijo ao seu marido porque no tempo de namoro apenas podiam falar. Andou assim ainda dois anos. Não se arrepende do que fez porque na altura era muito feio dar beijos aos namorados e ele como era muito respeitador nunca lhe roubou nenhum. Os que roubavam sabiam a quem faziam.

Já reside no Entroncamento há muitos anos. Quando veio para o Entroncamento já trazia cinco filhos. Nessa altura foi trabalhar para a fábrica dos Agostinhos e é daqui que tem uma reforma.

Diz estar melhor agora do que quando era criança, está noutra situação, vive menos mal, tem comida certa apesar de nunca ter passado fome.

Quando lhe perguntam qual o dia mais feliz da sua vida, responde: “Todos os dias são felizes”.

# Eleição para os Corpos Sociais triénio 2010 a 2013



No dia 31 de Março, efectuaram-se as eleições para os Órgãos Sociais da ALF. O Dr. Hilário Manuel Marcelino Teixeira é o novo presidente da Mesa de Assembleia Geral, passando a Direcção a ter como presidente o Dr. Casimiro Couto de Sousa, o Conselho Fiscal será presidido pelo Dr. José Estevão Cipriano Pereira.

As eleições, decorreram no 1.º piso da ex. cantina do Rossio, com bastante afluência de Sócios e decorreu com toda a normalidade.

## PLANO DE ACTIVIDADES PARA 2011

### 1 – GESTÃO CORRENTE

1.1 – Obter a certificação do sistema de gestão da qualidade no lar de Entroncamento, em todas as valências e serviços;

1.2 – Criar condições, a nível de recursos humanos e materiais, para ampliar a rede de prestação do serviço de apoio domiciliário;

1.3 – Continuar o processo de criação de uma fundação com a comparticipação de empresas do sector ferroviário;

1.4 – Implementar e aplicar um novo processo de avaliação de desempenho profissional, com os contributos do sistema de gestão da qualidade;

1.5 – Organizar o processo de contabilidade de forma a obter resultados por centro de custo;

1.6 – Promover uma campanha de redução de custos em electricidade, água e consumíveis de escritório;

1.7 – Reorganizar o serviço de turnos, de forma a assegurar melhor assistência aos nossos clientes;

1.8 – Aperfeiçoar o sistema de informação aos familiares dos utentes sobre o seu estado de saúde, assistência e ocorrências anormais;

1.9 – Melhorar as condições de habitabilidade do lar, designadamente, climatização e abastecimento de água quente;

1.10 – Divulgar a acção da Associação e simultaneamente promover a inscrição de novos associados;

1.11 – Promover uma campanha de angariação de fundos com a colaboração das empresas do sector ferroviário;

1.12 – Continuar o processo de transferência de gestão dos infantários da CP - Comboios de Portugal para a ALF;

1.13 – Acções de continuidade e outras iniciadas anteriormente:

a) – Promover acções de formação, de forma a assegurar a melhoria contínua da qualidade do atendimento aos nossos clientes;

b) – Consolidar as acções de gestão administrativa e financeira e agilizar os processos de cobrança das dívidas dos utentes;

c) – Desenvolver acções de animação de carácter

lúdico, recreativo e cultural com a participação dos nos nossos clientes (ver Anexo I);

d) – Continuar a parceria com o Centro de Saúde do Entroncamento, ao nível de cuidados continuados, e com a Administração Regional de Saúde de Santarém no que respeita ao funcionamento do posto de medicina curativa no Lar de Entroncamento.

### 2 – EVENTOS

2.1 – Promover o XIX Encontro sobre Envelhecimento para abordagem de questões relacionadas com o envelhecimento, saúde, psicologia, etc. Este evento destina-se a profissionais e dirigentes de instituições de apoio à 3ª. idade, estudantes e cidadãos interessados nesta problemática;

2.2 – Realizar o encontro anual dos membros dos órgãos sociais e delegações da ALF, para balanço das actividades desenvolvidas e definição do Plano de Actividades e orçamento para o ano seguinte;

2.3 – Realizar o convívio de Natal entre os membros dos órgãos sociais e colaboradores da ALF e a Festa da Família.

### 3 – INVESTIMENTOS

3.1 – Adequar o projecto de construção do lar de Pinhal Novo à capacidade financeira da Associação;

3.2 – Definir alternativa à construção do lar de Penafiel, quer quanto ao local para onde foi projectado, quer no que respeita à dimensão da obra;

3.3. – Remodelar a cozinha do lar para aumentar a capacidade de confecções de refeições para alargamento do serviço de apoio domiciliário;

3.4 – Adquirir uma carrinha para o serviço de apoio domiciliário;

3.5 – Continuar os contactos com a CP e REFER com vista à cedência de espaços para ampliar e diversificar a prestação de serviços aos nossos associados;

3.6 – Rentabilizar parte do espaço, lado poente, do Lar de Entroncamento;

3.7 – Ampliar o sistema de abastecimento de electricidade através de painéis solares, caso se revele mais económico.





## Festa da Família



O Lar do Entroncamento levou a efeito mais uma Festa da Família no dia 19 de Junho de 2010, onde se reuniram os idosos e seus familiares, os colaboradores e os Corpos Sociais da ALF, durante uma divertida tarde de confraternização.

A Festa teve início com a actuação do Grupo Coral dos utentes do Lar, que pela primeira vez contou com a presença de elementos masculinos.

O actual Presidente da Direcção da ALF, Dr. Casimiro

de Sousa, proferiu o seu primeiro discurso a todos os presentes.

De seguida, o Grupo de Animação dos Colaboradores da ALF (GACALF) protagonizou uma animada marcha popular.

Depois da tradicional Sardinhada, a Festa continuou com o baile com o Organista Luis Filipe Gaspar.



## Passeio a Dornes



No dia 19 de Agosto, os idosos do Lar do Entroncamento foram conhecer Dornes e a sua história. Pelas 11h00, 16 idosos partiram a caminho de Dornes, freguesia do Concelho de Ferreira do Zêzere, uma belíssima península banhada pela Albufeira de Castelo do Bode. Após o almoço, foram conhecer a Igreja mandada construir pela rainha Santa Isabel, num penhasco onde existe uma torre templária. Na viagem de regresso, fez-se uma paragem para lanchar, na Barragem de Carril no Concelho de Tomar.

## Passeio Reviver

O Programa Reviver do Entroncamento organizou um passeio para os idosos do Lar dos Ferroviários, Lar Fernando Eiró, Lar Santa Casa, Centro de Convívio e CLAC, no dia 24 de Setembro.

Às 8h30 da manhã, cerca de 100 idosos partiram rumo a Nisa, para conhecer o seu artesanato e as suas tradições. Após uma visita guiada às Termas de Nisa, foram almoçar em Alpalhão, onde também visitaram a “Casa Museu”, uma casa típica repleta de antiguidades. Antes de regressarem ao Entroncamento, fez-se uma paragem para lanchar em Vila Velha de Ródão, usufruindo de uma belíssima vista do Castelo sobre o Rio Tejo.





# Tomada de Posse dos Novos Corpos Sociais



No dia 17 de Abril de 2010, no Lar do Entroncamento, decorreu a cerimónia da tomada de posse dos eleitos para os Corpos Sociais da Associação no triénio 2010/2013.

A cerimónia foi aberta a todos os interessados, a sala foi pequena, pois foram muitos os Sócios que quiseram assistir a este acto de tomada de posse.

Usou da palavra o presidente da Direcção cessante, Dr. Hilário Teixeira, que desejou felicidades ao novo presidente da Direcção.

O Dr. Casimiro de Sousa, agradeceu as palavras proferidas, realçou o propósito de continuar fazer tudo o que esteja ao seu alcance, para que a ALF, seja cada vez mais uma Associação de referência.

Após esta cerimónia, Órgãos Sociais e convidados, almoçaram no refeitório da Associação, no final, este evento foi abrilhantado pelo grupo de "Meninas e Moços" que nos apresentou uma agradável coreografia, para terminar, actuou a Tuna da Universidade Sénior do Entroncamento.



## 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 €
<b>TOTAL .....</b>	<b>11,735.00 €</b>

#### Caixa Geral de Depósitos

**N.º de conta: 0396.220092.330**

**NIB: 003503960022009233076**

### LAR DE PENAFIEL

TRANSPORTE .....	275.00 €
ENGº JOÃO DOMINGOS A. MORAIS SARMENTO .....	100.00 €
<b>TOTAL .....</b>	<b>375.00 €</b>

#### Caixa Geral de Depósitos

**N.º de conta: 0396.220091.530**

**NIB: 003503960022009153051**

**CONTRIBUA!!**

**exaclean**  
especialistas em produtos de higiene e limpeza

[www.exaclean.pt](http://www.exaclean.pt)

Especialista em produtos de higiene e limpeza  
Tel.: 707 201 142 - geral@exaclean.pt

**JOÃO JOSÉ MARQUES CORREIA**

— GROSSISTA —

**FRUTAS E PRODUTOS HORTÍCOLAS**

**ENTRONCAMENTO**



## VIII Encontro sobre Envelhecimento



O VIII Encontro sobre Envelhecimento – “Envelhe(Ser) Activo”, promovido pela Associação dos Lares Ferroviários, decorreu no dia 30 de Setembro de 2010, no Centro Cultural do Entroncamento. Distribuídos por três painéis, foram abordados assuntos distintos relacionados com a psicologia, a motricidade e o bem-estar social do Idoso. Nas 210 pessoas presentes no evento, estiveram representadas 78 Entidades/Instituições do Distrito de Santarém, assim como vários cidadãos interessados nos temas discutidos.

A Sessão de Abertura foi presidida pela Directora do Centro Distrital de Segurança Social de Santarém, Eng.ª Anabela Rato, contando também com as intervenções da representante da Câmara Municipal do Entroncamento, a Vereadora Paula Costa Pereira, e o actual Presidente da Associação dos Lares Ferroviários, Dr. Casimiro Couto de Sousa.

No I Painel, moderado pela Enfermeira Chefe da Psiquiatria do Hospital de Tomar Graça Cunha, foram apresentados os temas: “Perturbações do Sono”, pela Dr.ª Ana Santa Clara, Psiquiatra no Centro de Electroencefalografia e Neurofisiologia Clínica de Lisboa; “Emoções e Psicopatologias no Idoso”, pelo Dr. António Vinhal, docente na Escola Superior Jean Piaget em Viseu; “Distúrbios da Memória e Esquecimentos Benignos”, pelo Dr. Horácio Firmino, Psiquiatra no Hospital da Universidade de Coimbra; e “Reabilitação Cognitiva: Estratégias de Intervenção”, pelo Dr. Fernando Rodrigues, Director da

Psicosoma em Viseu.

O II Painel, moderado pela Fisioterapeuta do Hospital de Torres Novas, Carla Joaquim, contou com as preleções da Dr.ª Ana Morais da Casa de Saúde de Idanha em Belas e com a Fisioterapeuta Margarida Paixão do Grupo de Interesse em Envelhecimento da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas, com os temas “A Psicomotricidade ao Serviço do Idoso” e “Aspectos Práticos do Apoio ao Idoso”.

No último Painel, com a moderação da Dr.ª Isabel Pedro da Segurança Social de Santarém, foram discutidos os temas “Idosos: As palavras e os gestos na Comunicação”, pela Dr.ª Claudia Moura do Núcleo Norte da Associação Portuguesa de Psicogerontologia; “Intergeracionalidade e Avidade”, pelo Dr. Bruno Ferreira, docente na Escola Superior de Educação de Torres Novas; e “A Felicidade dos mais Velhos”, pela Dr.ª Margarida Pedroso Lima, docente na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação de Coimbra.

A Sessão de Encerramento foi proferida pelo Sr. Eduardo Mourinha, Presidente da União Distrital das IPSSs de Santarém e pelo Presidente da ALF, que agradeceram a presença dos participantes e salientaram a importância de eventos desta natureza, que auxiliam os Dirigentes e Técnicos a desenvolver estratégias para um melhor acompanhamento e atendimento directo ao idoso.



## Reunião dos Corpos Sociais

Como se sabe, o orçamento para a construção do Lar de Pinhal Novo, tal como está projectado, é superior a 4,6 milhões de euros. Ora, esta quantia ultrapassa, largamente, as possibilidades financeiras da Associação. Por outro lado, o recurso ao crédito está cada vez mais limitado e os Bancos são cada vez mais exigentes.

Impunha-se, por isso, analisar a situação e decidir.

Para isso, a Direcção convidou os membros dos cor-

pos sociais e da Delegação Sul para, em conjunto, reflectirem sobre a viabilidade de construção do lar. A reunião teve lugar no dia 9 de Outubro de 2010. O debate foi participado. Todos os presentes expuseram os seus pontos de vista e, no fim, pudemos concluir que a ideia maioritariamente expressa, ia no sentido de que o projecto devia ser ajustado às possibilidades da Associação, sem perder de vista a situação económica do país.





## Pizzas para o Lanche

No dia 21 de Abril, os utentes do Lar do Entroncamento tiveram um lanche diferente. No início da tarde, alguns idosos puseram mãos à obra e confeccionaram pizzas. Após a massa tendida, os ingredientes foram distribuídos ao seu gosto, na expectativa de conhecer o sabor final. Depois de irem ao forno, chegou a vez de provar esta recente iguaria, que quase todos desconheciam. O resultado foi muito positivo, ficando a promessa de repetir.



✂ 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.



COMBOIOS DE PORTUGAL  
PRÓXIMA PARAGEM: MUDAR A SUA VIDA.



## VIAGENS DE GRUPO

informações  
808 208 208 cp.pt

# Vontade de fazer uma viagem diferente?

Claro que sim! E a CP tem a resposta. Um leque de ofertas para grupos através de programas aventura e programas turístico-culturais. Mas não só... pode alugar uma carruagem ou um comboio em regime de exclusividade. As propostas são muitas. Escolha a sua rota e simplesmente, viaje!



COMBOIO AVENTURA



ROTA DAS AMENDOEIRAS



COMBOIO HISTÓRICO



VINDIMAS



ROTAS GASTRONÓMICAS



VISITAS DE ESTUDO



FESTAS E ROMARIAS

Saiba mais em [cp.pt](http://cp.pt)  
e Call Center 808 208 208