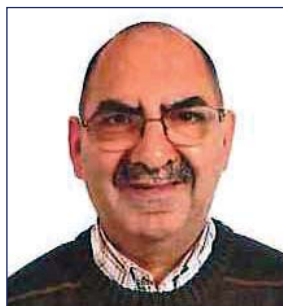


Energias Renováveis: uma aposta da ALF



Entrevistas



ASSEMBLEIA GERAL Pag. 2

Assembleia-Geral Ordinária e Extraordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no próximo dia 13 de Novembro – Na sala do 1.º Andar do edifício da ex-cantina – Calçada do Duque, N.º 20 - pelas 13.30 H e também às 14.30H.

NESTA EDIÇÃO

- Assembleia Geral
- Conferência sobre Saúde
- Dia Municipal do idoso
- Entrevista a Dr. Jorge Pedro
- Orçamento 2014
- Respirar Saúde
- Festa da Família
- Sardinhada
- XI Encontro sobre envelhecimento
- Fotógrafa no Lar
- Passeio a Constância
- Dia do Idoso
- Entrevista a D. Ana Correia Dias
- Visita “Quinta do Falcão”
- Caminhada a Fátima
- Painéis fotovoltaicos



EDITORIAL

É um privilégio poder fazer parte dos corpos sociais desta Instituição, sobretudo, porque está em causa pessoas, e como missão coloco em primeiro lugar quem mais necessita, mas evitando pôr em causa a sustentabilidade da ALF. É um trabalho ao serviço dos ferroviários e suas famílias.

Neste período de grande crise que o País atravessa, é para os nossos sócios/clientes que nos devemos mobilizar, atentos às críticas e aos seus anseios, corrigindo o que deve ser corrigido, sempre numa perspectiva de um futuro que reforce a qualidade numa estratégia sempre inacabada, aprendendo-se com a experiência e avaliando com humildade o que de menos bem foi feito porque nada é totalmente perfeito. Sonhámos, um dia, ter outros equipamentos para que os nossos sócios pudessem ter mais oferta em outras localidades que não só a do Entroncamento e esse sonho está a começar a transformar-se em realidade. O sonho irá passar da intenção, para a certeza, e isso só nos pode orgulhar muito.

Fernando Pessoa dizia que "O Homem sonha e a obra nasce"

O início da obra do Lar do Pinhal Novo, está neste momento presa por pequenos detalhes, que não nos irá demover de avançarmos, que são os seguintes:

1. Deliberação de contratação de empréstimo e constituição de hipoteca, para a construção do Lar do Pinhal Novo pelos sócios na Assembleia Geral Extraordinária;
2. Proceder ao lançamento de concurso público, uma vez que foi concluída toda a fase que antecedeu o respetivo lançamento;
3. Escolher a entidade bancária que nos der as melhores condições de concessão de crédito.

Como se sabe a Associação não dispõe de meios financeiros próprios para suportar, integralmente, a construção do lar e não se prevê, com segurança, que venha a haver apoios por parte do governo para este tipo de equipamentos. Assim, vamos ter de recorrer ao crédito bancário. E, neste caso, os encargos da dívida serão tanto maiores quanto mais elevado for o valor do empréstimo contraído.

O orçamento para 2014, prevê uma verba referente ao custo estimado de juros a pagar à entidade bancária que nos vai conceder o empréstimo, com início a partir de Maio de 2014 inclusive

Vamos cumprir com a nossa promessa eleitoral, encarando este novo percurso com mais sentido de responsabilidade, primeiro porque é nossa obrigação, e depois porque sabemos que enfrentamos tempos muito difíceis que exigem o melhor de nós.

Quanto ao plano de atividades e o orçamento para o ano de 2014 que a direção vos vai apresentar, foi tido em conta determinados pressupostos que serão apresentados na Assembleia-Geral para que o mesmo não pudesse por em causa a qualidade dos serviços prestados aos nossos clientes e sua constante melhoria, nem o cumprimento pontual dos compromissos assumidos, não esquecendo que a concessão de crédito para a construção do Lar do Pinhal Novo ocorrerá durante os próximos 12 anos.

Deixo um apelo a todos os sócios que colaborem com a Direção, necessitamos que apareçam nas próximas Assembleias-Gerais a realizar no próximo dia 13 de Novembro de 2013 no Rossio.

Só com uma camaradagem viva e participativa poderemos conseguir agir nestes tempos complicados de falta de valores e de ética.

Aproveito o facto de estarmos perto do final do ano para desejar a todos os nossos sócios, clientes, funcionários, membros dos corpos sociais, parceiros, fornecedores, e suas respetivas famílias votos de um Feliz Natal e de um Bom Ano 2014, com reiterada esperança no futuro.

Bem hajam!

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

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Nos termos do disposto no nº 1 do art.º 26º e para os efeitos previstos na alínea c) do art.º 23º e no nº 2 do art.º 25º, ambos do Estatuto, convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1º Andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, 20 – 1200-157 Lisboa-R pelas **13-30 horas** do dia **13 de Novembro** próximo com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Discussão e aprovação do Plano de Atividades e do Orçamento para 2014 e respetivo parecer do Conselho Fiscal
2. Outros assuntos

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Para os fins designados no nº 3 do Art.º 25º do nosso Estatuto, convoco a Assembleia-Geral Extraordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1º Andar do edifício da Ex-Cantina Lisboa-R, na Calçada do Duque, 20 – 1200-157 Lisboa-R pelas **14-30 horas** do dia **13 de Novembro** próximo com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

1. Deliberação de Contratação de Empréstimo e Constituição de Hipoteca, para a construção do Lar de Pinhal Novo

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, 15 de Outubro de 2013

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

Manuel de Paiva Ribeiro

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 e Manuel Ribeiro
Secretariado/Publicidade: Liliana Silva; Aurora Gonçalves;
Natércia Santos, Maria do Céu Freire
Periodicidade: Semestral
Impressão: TIPOCASI
Tiragem: 4.500 exemplares

ASSEMBLEIA GERAL



A Reunião da Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, decorreu no dia 27 de Março, no Lar do Entroncamento.

Pelas 14h30, o Presidente da Assembleia Geral, Sr. Manuel Ribeiro, deu início à reunião, tendo sido apresentado o Relatório e Contas de 2012, pelo Presidente da Direção, Dr. Carlos Marques, aprovado por unanimidade pelos associados presentes. No final, os sócios tiveram oportunidade de colocar algumas questões, respondidas prontamente pela Mesa e pela Diretora de Serviços e Qualidade.

CONFERÊNCIA SOBRE SAÚDE



A Associação dos Lares Ferroviários levou a efeito a IV Conferência sobre Saúde, realizada no dia 9 de Abril, entre as 14h30 e as 16h30, no Pavilhão da COFERPOR. O evento foi organizado pelo Lar do Entroncamento, em colaboração com a Enfermeira Sónia Pereira, coordenadora da UCC – Unidade de Cuidados à Comunidade do Centro de Saúde do Entroncamento. Estiveram presentes cerca de 130 idosos do Entroncamento e de algumas instituições de concelhos vizinhos, para ouvir atentamente os

técnicos da UCC e da USF do Centro de Saúde, que abordaram os temas “Aprender a identificar sinais e sintomas de demência”; “Previna a hipertensão – escolha estilos de vida saudáveis”; “Medicação – gerir regime terapêutico complexo”; “Prevenção de quedas – cuide de si no meio ambiente onde vive”; “Realizar atividade física – mantenha-se ativo ao longo da vida”. No último tema, o preletor fez uma demonstração prática de exercícios que o público pode pôr em prática.

DIA MUNICIPAL DO IDOSO

Os idosos do Lar do Entroncamento participaram nas comemorações do Dia Municipal do Idoso, no dia 20 de Maio. Cerca de 850 idosos do concelho do Entroncamento, estiveram reunidos no Pavilhão Municipal, para participar no evento promovido pela Câmara, com a colaboração do Programa Reviver do Entroncamento. Para iniciar, o presidente da Câmara proferiu um discurso dedicado aos idosos do município, seguindo-se a “celebração da palavra” pelo pároco Ricardo Madeira. Depois de servido o almoço, foi distribuído bolo e champagne a todos os presentes. De seguida, teve início o baile com a organista Sílvia Alcobia.





Entrevista Dr. Jorge Pedro



Dr. Jorge Pedro

- Funções na ALF – Tesoureiro
- Empresa – Comboios de Portugal - CP, EPE
- Habilitações – Licenciatura em Auditoria
- Desempenho de Funções – Auditor
- Posto de Trabalho – Gabinete de Auditoria
- Local de trabalho – Reformado

Nesta entrevista, vamos ficar a conhecer o trabalho desenvolvido pelo atual Tesoureiro da Direção, o Dr. Jorge Anjos Pedro.

Linha Viva - Faça-nos um breve resumo sobre a sua carreira ferroviária

Dr. Jorge Pedro - Iniciei a m/ atividade na CP em 1973, no então no serviço de fiscalização de receitas no edifício que hoje pertence à Refer em Lisboa Santa Apolónia. Entretanto fui mobilizado para o serviço militar obrigatório. Depois de ter sido desmobilizado regresssei à Empresa. Tendo concluído como trabalhador estudante o Bacharelato em Contabilidade, fui ocupar durante algum tempo um setor da ex-Direção Industrial ligado ao pessoal. Entretanto conclui a Licenciatura em Auditoria na vertente contabilística e então pedi transferência para a Auditoria da CP, tendo saído devido à reestruturação da Empresa.

Linha Viva - Como desenvolveu a sua ligação à ALF?

Dr. Jorge Pedro - Já a trabalhar em Lisboa Rossio, onde também funcionava os serviços administrativos da ALF, conheci a D^a Josefa Caixinha que foi uma das principais impulsionadoras do Lar. Colaborava assim sempre que podia na contabilidade da Associação, pois também tinha alguma experiência nesta área.

Particpei depois como vogal do conselho fiscal na direção de 1998-2001, que tinha como presidente deste Órgão o Dr. Tavares Fernandes que foi diretor financeiro da CP e depois gestor da Refer. Voltei a pertencer ao conselho fiscal do Lar na direção de 2001-2004.

Linha Viva - Quais as funções que lhe foram atribuídas, enquanto membro da Direção?

Dr. Jorge Pedro - Nesta direção exerço a função de tesoureiro. Para além de proceder a autorizações de pagamentos em que assino cheques e transferências bancárias sempre com outra assinatura, cumprindo a segregação de funções conforme as normas de auditoria, procuro otimizar os recursos financeiros através dum planeamento destes recursos, com o apoio dos serviços administrativos da Associação. Também colaboro nos orçamentos, controlo os

gastos com viaturas e analiso os documentos contabilísticos elaborados pela contabilidade antes de serem apreciados pelo conselho fiscal e revisor oficial de contas.

Linha Viva - Como está a encarar o desafio?

Dr. Jorge Pedro - Ao aceitar participar nesta Direção a convite do presidente Dr. Carlos Marques foi para mim um desafio em poder contribuir para o projeto do Lar do Pinhal Novo dentro das perspetivas realistas ao nosso alcance, pois todos podemos contribuir um pouco para melhorar a sociedade em que vivemos e como dizia um filósofo “quem não vive para servir, não serve para viver”.

Linha Viva - Quais as maiores dificuldades que encontra no seu cargo?

Dr. Jorge Pedro - A Associação tem uma situação financeira equilibrada, mas, como de momento estamos numa fase de investimentos no Lar tem havido por vezes necessidades temporais na amortização financeira de equipamentos e há que canalizar esses recursos de modo que não haja roturas de tesouraria.

Linha Viva - Tem alguma estratégia para enfrentar essas dificuldades?

Dr. Jorge Pedro - A melhor estratégia é haver um bom planeamento através de orçamentos de tesouraria.

Linha Viva - Face à atual situação económica do país, como encara o futuro da ALF?

Dr. Jorge Pedro - Esta direção assumiu as aspirações dos ferroviários e reformados na construção do Lar do Pinhal Novo. Neste sentido temos solicitado a várias entidades bancárias pedidos de financiamento para apreciarmos a sua viabilidade, face à situação económica em que vivemos. Estamos a coordenar todos os esforços para que este projeto se concretize. O nosso país tem um dos maiores índices de envelhecimento da Europa e os lares além de ajudarem a resolver a situação dos idosos, cujas famílias não tem estruturas para os acolherem, funcionam para estes como uma segunda família. Por outro lado a criação de lares também contribuem para a criação de emprego, cuja falta é um flagelo, e acabam por impulsionar a economia local.

Orçamento de exploração 2014

Total dos rendimentos

Valores em Euros

Orçamento de rendimentos	2014
Prestações de serviços	963.832,00
Subsidio à exploração	501.820,00
Outros rendimentos e ganhos	38.642,37
Juros e outros rendimentos similares	30.000,00
Total dos rendimentos	1.534.294,37

Total dos gastos

Orçamento de gastos	2014
CMVMC	228.140,00
Fornecimento e Serviços Externos	332.922,20
Gastos com pessoal	782.524,91
Depreciação e amortização	143.235,97
Outros gastos e perdas	6.878,65
Gastos e perdas de financiamento	30.942,00
Total dos rendimentos	1.524.643,73

Resultado Líquido do exercício	9.650,64
---------------------------------------	-----------------

Orçamento de Investimentos 2014

Investimentos	2014
Activos fixos tangíveis	834.000,00
1. Edifícios	830.000,00
Construção do Lar do Pinhal Novo *	800.000,00
Construção do pavilhão para atividades de lazer	30.000,00
2. Equipamento informático	4.000,00
Equipamento informático	4.000,00

* Valor estimado para 8 meses de construção

Publicidade





“Respirar Saúde”

Para comemorar o mês do coração, no dia 24 de Maio, no Parque Ribeirinho de Vila Nova da Barquinha, o Grupo de Animação Interinstitucional organizou a Atividade “Respirar Saúde”, que reuniu cerca de 120 idosos de instituições dos concelhos de Alcanena, Chamusca, Entroncamento, Golegã, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha.

O encontro começou pelas 11h00 com uma sessão de ginástica e de dança onde todos puderam participar. A seguir ao almoço, os Bombeiros Voluntários de Vila Nova da Barquinha fizeram rastreio à glicémia e tensão arterial aos interessados, e uma demonstração de imobilização de uma vítima. Depois do lanche, todos regressaram às instituições.



Festa da Família 2013



A tradicional Festa da Família decorreu no dia 15 de Julho, no espaço exterior do Lar do Entroncamento. A Festa teve início pelas 15h00 com o Presidente da Direcção Dr. Carlos Marques, que proferiu um discurso de boas vindas aos clientes, seus familiares, colaboradores e Corpos Sociais da ALF. De seguida, os idosos



apresentaram duas danças acompanhadas pelo Grupo musical “Meninas e Moços” e uma coreografia. A animação continuou com o baile com o músico Rui Feliciano, que continuou a seguir ao lanche. Os trabalhos elaborados pelos idosos durante o ano, foram rifados na quermesse, aberta durante toda a tarde.

Sardinhada



No dia 25 de Junho, os nossos idosos e de outras instituições de apoio à 3ª idade, reuniram-se nos Olhos d’Água, em Alcanena, para lembrar os Santos Populares. Após a sardinhada, alguns idosos participaram numa marcha popular, que antecedeu um animado baile convívio, enquanto usufruíam da aprazível paisagem do local.

XI Encontro sobre Envelhecimento



A Associação dos Lares Ferroviários realizou o XI Encontro sobre Envelhecimento, no dia 17 de Outubro de 2013. Estiveram presentes cerca de 290 pessoas no evento, decorrido na Sala da Cultura do Pavilhão Municipal do Entroncamento, provenientes de diversas instituições do Distrito de Santarém.

A Sessão de Abertura teve início pelas 10h00, com a participação do Dr. Tiago Leite, Diretor do Centro Distrital de Segurança Social de Santarém, o Professor Jorge Faria, atual Presidente da Câmara Municipal do Entroncamento, o Sr. Eduardo Mourinha, Diretor da UDIPSS de Santarém e o Dr. Carlos Marques, Presidente da Direção da ALF.

O I Painel foi moderado pela Dra. Manuela Batista, Diretora do CERE Entroncamento, onde foram apresentados os temas “Prestação de serviços em instituições para pessoas com demência” e “Programas de estimulação cognitiva para idosos com demência” pelas Psicólogas da Alzheimer Portugal, Dra. Filipa Gomes e Dra. Inês Silva.

Os “Requisitos dos lares para a manutenção da pessoa com demência” e a “Gestão específica para a demência em lares de idosos”, foram os assuntos dis-

cutidos pelo Dr. João Ferreira de Almeida Presidente da ALI, e pelo Enfermeiro Rui Manuel Fontes Presidente da Associação Amigos da Grande Idade, no Painel moderado pela Dra. Anabela Isidoro, Diretora do CBES da Zona Alta.

No III Painel, moderado pela Dra. Lídia Gameiro do Núcleo de Respostas Sociais do CDSS Santarém, a Dra. Zaida Azeredo, membro da UNIFAI, falou sobre “O prestador de cuidados do idoso: burnout – prevenir e agir” e o Dr. Fernando Pereira, do Instituto politécnico de Bragança, falou sobre a “Ética e humanidade no cuidado ao idoso”.

O último painel foi moderado pelo Dr. Nuno Monteiro, médico na USF do Centro de Saúde do Entroncamento, que apresentou os temas “Dor crónica no idoso” e “Doentes com SIDA em lares de idosos”, discutidos pelo Dr. Paulo Reis Pina da Clínica da Dor do IPO de Lisboa e pelo Enfermeiro Alcídio Ferreira, responsável pela Unidade Residencial da Associação ABRAÇO.

A Associação dos Lares Ferroviários agradece a todos os participantes, convidados e patrocinadores, que contribuíram para o êxito de mais um Encontro sobre Envelhecimento.





Fotógrafa no Lar



No dia 30 de Maio, o Lar do Entroncamento recebeu a fotógrafa profissional Sandra Ventura, que se fez acompanhar por uma cabeleireira. Depois de serem cuidados e maquilhados, a fotógrafa tirou várias fotografias num cenário improvisado, cujas provas estiveram expostas no lar, para que os familiares e idosos pudessem adquirir uma recordação desta fase das suas vidas. A experiência foi muito positiva, pois para além de ter contribuído para a sua autoestima, os idosos tiveram um dia diferente e muito divertido.

Passeio a Constância



Alguns idosos do Lar do Entroncamento fizeram um passeio a Constância, na tarde do dia 16 de Agosto. Ao chegar, os idosos começaram por admirar os trabalhos de croché que cobrem os troncos das árvores da Vila, executados pelos utentes da Santa Casa da

Misericórdia de Constância. Após o lanche, à beira do rio Zêzere, o grupo partiu para o Centro de Ciência Viva de Constância, para assistir a uma sessão de esclarecimento no planetário, que permite simular o céu observável em qualquer hora, data ou latitude.

Dia Internacional do Idoso

A comemoração do Dia do Idoso, decorreu no dia 2 de Outubro nos Riachos, e contou com a presença de cerca de 200 idosos de instituições de apoio à 3ª idade dos concelhos vizinhos. Pelas 11h00, foi celebrada uma missa, dedicada aos idosos, na Igreja Paroquial de Riachos. De seguida, foram todos para o Solar de Santa Maria para o almoço convívio e animação com a atuação do Rancho do CERE, do Entroncamento e com a fadista São Santana. Após o lanche, foi hora de regressar às instituições.



Entrevista D. Ana Correia Dias



A D. Ana Dias nasceu em Novembro de 1938, na Cunheira, uma aldeia no concelho de Alter do Chão, onde passou a sua infância e conheceu o seu marido. Depois de casar, e de ter a sua única filha, como o seu marido ferroviário trabalhava nas oficinas do Entroncamento, veio para cá morar, já há 52 anos.

Linha Viva - Qual a sua ligação com a Associação dos Lares Ferroviários?

D. Ana Dias - O meu marido era sócio dos mais antigos, ainda não existia o lar. Há três anos atrás, começámos os dois a precisar de ajuda e começámos no Apoio Domiciliário, a receber a comida. Pouco tempo depois ele faleceu, mas eu continuei no Apoio.

Linha Viva - Depois do Serviço de Apoio Domiciliário, veio para Centro de Dia. Como foi a mudança?

D. Ana Dias - A minha filha viu que eu já não estava bem, e estava sempre a pedir dispensa no trabalho para cuidar de mim. Entretanto, já este ano, eu pior-ei e fui para o Hospital de Tomar. Quando sai do Hospital, vim logo para aqui, para o Centro de Dia. De manhã tinha que vir muito cedo com a minha filha, logo às 8 horas, por causa do trabalho dela. À noite eu ia na carrinha, mas na última volta.

Linha Viva - E depois passou para o Internamento. Adaptou-se bem?

D. Ana Dias - Passado pouco tempo de estar no Centro de Dia, chegou a minha vez na lista de espera e vim para o Internamento.

Custou muito no início. Tinha muitas saudades da minha casa, da minha cama. Comecei a ter que partilhar o quarto... mas eu sabia que não tinha outro remédio, que já não podia estar em casa e por isso tive que aceitar.

Linha Viva - Como passa os seus dias na instituição?

D. Ana Dias - Vou todos os dias rezar o terço à Capela e gosto muito. Costumo fazer ginástica na sala, às vezes custa-me muito, mas eu sei que me faz bem. Quando há cinema vejo os filmes, mas só gosto dos antigos! Tirando isso, vou conversando com as outras senhoras, mas também gosto de estar sossegada no meu canto.

Linha Viva - O que mais gosta no Lar?

D. Ana Dias - Gosto muito de vocês todas. Gosto muito dos enfermeiros e das meninas que me tratam todas bem.

Visita à “Quinta do Falcão”



No dia 8 de Outubro, um grupo de idosos do lar do Entroncamento fizeram uma visita guiada à “Quinta do Falcão”, um espaço de tradição e espírito tauromáquico, propriedade da família Salvador. Os idosos começaram por visitar a sala de exposição do historial tauromáquico do cavaleiro Rui Salvador. Visitaram também a sala de trajes tauromáquicos, arreios e outros apetrechos relacionados com a equitação e um salão de coleção de carros de cavalos antigos. Após visitarem as cavaliças, foram lanchar no Tentadero, local onde decorrem tradicionais espetáculos tauromáquicos, organizados pela quinta.

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



Caminhada a Fátima



Um grupo de colaboradores e membros dos Corpos Sociais da ALF fez uma caminhada, no dia 5 de Outubro. De madrugada, o grupo partiu do Lar do Entroncamento em direção a Fátima, sempre acompanhado por uma viatura de apoio, com

algumas paragens para descansar e lanchar. Para o regresso, a Associação garantiu transporte até ao Entroncamento. A iniciativa tem o objetivo de proporcionar mais um momento de confraternização fora do ambiente de trabalho.

Agradecimento



À Direção, Colegas e Sócios,

Chegou a hora. Comunico a todos, que em breve me vou reformar. Quero agradecer todo o apoio, que me foi dado ao longo destes anos, não vos vou esquecer porque, fizeram parte integrante da minha vida, espero não os ter desiludido, desejo-vos as maiores felicidades.

À Associação dos Lares Ferroviários

Desejo muitos sucessos para, que continue a atingir os objetivos a que se propôs, no apoio a quem mais dela necessite.

*Obrigada pela vossa amizade!
Liliana Silva*

Painéis Fotovoltaicos



Na sequência da submissão da nossa candidatura ao programa de Apoio QREN à "Utilização Racional de Energia e Eficiência Energética Ambiental em Equipamentos Coletivos", em Novembro de 2010, deliberou a Comissão Diretiva do Programa Operacional Regional do Centro, em reunião do dia 24.04.2012, aprovar a nossa candidatura.

A fase seguinte, foi a de convidar os vários prestadores de serviços para a execução do trabalho, que neste momento se encontra concluído.

Foram executados os seguintes trabalhos para melhorar a eficiência energética: melhoria da iluminação elétrica, colocação de novas caldeiras, melhorar o isolamento e a instalação dos painéis solares fotovoltaicos.

Estes painéis permitem produzir energia elétrica durante a exposição solar, apresentando como vantagens a fiabilidade elevada e custos de operação e manutenção reduzidos. Com esta instalação, a ALF irá reduzir em cerca de 35% o valor mensal a pagar à EDP. Por outro lado, a sua colocação também teve em conta o aproveitamento por forma a criar o estacionamento para viaturas.

Desta forma a ALF contribui para uma melhor qualidade ambiental, e aumento da independência em relação à importação de combustíveis fósseis como o petróleo e o carvão.

Ganhamos todos.

Carlos Marques

✂ 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@alfer.pt

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS: Calçada do Duque, 14 – 1249-109 Lisboa

Telefone e Fax: 213 427 817 *** Email: sede@alfer.pt *** http: //www.alfer.pt

PROPOSTA DE ADMISSÃO DE SÓCIO

Jóia de Inscrição € 5,00

Valor da Quota €

Mínimo 2.50 €

Sócio Efectivo Sócio Auxiliar

Nº

Nome: _____

Nome do cônjuge: _____

Residência: _____

Código Postal: _____ Telefones nº _____ Telemóvel nº _____

Data Nascimento ____/____/____

Matrícula Nº: _____ Código de Trabalho Nº: _____

Beneficiário da Caixa Nacional Pensões nº _____

Familiar do Sócio Ferroviário Nº: _____ Local de trabalho: _____

Modo Pagamento da Quota: Serviços Administrativos Reforma/Pensão pela CNP Vencimento

Data: _____ de _____ de _____

Assinatura do interessado: _____

Aprovado sócio em sessão da Direcção de ____/____/____ 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.



ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

Campanha
de Novos
Sócios

Tudo o que Você merece



O crescente envelhecimento da população portuguesa, aliado às transformações que a nossa sociedade está a ser sujeita, provoca uma necessidade de infra-estruturas 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. Dispõe de uma arquitectura funcional e está adaptada às necessidades de pessoas com distintos graus de dependência.

Os nossos ex. companheiros Ferroviários merecem e agradecem a nossa solidariedade.

Porque também merece, inscreva-se como sócio da Associação dos Lares Ferroviários.

*Para mais informações, visite-nos em alfer.pt
ou envie-nos um e-mail para: sec.ent@alfer.pt*