



Nesta edição:

- Falar aos Sócios
- Lar de Pinhal Novo
- Dia Aberto
- Festa da Família
- Tarde de Fados
- Passeios Culturais
- Passeio aos Olhos d'Água
- Passeio a Vila de Rei
- Passeios à Praia
- Dia Internacional do Idoso
- Atividades no Município
- Orçamentos







Linha Viva

Editorial

2015 NOVEMBRO

Caros Sócios,

Nesta hora, senti-me no dever de escrever uma resenha designada por "Falar aos sócios", cujo texto consta numa das páginas desta revista.

Pretendo, desta forma, fazer um balanço, do trabalho efetuado ao longo dos últimos três anos em que estive à frente dos destinos da Associação dos Lares Ferroviários como presidente da Direção.

Neste resumo, entre muitas, existe uma que jamais esquecerei, o dia em que a minha Direção decidiu avançar com a Construção do Lar do Pinhal Novo.

Como devem imaginar, não foi fácil tomar esta decisão, pois sabíamos que vivemos numa época de dificuldades financeiras e cada vez são menos os apoios atribuídos pelo Estado.

Fomos em frente e iniciámos a obra que há tantos anos era o desejo de muitos mas, já eram mais aqueles que, não acreditavam que alguma vez se viesse a concretizar. Mas ela avançou e aí está de pé quase em fase final de construção, se tudo correr como tem corrido até ao momento, no final do mês de junho do próximo ano estará concluída, estamos convictos que esta obra será o orgulho dos nossos associados.

É um edifício pensado de forma a poder dar aos seus clientes toda a comodidade e todo o conforto que merecem. Será mais que um Lar de Idosos, será um espaço, onde os ferroviários e suas famílias em determinada altura da sua vida podem optar por fazer dele a sua casa encontrando aí o apoio e a assistência de que necessitam.

O balanço do triénio que passou não poderá nunca ser o fim de um capítulo, mas sim o fio condutor para se seguir em frente, caso os sócios assim o desejem.

Porque se trata de um momento importante na vida da nossa Associação e é sem dúvida o momento em que cada sócio pode expressar a sua vontade, convido e apelo a todos para que estejam presentes no dia 15 de Dezembro no ato eleitoral e assim possam exercer o seu direito de voto e ai expressar a sua vontade, que sendo soberana irá contribuir de forma determinante para o desenvolvimento futuro da Associação dos Lares Ferroviários.

A todos os sócios e seus familiares um bem-haja

Carlos Marques
O presidente de Direção



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 no n.º 1 da 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 ambos dos Estatutos, convoco a Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar na Sala do 1.º Andar do edifício da Ex. Cantina Lisboa Rossio, na Calçada do Duque, 20 - 1200-157 Lisboa Rossio pelas 13.30 horas do dia 10 de Novembro próximo com a seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS

Ponto N.º 1. Apresentação, Discussão e aprovação do Plano de Atividades, Orçamento Ordinário e Orçamento de Investimentos para 2016 e respectivo parecer do Conselho Fiscal

Ponto N.º 2. Discussão e aprovação dos novos estatutos e regulamento eleitoral;

Ponto N.º 3. Outros assuntos

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, 12 de Outubro de 2015

O Presidente da Mesa de 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

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

Grafismo/Impressão: Tipografia Central do Entroncamento

Periodicidade: Semestral
Tiragem: 4.600 exemplares





Caros sócios, esta direção está no final do seu mandato terminando as suas funções no final deste ano e, como Presidente, tenho o dever de prestar contas aos sócios e fazer um balanço sobre a gestão efetuada nestes últimos 3 anos.

Desde a nossa tomada de posse em janeiro de 2013, o balanço que podemos fazer da intervenção e papel desta direção na Associação dos Lares Ferroviários, é que estamos felizes pelos resultados alcançados com o trabalho conseguido ao longo deste mandato, por isso podemos dizer que chegamos ao fim com a consciência do dever cumprido. Estamos confiantes no prosseguimento do trabalho que desempenhámos, assim os sócios o permitam.

No nosso manifesto eleitoral propusemos atingir vários objetivos mas, vou referenciar apenas aqueles de maior valor económico e social: Adotar os requisitos dos MAQSS (nível A) no âmbito Certificação do Sistema de Gestão da Qualidade, Instalação dos painéis fotovoltaicos, aquisição de novas caldeiras, Substituição de todas as lâmpadas por lâmpadas económicas e colocação de película nos vidros, tudo no âmbito da poupança energética e ainda as melhorias das condições de habitabilidade e funcionamento do Lar, das quais realço: Requalificação do empedrado da entrada do lar uma vez que a sua degradação poderia por em risco a segurança dos nossos clientes com mobilidade reduzida, aquisição de um novo quadro de alvos digital por forma a garantir uma resposta mais rápida da necessidade de ajuda aos nossos clientes, a aquisição de um sistema de videovigilância para proporcionar uma maior segurança e proteção aos nossos colaboradores, clientes bem como a todos aqueles que nos visitam e, por último, a pintura exterior de todo o edifício do lar estando, neste momento, a decorrer a consulta a várias empresas para se proceder à pintura e arranjos dos quartos dos nossos clientes.

Dos objetivos atingidos aquele que merece um destaque muito especial, é a concretização da construção do Lar de Idosos do Pinhal Novo, cujos trabalhos estão a correr a bom ritmo, estando a conclusão da obra prevista para junho do próximo ano.

Recordo que esta obra é a concretização de um sonho de muitos ferroviários que "souberam ao longo de anos manter firmes propósitos" na sua construção, embora a gestão, nos dias de hoje, é cada vez mais difícil, cheia de situações incaracterísticas e cujo grau de risco, no processo de tomada de decisão, foi bastante elevado.

Contudo, apesar de todos os nossos esforços ficou, apenas, por realizar um objectivo: a obra de ampliação na cozinha para se proceder ao alargamento da área de prestação

de serviço de apoio domiciliário até a um raio de 15 km.

Estamos cientes da sua importância e, do que isso representa para tantos idosos mas, tal não nos foi possível concretizar, porque os apoios de financiamento que, inicialmente, estavam previstos por parte do estado não foram atribuídos e, o dinheiro disponível na Associação é bastante escasso que, acrescido aos constrangimentos resultantes da crise económica nos obrigou a ter, ao longo de todo o mandato, uma gestão financeira muito rigorosa e criteriosa forçando-nos sempre a optar por executar aquilo que considerámos ser como fundamental e prioritário.

Todavia, para satisfazer certas necessidades, quer por imposição legal, quer do ponto de vista da segurança, foram executadas outras obras, tais como: Colocação de um Sistema de Intrusão com barreiras para protecção das nossas instalações no interior durante a noite e dar uma maior segurança aos clientes e colaboradores; Colocação de três portas corta-fogo e reforçada a sinalética de modo a cumprir a legislação sobre segurança contra incêndios em edifícios, decreto-lei 220/2008 e, reparação do portão principal de entrada, pintura e aquisição de um kit motor (células, comandos e instalação), tudo para preservar a segurança de todos.

Foram, ainda, adquiridos alguns equipamentos para substituir os que já não tinham qualquer hipótese de reparação pois são indispensáveis para o bom funcionamento logístico da Instituição, realçando-se: uma Máquina de Lavar Roupa, duas Arcas Congeladoras, um Elevador de transferência, uma máquina de costura, dois Ares Condicionados e, duas televisões.

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

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

Posso também informar desde já que as eleições dos novos corpos sociais para o quadriénio 2016/2019 irá decorrer no dia 15 de Dezembro nos locais a indicar na convocatória emanada pelo Sr. Presidente da Assembleia Geral, a publicar nos jornais locais do Pinhal Novo e Entroncamento e num jornal de grande tiragem a nível nacional, no site da ALF e nas suas instalações, por forma a permitir uma maior participação na votação de todos os sócios da ALF.

Quero retribuir a forma dedicada e esclarecida colaboração dos meus colegas de direção, a quem dirijo os meus mais sinceros agradecimentos, queria também endereçar os meus agradecimentos às colaboradoras da ALF, que contribuíram para o êxito da nossa missão.

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

Um até já, assim, os sócios o desejem.

Carlos Marques
Presidente da Direção





Cada dia que passa se vê a crescer o equipamento que foi projetado e pensado de forma a poder dar aos clientes toda a comodidade e conforto que merecem.

Ele será o orgulho de todos os ferroviários. Convido-vos a visitar a obra que decorre a bom ritmo como podem verificar pelas fotos.







A ALF promoveu no passado dia 23 de Setembro um "Dia Aberto na ALF", destinado aos utentes do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD). Esta atividade vem juntar-se a um conjunto de outras iniciativas que têm procurado aproximar os utentes do SAD da Instituição e proporcionar espaços e oportunidades de convívio.

O dia começou com uma consulta de enfermagem na qual os utentes puderam avaliar o seu peso, medir a tensão arterial e a glicémia capilar. Seguiuse uma aula de ginástica nos jardins da instituição, à qual se juntaram utentes das três respostas sociais. O almoço decorreu de forma animada ao ar livre, entre utentes e trabalhadores. No período da tarde os utentes do SAD dividiram-se de acordo com a sua preferência entre um atelier de trabalhos manuais, em que aplicaram a técnica do guardanapo sobre vidro, e jogos tradicionais ao ar livre. O dia terminou com uma celebração eucarística e uma visita às instalações do lar.

Aceitaram o convite 11 utentes do SAD. E quem participou diz que é para repetir! Esperamos que sim, e que seja cada vez mais participado!









A ALF realizou a tradicional Festa da Família no dia 20 de Junho, no Lar do Entroncamento. A tarde começou com a atuação grupo coral "Meninas e Moços" momento que antecedeu a saudação do Presidente da Direcção, Dr. Carlos Marques. De seguida, os idosos apresentaram uma marcha para lembrar os Santos Populares, e a animação conti-

nuou com o início do baile com o organista João Victor.

Após servido o tradicional lanche a todos os presentes, a monitora Margarida Azevedo proporcionou um momento animado com uma aula de Zumba que envolveu os idosos e seus familiares, membros dos Corpos Sociais e colaboradores.



O Lar do Entroncamento realizou pela primeira vez uma tarde de fados, no dia 23 de Junho. O fadista João Guiomar, acompanhado por talentosos guitarristas, cantou e encantou com temas bem conhecidos

do fado português. A decoração e todo o ambiente do refeitório estavam bem conseguidos, tornando-o numa verdadeira tarde de fados, resultando num momento diferente e único para os nossos idosos.



No dia 6 de Maio, um grupo de idosos do Lar dos Ferroviários, viajou até Leiria ao Teatro José Lúcio da Silva, para assistir à peça "Cucurrucucu", uma comédia com Direção artística de Tozé Martinho.



No final da peça, os idosos tiveram oportunidade de interagir com os atores.

Em Agosto, no dia 7, foram até ao cinema do Torreshopping, assistir ao atual filme português "Pátio das Cantigas".





A praia fluvial de Olhos d'Água em Alcanena, foi o destino escolhido para um passeio, no dia 2 de Julho. Os idosos passaram uma tarde descontraída, onde puderam usufruir da bela vista e ambiente

agradável que se fazia sentir. Enquanto alguns jogavam cartas e dominó, outros ganharam coragem e foram "molhar os pés". Depois do lanche ao ar livre, chegou a hora do regresso ao lar.



Na manhã do dia 13 de Agosto, um grupo de idosos do lar rumou até Vila de Rei. Depois de uma paragem no miradouro do Penedo Furado, foram até à praia fluvial para almoçar no parque de merendas.

Depois do café na esplanada, seguiram até ao Picoto da Milriça - Centro Geodésico de Portugal de Vila de Rei. Lá puderam usufruir da magnífica paisagem e visitar o Museu da Geodesia. A seguir ao lanche, regressaram ao Entroncamento.



Em jeito de despedida do Verão, os idosos do lar do Entroncamento fizeram dois passeios à praia.

Na manhã do dia 17 de Setembro, foram até Figueira da Foz. Na chegada, os idosos foram até ao Mercado Municipal apreciar as bancadas e os artigos regionais. Depois do almoço, no Jardim Municipal, fizeram uma paragem na praia de Buarcos e



foram visitar o Miradouro da Bandeira, na Serra da Boa Viagem.

No dia 28 de Setembro, o destino foi a Praia da Nazaré. A seguir ao almoço no parque de merendas de Valado dos Frades, os idosos passearam pela marginal. Enquanto alguns ficaram a descansar numa esplanada, outros foram até ao areal. Antes de regressar, fizeram uma paragem no Sítio da Nazaré.





A comemoração deste dia começou pelas 11h00 na Igreja da Sagrada Familia, com uma celebração eucarística dedicada aos idosos. De seguida, decorreu um almoço de convívio do pavilhão da COFER-POR do Entroncamento, onde se juntaram perto de 200 idosos de várias instituições de apoio à terceira

idade. A tarde continuou com um baile proporcionado pela banda "Arregaita" e com a atuação do grupo de música tradicional portuguesa NAR de Riachos.

No lar do Entroncamento, esteve presente o Rancho do CERE, que animou os idosos da instituição.



Festa da Flor

A cidade do Entroncamento encheu-se mais uma vez de cor. As rotundas, jardins, praças e ruas da cidade foram decoradas com flores elaboradas, não só pelos idosos do Lar do Entroncamento, mas por várias instituições, associações e particulares que se quiseram associar a este evento. A abertura oficial da Festa da Flor decorreu no dia 15 de Maio e contou com várias atuações, incluindo os nossos idosos com o grupo coral "Meninas e Moços".

Tricota esta ideia

Decorreu no dia 10 de setembro, ao início da tarde, a apresentação da manta no âmbito da iniciativa nacional "Tricota esta Ideia! - Uma Manta pelos Direitos dos Idosos". Mais de uma centena de quadrados em lã foram tricotados por utentes de diversas instituições do concelho, nomeadamente, a Associação dos Lares Ferroviários. Nessa tarde, as instituições que colaboraram nesta iniciativa, presentearam o público com diversas atuações.

Dia Mundial do Coração

A Câmara Municipal em conjunto com o Centro de Saúde, organizou uma atividade destinada aos utentes das instituições de idosos do Entroncamento, no dia 29 de Setembro, no Pavilhão Municipal. A atividade consistiu numa apresentação sobre prevenção de doenças cardiovasculares e de seguida, os idosos participaram num circuito onde tinham que responder a perguntas relacionadas com o assunto e praticar um exercício físico adequado à faixa etária.





ORÇAMENTO DE EXPLORAÇÃO 2016

RENDIMENTOS

Valores em Euros

| Orçamento de rendimentos | Entroncamento | Pinhal Novo | Total |
|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|
| Prestações de serviços | 853.600,00 | 338.400,00 | 1.192.000,00 |
| Subsidio à exploração | 513.000,00 | 1.200,00 | 514.200,00 |
| Outros rendimentos e ganhos | 31.500,00 | 0,00 | 31.500,00 |
| Juros e outros rendimentos similares | 2.500,00 | 0,00 | 2.500,00 |
| Total dos rendimentos | 1.400.600,00 | 339.600,00 | 1.740.200,00 |

GASTOS

Valores em Euros

| Orçamento de gastos | Entroncamento | Pinhal Novo | Total |
|----------------------------------|---------------|-------------|--------------|
| CMVMC | 236.000,00 | 43,500,00 | 279.500,00 |
| Fornecimento e Serviços Externos | 368.590,00 | 61.410,00 | 430.000,00 |
| Gastos com pessoal | 680.840,00 | 170.160,00 | 851.000,00 |
| Depreciação e amortização | 100.000,00 | 34.000,00 | 134.000,00 |
| Outros gastos e perdas | 8.300,00 | 60,00 | 8.360,00 |
| Gastos e perdas de financiamento | 0,00 | 24.000,00 | 24.000,00 |
| Total dos rendimentos | 1.393.730,00 | 333.130,00 | 1.726.860,00 |

| Resultado Liquido do exercício | 6.870,00 | 6.470,00 | 13.340,00 |
|--------------------------------|----------|----------|-----------|
|--------------------------------|----------|----------|-----------|

ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS 2016

| Investimentos | 2016 |
|---|--------------|
| Ativos fixos tangíveis | 1.145.000,00 |
| 1. Edifícios | 935.000,00 |
| Construção do Lar do Pinhal Novo | 900.000,00 |
| Construção do pavilhão para atividades de lazer | 35.000,00 |
| 2. Mobiliário | 180.000,00 |
| Aquisição do mobiliário para o Lar do Pinhal Novo | 180.000,00 |
| 3. Equipamento de transporte | 25.000,00 |
| Aquisição de uma carrinha para Apoio Domiciliário | 25.000,00 |
| 4. Equipamento informático | 5.000,00 |
| Equipamento informático | 5.000,00 |

| Recortar e enviar para a ALF | | | |
|---|---|--|------------------------------------|
| | SSOCIAÇÃO DOS LARES | | |
| : | CAMENTO - Rua dos Ferroviário one: 249 726 069 Fax 249 719 | s - Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento 428 E-mail: sec@alfer.pt | |
| | ADMINISTRATIVOS: Calçada d | | |
| lelefone e | • | @alfer.pt http://www.alfer.pt | |
| I I | PROPOSTA DE ADESÂ | AO DE SOCIO | |
| Jóia de Inscrição € 5,00 | \neg | | 1 |
| Valor da Quota € | | Sócio Efectivo Sócio Auxiliar |] |
| Mínimo 2,50 € | | N° | |
| Nome: | | | |
| Nome do cônjuge: | | | |
| Residência: | | | |
| | | Telemóvel nº | |
| Data Nascimento / / | | | |
| Matrícula Nº | | | |
| Beneficiário da Caixa Nacional Pensões nº | | | |
| | | de trabalho: | |
| Modo Pagamento da Quota: Serviços Admi | | pela CNP Vencimento | |
| Data: de | de | | |
| 1 1 | | Sa aankaaar al | gum ferroviário ou |
| Assinatura do interessado: | | familiar qu | e não seja sócio, |
| Aprovado sócio em sessão da Direcção de | / Desde | o mês de: entregue-lhe e | sta proposta a fim guirmos mais |
| | O Secretário | associados, | para um maior mento da nossa |
| I I | | 8 | mento da nossa ociação. |