

# Linha Viva <sup>N37</sup>

Orgão informativo da Associação dos Lares Ferroviários

1º Semestre 2019  
Publicação semestral  
Distribuição gratuita  
www.alfer.pt



## Serviço de Apoio Domiciliário

Residência Sénior de Pinhal Novo

### Ainda nesta edição:

- Entrevista Dra. Telma Agostinho
- Festa de Natal
- Janeiras
- Dia do Riso
- Dia dos Namorados
- Carnaval 2019
- Dia da Mulher
- Atividades da Residência Sénior
- Serviço de Apoio Domiciliário
- Noite de Fados
- Términus do CLDS-3G



#### Assembleia Geral

Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no Lar do Entroncamento, Rua dos Ferroviários n.º 22, Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento, pelas 14.00 horas do dia 27 de Março.

# Linha Viva

## Editorial

### *Estimados sócios*

Quem, como nós, tem a felicidade de servir uma Instituição como a Associação dos Lares Ferroviários, deve ter sempre presente que a sua missão é a de ajudar aqueles que mais precisam e tudo fazer para que se sintam felizes e continuem a sorrir.

Assim, é corrente nos dias de hoje falar-se de qualidade nos serviços prestados, sejam eles quais forem, desde que isso traga vantagens para o utilizador. Para nós é considerado uma mais-valia e um indicador de competitividade. A qualidade do serviço prestado não se condiciona somente às instalações e aos equipamentos mas também aos recursos humanos que são uma peça importante se não mesmo fundamental de desenvolvimento e progresso. Temos profissionais qualificados, empenhados e motivados e temos também equipamentos com elevados padrões de qualidade.

Ano após ano, os trabalhadores desta Instituição souberam superar todas as dificuldades, com evidente espírito de sacrifício e de doação ao próximo, participando e contribuindo deste modo para o desenvolvimento da nossa Instituição. É toda uma vida de dedicação e entrega incondicional à Associação. Nesta área temos tido a grande preocupação de garantirmos a sua qualificação através de ações de formação.

Nesse sentido, procuramos prestar aos nossos utentes um serviço cada vez melhor, proporcionando-lhes bem-estar, satisfação e prazer em viver na nossa Instituição, mas sempre com a preocupação no dia-a-dia de não hipotecarmos a sustentabilidade da Instituição

Sabemos que nos próximos anos não vamos ter dinheiro público suficiente para as nossas necessidades, e por outro lado as famílias continuarão a ter dificuldades em participar de acordo com os custos reais. Temos que ser criativos. Por isso as intervenções na área da economia social são muito importantes.

Gerir bem os equipamentos e recursos humanos é fundamental como forma de ajudar a ultrapassar as dificuldades que vamos continuar a ter.

São todos bem-vindos aos nossos Lares do Entroncamento e Pinhal Novo, contamos com todos, para darmos aos que têm menos possibilidades e recebermos dos que têm melhor disponibilidade. A isto se chama Solidariedade.

O Presidente da Direção  
**Carlos Marques**



ASSOCIAÇÃO DOS LARES FERROVIÁRIOS

**Instituição de Utilidade Pública**

Fundada em 25 de Julho de 1973

Sede: Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha

2330-144 Entroncamento

www.alfer.pt • Mail: sede@alfer.pt

## CONVOCATÓRIA

Nos termos do disposto no n.º 1 do Art.º 35.º e para os efeitos previstos na alínea c) do art.º 31.º e no n.º 1 alínea b) do Art.º 33.º dos estatutos, convoco a Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no Lar do Entroncamento, Rua dos Ferroviários n.º 22, Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento, pelas 14.00 horas do dia 27 de Março próximo, com a seguinte:

### ORDEM DE TRABALHOS

1 – Discutir e votar o Relatório e Contas de Gerência do ano de 2018 e respetivo

Parecer do Conselho Fiscal

2 - Outros Assuntos

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

Lisboa, 06 de Março de 2019

O PRESIDENTE DA MESA DA ASSEMBLEIA-GERAL

Hilário Manuel Marcelino Teixeira

### Ficha técnica

**Linha Viva** - ALF - Órgão da Associação dos Lares Ferroviários

**Propriedade/Edição:** Associação dos Lares Ferroviários

**Morada:** Rua dos Ferroviários - Casal Saldanha,  
2330-144 Entroncamento

Calçada do Duque, 20, 1200-157 Lisboa

Tel.: 249 719 428 - 213 427 817

**E-mail:** sec.ent@alfer.pt / sede@alfer.pt / http://www.alfer.pt

**Diretor:** Carlos Marques

**Redação:** Cláudia Rosário

**Fotografia:** Cláudia Rosário

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

**Grafismo/Impressão:** Tipografia Central do Entroncamento

**Periodicidade:** Semestral

**Tiragem:** 4.500 exemplares



## Entrevista Dra. Telma Agostinho

Seja Solidário

Telma Agostinho é natural do Entroncamento e reside em Pinhal Novo. Trabalhou na CP durante 9 anos e em 2004 terminou a sua Licenciatura em Serviço Social, no Instituto Superior de Serviço Social de Lisboa.

Atualmente é a Diretora Técnica da Residência Sénior de Pinhal Novo, e nesta pequena entrevista vamos conhecer o seu percurso na ALF.

**Linha Viva** – Que funções desempenhou desde que trabalha na Associação dos Lares Ferroviários?

**Telma Agostinho** – Comecei a trabalhar na Associação dos Lares Ferroviários, Lar do Entroncamento, em 01 de Julho de 2005 como Assistente Social. Era responsável pela resposta social ERPI e CD.

**Linha Viva** – Durante estes anos, qual o momento mais marcante para si?

**Telma Agostinho** – Para mim o mais marcante foi a minha transferência para a Residência Sénior do Pinhal Novo em Junho de 2016, pois foi o início de novas funções e o estar presente no começo de um novo Lar.

**Linha Viva** – Enquanto Diretora Técnica da Residência Sénior, quais as suas principais responsabilidades?

**Telma Agostinho** – As minhas responsabilidades são muito diversas. Como Assistente Social defino as normas gerais, esquemas e regras de atuação do serviço social

na Instituição, analiso os problemas que possam existir do serviço social relacionados com os serviços da Instituição, asseguro e promovo a colaboração com os serviços sociais de outras Instituições, ajudo os utentes a resolver adequadamente os seus problemas de adaptação e readaptação social. Como Diretora Técnica dirijo a Residência Sénior, tendo a responsabilidade da programação de atividades e a coordenação e supervisão de todo o pessoal, de modo a haver um bom funcionamento da Instituição, que inclui organizar reuniões técnicas com o pessoal, reuniões com os residentes, incluindo a preparação das atividades a desenvolver, sensibilizar o pessoal face à problemática do idoso, planificar e coordenar as atividades sociais, culturais e ocupacionais dos idosos.

**Linha Viva** – Conte-nos quais são as suas maiores dificuldades no desempenho dessas funções.

**Telma Agostinho** – A maior dificuldade é sem dúvida o ter de juntar as funções de Assistente Social e de Diretora Técnica, pois ter estas duas funções em conjunto não me permite ter diariamente o tempo necessário para realizar todas as tarefas.

**Linha Viva** – E o que considera mais gratificante?

**Telma Agostinho** – Sem dúvida que o contacto com os idosos.

**Linha Viva** – Que balanço faz desde a abertura da Residência Sénior?

**Telma Agostinho** – Tem sido um ano muito intenso, com altos e baixos. Mas acredito que estamos no bom caminho para nos tornarmos uma Instituição de referência.

**Linha Viva** – Como prevê o futuro da Associação?

**Telma Agostinho** – Quero acreditar que a Associação terá um futuro digno e como disse na questão anterior, seremos uma referência.

**Linha Viva** – A que pergunta gostaria de ter respondido que não lhe tenhamos feito?

**Telma Agostinho** – Creio que o fundamental foi referido

## Acompanhe a Associação dos Lares Ferroviários

O nosso site foi renovado! Visite-nos em



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





# Festa de Natal

A Festa de Natal do Lar do Entroncamento decorreu no dia 15 de dezembro. A tarde começou com as atuações dos nossos artistas com atuação do grupo coral e apresentação de coreografias, e continuou com grupo de música popular “Alegres Cantares” de Tomar. A seguir aos discursos do Presidente da Direção e do Presidente da Câmara Municipal, as colaboradoras juntaram-se para cantar duas músicas dedicadas aos nossos idosos! Para terminar, foram distribuídos os presentes e foi servido o lanche natalício.



## Janeiras

Para comemorar o Dia de Reis, fomos mais uma vez cantar as Janeiras à Câmara Municipal e às Juntas de Freguesia do Entroncamento, no dia 7 de Janeiro. Também nessa tarde, recebemos no lar os meninos do Jardim Escola Sophia de Mello Breyner que nos encantaram com



as suas vozes melodiosas. No dia 9, fomos cantar ao Jardim Escola João de Deus e ao Centro Social Paroquial do Entroncamento e foi gratificante ouvir os aplausos das crianças que nos ouviram com muita atenção.

# Dia do Riso

O Dia Internacional do Riso assinala-se a 18 de Janeiro. Não quisemos deixar passar esta data tão alegre e perguntámos aos nossos idosos o que os faz sorrir. Foi admirável a quantidade de respostas tão variadas!





## Dia dos Namorados

Os nossos idosos juntaram-se para desejar a todos um feliz Dia de São Valentim, através de uma sessão fotográfica que resultou num coração humano, preenchido de sentimentos. Também nessa tarde, fomos curiosos e pedimos aos nossos idosos para partilhar como era o namoro de antigamente, resultando num divertido momento de nostalgia!



## Carnaval 2019

Este Carnaval, os nossos idosos trabalharam em conjunto, para criar um grande palhaço que alegrou a nossa entrada durante o período carnavalesco. No dia 1 de Março, como habitual participámos no desfile do



Programa Reviver do Entroncamento, na Rua Luis Falcão de Sommer, em direção ao Centro Cultural para o baile. Na 2ª feira, a animação foi no lar, com um baile e muitas gargalhadas!



## Dia da Mulher

Para assinalar esta data, fizemos questão de embelezar as nossas mulheres. Depois de maquilhadas, aproveitámos o dia de sol e fizemos uma emocionante



sessão fotográfica. Foi um dia diferente, que com certeza contribuiu para se sentirem especiais!



# Atividades da Residência Sênior de Pinhal Novo



## Pompons

Lar de Pinhal Novo



Já há algum tempo que os clientes estão a fazer pompons de lã, para criar flores. É um projeto ainda a decorrer.



## Pintura Livre

A pintura livre é uma atividade que os clientes gostam bastante, pois conseguem relaxar, divertir-se e conviver enquanto dão cor aos seus desenhos. É uma atividade sem data definida, pois faz-se 1 vez por semana.



## Bingo

Lar de Pinhal Novo

O Bingo é um dos jogos prediletos dos clientes.



## Estimulação Cognitiva

Lar de Pinhal Novo

A estimulação cognitiva é realizada duas vezes por semana, 1 de manhã e, outra depois do almoço.



## Festa de Carnaval

Lar de Pinhal Novo

A festa de carnaval da Residência Sénior decorreu na 2ª feira 04-03-2019 depois do almoço na sala grande. Foi uma tarde com diversão, dança e convívio.



## Sessão de Cinema

Lar de Pinhal Novo

No dia 18 de Fevereiro houve uma sessão de cinema depois de almoço. Os clientes viram o filme "A Menina da Rádio" de 1944.





# Serviço de apoio domiciliário

Residência Sénior de Pinhal Novo

A ALF está a criar as condições para logo que possível apoiar os seus associados que necessitem de apoio nas actividades diárias e que queiram permanecer em suas casas, através do Serviço de Apoio Domiciliário.

A ALF disponibilizará logo que estejam criadas as condições necessárias este serviço que permitirá viver em casa com qualidade e autonomia garantindo o acesso, nas suas residências, a alimentação saudável, higiene e limpeza, de forma temporária ou permanente.

Todos os associados da área do Pinhal Novo que necessitem deste apoio poderão, logo que seja publicitado, pedir informações junto da Residência em Pinhal Novo sobre as condições desta prestação de serviços.

A Vice-Presidente da Direção  
Maria Dias Andrade



## Noite de Fados

O Lar do Entroncamento realizou mais uma Noite de Fados, nas suas instalações. Na noite de 23 de novembro, cerca de 100 pessoas reuniram-se para ouvir as vozes de Joana Cota, Hugo Faustino e Claudia Zarro, acompanhados por Nuno Martins e Paulo Marques. Para além de alguns dos nossos idosos, convidámos também os seus familiares e os corpos sociais da ALF. Como habitual, contamos também com a presença da comunidade em geral, contribuindo para o sucesso da iniciativa.

sive entre instituições locais, união de esforços e interesses em prol da nossa comunidade, foram intervencionadas muitas pessoas/famílias, atuamos juntos na criação de variadas oportunidades de capacitação, crescimento, inclusão, nomeadamente nas questões do emprego, formação e qualificação, onde foram realizadas 60 inserções no mercado de trabalho.

Findo o projeto, este território inclusivo herda mais respostas de crescimento pessoal e profissional.

Como referiu a coordenadora deste projeto, "...assistimos àquilo que no fundo era a missão deste projeto, conhecer, acreditar, acompanhar e abrir portas a quem necessitou".

Conscientes de que o trabalho social nunca estará concluído, desejamos que em parceria consigamos ter sucessos contínuos e que continuaremos a dar força ao nome do nosso sempre projeto CLDS-3G "Entroncamento Território Inclusivo".

A Coordenadora do CLDS-3G Entroncamento  
Joana Ribeiro



## Términus do CLDS - 3G

Foi há três anos que a Associação dos Lares Ferroviários disse SIM ao desafio lançado pelo Município do Entroncamento. Abraçou, coordenou o agora tão conhecido Contrato Local de Desenvolvimento Social – CLDS-3G Entroncamento.

A Associação marcou a sua presença no território através de uma equipa técnica de 5 jovens dinâmicos e empenhados com quem teve o maior gosto em trabalhar. Foram 36 meses de muita cooperação entre todos, inclu-

## Seja Solidário!

Caro associado, quando preencher a sua declaração de IRS, apoie sem custos a Associação dos Lares Ferroviários, através da Consignação Fiscal 2017.

No Modelo 3 (Quadro 11), no Campo 11 da sua declaração de IRS, deverá selecionar "Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública" e escrever no espaço NIF o número 500745536.

A quantia correspondente aos 0,5% é retirada do total de imposto que o Estado cobra a cada contribuinte e não do imposto que eventualmente venha a ser restituído.

Quando todos ajudam, nada custa.

Obrigado.