





Nesta edição:

- Reunião da Assembleia
- Sessão de Esclarecimento
- Visita à Feira do Cavalo
- Entrevista Dra. Maria José
- Sabia que...
- Voluntários REFER
- Festa de Natal
- Dia de Reis
- Art & Palco
- Visita do Bispo
- Visita ao Borboletário
- Culinária
- À conversa...
- Centro de Educação Ciência Viva
- Festas de Carnaval
- Entrevista Celeste Rito
- Pinhal Novo
- Qualidade
- Falecimento Eng.º Oliveira Santos



Assembleia Geral

Linha Viva

Editorial

Ao entrar no novo ano, penso ser esta a altura certa para deixar aqui, como breve balanço, aquilo que foi o primeiro ano de mandato desta Direção à qual presido.

Em primeiro lugar, direi que foi graças a uma gestão bastante controlada, cuidada e rigorosa, que os objetivos programados para o ano transato foram alcançados.

Temos tido como principal preocupação a sustentabilidade financeira da Instituição e o bem-estar aos nossos utentes, para isso tem sido fundamental o contributo de todos os colaboradores

Assim, resumidamente, passo a descrever as principais ações efetuadas durante o ano de 2013:

- 1. Conclusão da reformulação do projeto do Lar do Pinhal Novo;
- 2. Concretização do projeto aprovado pelo QREN "Mais Centro" relativo à utilização racional de energia e eficiência energética ambiental em equipamentos coletivos. O valor do investimento foi de cerca de 155.000,00€ dos quais somos apoiados em 85%. Com este investimento passaremos para além de outros ganhos obtenção de uma boa parte da energia elétrica consumida que passará a ser fornecida através dos painéis fotovoltaicos;
- 3. Acabámos com a substituição dos caixilhos em mau estado nos quartos e corredores;
- 4. Aquisição de novo software integrado de gestão (gestão de stocks e utentes), por forma a melhorar os serviços prestados;
- 5. Apoiamos as Cantinas Sociais, fornecendo cerca de 20 refeições diárias a famílias necessitadas, indicadas pela Segurança Social;

Quanto aos utentes do nosso Lar, realizaram-se inúmeras atividades que tiveram como principais objetivos favorecer o desenvolvimento pessoal, promover o convívio e fomentar a qualidade de vida dos idosos, prevenindo assim o isolamento. Atividades estas que passaram essencialmente pela realização de passeios, festas, expressão plástica, workshops, música, entre outras.

Apesar de termos pela frente um cenário de mais um ano de austeridade a Direção mostra-se disposta a prosseguir o seu trabalho com a mesma determinação e o empenho de sempre, trilhando caminho e pronta a abraçar novos desafios, porque esta é uma Direção que não se resigna e que tenta fazer das dificuldades oportunidades.

Estou certo que apesar das dificuldades, vamos continuar a saber fazer mais e melhor, focando-nos, essencialmente, naquilo que for considerado como prioritário, uma vez que pretendemos, desta forma, salvaguardar a qualidade de vida e assegurar um futuro tranquilo aos nossos utentes, esperando que os sócios compreendam e nos dêem o seu apoio.

Para último deixei a notícia à tantos anos esperada pela maioria dos sócios, vamos proceder, este mês de Março, ao lançamento do concurso público para a construção do Lar do Pinhal Novo.

Carlos Marques
Presidente



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 da alínea c) do Art.º 23º. do nosso Estatuto e nos termos dos Artigos 25º. e 26º., convoco a Assembleia-Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários, a realizar no Lar do Entroncamento, Rua dos Ferroviários, Casal Saldanha 2330-144 Entroncamento, pelas 13-30 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 2013 e respetivo Parecer 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, uma hora depois, no mesmo dia e local e com a mesma Ordem de Trabalhos.

Lisboa, 3 de Março de 2014

O Presidente da mesa da Assembleia-Geral

Manuel de Paiva Ribeiro

AVISO

Alteração do horário de funcionamento dos Serviços Administrativos de Lisboa: 9h30-13h00 / 14h00-17h30

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; Manuel Ribeiro

Secretariado/Publicidade: Liliana Silva; Aurora Gonçalves; Natércia Santos

Grafismo/Impressão: Tipografia Central do Entroncamento

Periodicidade: Semestral **Tiragem:** 4.500 exemplares







A Assembleia Geral Ordinária da Associação dos Lares Ferroviários decorreu no dia 13 de Novembro de 2013, às 14h30 em Lisboa, para discussão do Plano de Atividades e do Orçamento para 2014, aprovado por unanimidade pelos sócios presentes.

No dia 10 de Dezembro, pelas 14h30, decorreu no Lar uma sessão de esclarecimento sobre Diabetes. O Dr. Nuno Monteiro, médico da USF do Centro de Saúde do Entroncamento, falou sobre a doença em geral e sobre o risco e a prevenção da diabetes, assim como algumas complicações que podem surgir. No final, os idosos puderam colocar questões, prontamente respondidas pelo Dr. Nuno.



Um grupo de idosos do Lar do Entroncamento visitou a Feira Nacional do Cavalo, no dia 7 de Novembro de 2013. Visitou também a Exposição de Cavalos em trabalhos manuais, construídos pelas instituições do concelho da Golegã, a decorrer durante a Feira, expostos no Jardim da Santa Casa da Misericórdia da Golegã.







A Dra. Maria José Mouzinho Bernardo é Vice-Presidente da Associação dos Lares Ferroviários, no triénio 2013-2015. Licenciada em Direito, pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa, atualmente desempenha funções de Jurista na REFER, na Direção de Assuntos Jurídicos – Enquadramento do Procedimento Contratual.

Iniciou a sua atividade profissional em Junho de 1976, na CP, no então Departamento de Informática sediado em Campolide. Em 1985 transitou para a Direção de Pessoal no Rossio tendo permanecido nessa área até 1998, data em que ingressou na REFER. Enquanto colaboradora da REFER desempenhou funções nas áreas de Pessoal e Contratação, nomeadamente, na Direção de Recursos Humanos, na Direção de Engenharia, na Direção Geral de Engenharia e Infraestruturas e na Direção de Assuntos Jurídicos.

Linha Viva – Como surgiu a sua ligação com a ALF, enquanto associada?

Dra. Maria José – Como associada não me lembro muito bem como surgiu a minha ligação à Associação, aquilo que posso dizer é que me tornei sócia através da D. Josefa Caixinha que, como se sabe, foi uma grande impulsionadora desta Associação que, na altura, também trabalhava na Informática.

Linha Viva – E enquanto membro dos Corpos Sociais?

Dra. Maria José – Enquanto membro da Direção, a oportunidade, se assim se pode dizer, surgiu do convite do Dr. Carlos Marques para eu fazer parte da sua equipa. Como sempre fui fascinada pelos problemas desta natureza, achei que era a altura certa para "arregaçar as mangas" e dar o meu contributo numa área tão carenciada.

Linha Viva – As funções que desempenha da Direção correspondem às suas expetativas?

Dra. Maria José – Em parte, na medida em que considero que ainda há um longo caminho a percorrer. Mudar procedimentos nem sempre é tarefa fácil, nem os resultados obtidos são, muitas vezes, visíveis a curto prazo.

Linha Viva – Qual a sua opinião sobre o funcionamento do lar, em geral?

Dra. Maria José – A minha opinião é positiva, a Associação tem uma estrutura organizacional muito bem

definida e consolidada, daí ter tão bons resultados.

Todavia, não nos podemos esquecer que a esperança de vida da população é cada vez maior e, esta realidade, no decurso do tempo, vai refletir-se na Instituição, pelo que, é fundamental estarmos atentos à mudança, pois é necessário estarmos dotados de infra-estruturas que permitam oferecer todos os serviços necessários e adequados, que contribuam para a melhoria das condições de habitabilidade e bem estar dos nossos utentes.

Linha Viva – Existe algum aspeto significativo que gostasse de ver alterado?

Dra. Maria José – Claro que gostava de ver algumas alterações, pois sou da opinião de que só em casos extremos é que se devem retirar os idosos do seu meio familiar e da sua área de residência.

Nesse sentido, gostava que a nossa Instituição tivesse condições que nos permitissem, a curto prazo, alargar a área de intervenção do Apoio Domiciliário atendendo 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 de vida moderna e, também, às grandes dificuldades por que estão a passar inúmeras famílias.

Outra situação que me preocupa e que também gostava de ver alterada é o processo de admissão dos idosos na Instituição, uma vez que os critérios de seleção utilizados, levam, inevitavelmente, a que a grande percentagem dos nossos utentes sejam dependentes. Esta é a realidade e, sendo uma realidade não deve ser ignorada, porque, uma Instituição, seja ela qual for, não consegue sobreviver com utentes que, na sua maioria, são dependentes, que para além de necessitarem de cuidados continuados e especiais representam custos muito elevados para a Instituição. Pelo que, há que criar novos mecanismos de admissão de utentes, de forma a estabelecer um equilíbrio entre dependentes e independentes, criando, inclusive, zonas diferenciadas.

Aliás, no projeto de Construção do Lar do Pinhal Novo, já tivemos a preocupação de acautelar esta situação, criando áreas diferenciadas para utentes dependentes e independentes, porque um Lar deve ser um espaço que proporcione condições de conforto e de bem estar aos seus residentes, para que estes se sintam felizes e estejam lá por opção e não por obrigação.

Linha Viva – Quais são as suas expetativas para o futuro da ALF?

Dra. Maria José – As minhas expetativas são a concretização da Construção do Lar do Pinhal Novo e, com alguma sorte, assistir, à sua inauguração, por uma questão de satisfação própria, pois envolvi-me profundamente neste projecto, contribuindo para, que neste momento, o lançamento do concurso da obra esteja a decorrer.

No entanto a expansão da atividade da Associação não se deverá esgotar com a construção do Lar do Pinhal Novo, pois quer queiramos, quer não, temos associados de Norte a Sul do País e, nessa medida, o ideal, seria termos um Lar também no Norte do País, de forma a manter os associados o mais próximo possível da sua área de residência, em vez de virem para o Entroncamento ou para o Pinhal Novo, evitando-se, assim, o seu desenraizamento nesta fase das suas vidas.

O que é que eu desejo! Desejo que a Associação continue a crescer e a desempenhar tão bem como até agora, ou melhor, se possível, a sua inestimável função social, e que os seus responsáveis se preocupem sempre em fazer com que os nossos utentes se sintam bem, contribuindo para que tenham um resto de vida o melhor possível.





À semelhança do ano anterior, o Lar do Entroncamento recebeu a visita solidária de um grupo de voluntários da REFER, na tarde do dia 16 de Dezembro. Os voluntários e o elemento do Conselho de Administração Dr. Alberto Diogo, começaram por distribuir um cabaz ao Lar. Depois de uma visita às instalações, os idosos cantaram algumas músicas de Natal. Para terminar, antes do lanche, o Grupo Coral Ferroviário apresentou aos idosos um repertório natalício.



No dia 21 de Dezembro de 2013, decorreu mais uma Festa de Natal no Lar do Entroncamento.

A Festa teve início pelas 15h00 com a atuação do grupo coral dos idosos do Lar "Meninas e Moços", que entoaram 4 músicas de Natal. Após a saudação natalícia do Presidente da Direção, Dr. Carlos Marques, os idosos proferiram 2 poemas de Natal.

De seguida decorreu a atuação do grupo coral Infantil "Caixinha de Música" da Associação Cantares e Vozes da Meia Via, e Danças Africanas apresentadas pelo par Isabel e Joel.

A seguir a todas as atuações, foram distribuídos os presentes aos idosos, aos filhos dos colaboradores até aos 12 anos e um cabaz de Natal a todos os colaboradores.

Para terminar, foi servido o tradicional lanche de Natal.



Sabia que...

Quando preencher a sua declaração de IRS, pode destinar 0,5% do imposto liquidado à Associação dos Lares Ferroviários? A quantia correspondente aos 0,5% é retirada do total de imposto que o Estado cobra a cada contribuinte e não do imposto que enventualmente venha a ser restituído.

Caro associado, não se esqueça de no Quadro 9 do Anexo H da sua declaração de IRS, selecionar "Instituições Particulares de Solidariedade Social" ou "Pessoas Coletivas de Utilidade Pública" e escrever no espaço NIPC o número 500745536.

Quando todos ajudam, nada custa.

Obrigado.





Para comemorar o Dia de Reis, no dia 6 de Janeiro, um grupo de alunos do CERE veio passar a tarde ao Lar. Depois dos nossos idosos cantarem as Janeiras aos visitantes, teve inicio um baile, que antecedeu o lanche convívio no refeitório.

No dia 9 de Janeiro, um grupo de idosos do Lar Fernando Eiró do Entroncamento, passou pelo Lar para cantar as Janeiras. Nessa tarde, o Grupo Coral Infantil da Escola Rumo ao Futuro, veio animar os idosos com a sua atuação.



Um grupo de idosos do Lar participou na atividade "Art & Palco" organizada pelas instituições de apoio à 3ª idade dos concelhos de Alcanena, Chamusca, Entroncamento, Golegã, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha no dia 22 Janeiro, no Pavilhão

Municipal do Entroncamento. Estiveram presentes na atividade cerca de 230 idosos para assistir à peça de teatro "Idade do Saber", apresentada pelo grupo de teatro da Universidade Sénior de Assentis.

Publicidade



- •PROJETAMOS
- •EQUIPAMOS
 •ACOMPANHAMENTO
- ACOMPANHAMENTCOMERCIAL
- •CENTROS DIA
- •LARES
- •COZINHAS COMUNITÁRIAS
- •LAVANDARIAS
- •AR CONDICIONADO







No âmbito da Visita Pastoral do Bispo de Santarém ao Concelho do Entroncamento, no dia 29 de Janeiro o Lar do Entroncamento recebeu D. Manuel Pelino Domingues.

Pelas 15h30 foi celebrada uma missa na instituição, que contou com a presença dos idosos e colaboradores do Lar, de alguns convidados e o coro infantil da Escola Rumo ao Futuro. No final da celebração, D. Manuel Pelino fez uma visita às instalações.





No dia 30 de Janeiro, um grupo de idosos do Lar do Entroncamento, fez uma visita ao Borboletário Tropical no Parque Ambiental de Santa Margarida da Coutada.

Os idosos tiveram oportunidade de conhecer e observar as várias metamorfoses das borboletas ao longo do seu ciclo de vida. Antes do lanche e regresso à instituição, os idosos passearam pelo parque.







Para enriquecer o plano de atividades de animação e ocupação dos clientes do Lar do Entroncamento, o ano de 2014 conta com mais algumas atividades, realizadas mensalmente, em desenvolvimento desde Janeiro: "Culinária"; "À conversa..."; "Karaoke".

"Culinária"

A culinária consiste em confecionar bolinhos para datas comemorativas ou receção de visitas na instituição. Em Janeiro, para recebermos a visita do grupo coral da Escola Rumo ao Futuro, fizeram-se bolinhos de coco, servidos no lanche dos meninos e no lanche dos idosos. Para comemorar o dia dos namorados, as idosas fizeram bolachinhas em forma de coração, que foram servidas no dia 14 de Fevereiro, na hora do lanche, a todos os idosos.

"À conversa..."

A atividade consiste em apresentar um tema aos idosos, através de texto e imagens e criar um momento de debate, onde os idosos dão a sua opinião sobre o assunto. Também no dia 14 de Fevereiro, a apresentação explicava a comemoração do Dia de São Valentim, e os idosos foram convidados a falar sobre o namoro no seu tempo e para dar a sua opinião sobre o namoro na atualidade. Para além deste tema, já foram debatidos assuntos como a "Televisão" e na área da saúde, técnicos exteriores falaram sobre "Diabetes" e "Hábitos alimentares saudáveis".

"Karaoke"

Com esta atividade, pretende-se criar um momento animado na sala de convívio, onde se faz uma sessão de karaoke, com a projeção do vídeo e som de músicas portuguesas. Os idosos são convidados a participar individualmente ou em grupo.











No dia 19 de Fevereiro, um grupo de idosos fez uma visita ao CIEC em Vila Nova da Barquinha. O centro está organizado em cinco áreas temáticas com módulos interativos contextualizados na história e cultura local, através dos quais os idosos puderam explorar os conteúdos das exposições. Depois do lanche, no espaço exterior do centro, os idosos regressaram à instituição.





As comemorações de Carnaval deste ano, tiveram lugar nos dias 27 e 28 de Fevereiro.

No dia 27, os idosos participaram na Festa de Carnaval organizada pelo Grupo de Animação Interinstitucional, no Pavilhão Desportivo de Alcanena, onde participaram mais de 200 idosos mascarados, das instituições de apoio à terceira idade dos concelhos vizinhos.

No dia 28, a Festa foi no Entroncamento, com

os idosos do Lar dos Ferroviários, dos lares da Santa Casa da Misericórdia e do Centro de Convívio. Mascarados, os idosos desfilaram pela Rua Luis Falcão de Sommer até ao Largo da Câmara Municipal, onde tiraram fotografias do grupo. De seguida, a animação continuou no Centro de Convívio, com um baile e desfile de máscaras, tendo sido eleito um vencedor por instituição.





A Maria Celeste Rito é colaboradora da Associação dos Lares Ferroviários desde 1992, tem a categoria de Cozinheira Chefe. Nesta entrevista vamos conhecer o que sente em relação ao seu trabalho na instituição.

Linha Viva – Desde quando trabalha no Lar dos Ferroviários e como surgiu essa oportunidade?

Celeste Rito – Vim trabalhar para o lar em Julho de 1992. Eu estava desempregada e soube que o lar estava a recrutar pessoal. Foi a oportunidade que estava à espera. Inscrevi-me e após uma entrevista, fiquei a trabalhar como ajudante de cozinha.

Ao longo do meu percurso fui aprendendo com as pessoas da equipa e evoluindo, dando sempre o meu melhor, e hoje aqui estou como Cozinheira Chefe.

Linha Viva – Quando a segunda fase do Lar entrou em funcionamento, quais foram as principais diferenças no seu serviço?

Celeste Rito – Quando a segunda fase do lar entrou em funcionamento trouxe mais utentes e também mais funcionários, o que fez com que o trabalho aumentasse e também as responsabilidades.

Linha Viva – O que mais gosta no trabalho que faz?

Celeste Rito – O que mais gosto é quando vejo os nossos idosos a comer com satisfação. É gratificante quando se dirigem à cozinha para agradecer o nosso esforço e dar os parabéns a quem fez a refeição.

Linha Viva – Ao longo destes anos, sente que houve melhoria em relação às condições de trabalho?

Celeste Rito – Sim. Tem havido a preocupação constante por parte da Direção em formar os colaboradores, nas suas áreas específicas. No que diz respeito à cozinha, tem havido formação contínua por forma a aperfeiçoarmos as condições para confecionarmos os alimentos, e também temos frequentemente orientações para mantermos a qualidade, que é atualmente uma das prioridades.

Linha Viva – Vê vantagens na implementação do HACCP e dos Sistema de Gestão da Qualidade?

Celeste Rito – Sim. Com a implementação dos dois sistemas é possível garantir o fornecimento de refeições com maior qualidade para os utentes, no que diz respeito à higiene alimentar. Os sistemas permitem também controlar todo o processo de fabrico e serviço de refeições.

Linha Viva – Existe algum aspeto que gostasse de ver melhorado para o desempenho das suas funções?

Celeste Rito – Ao longo do meu percurso nesta instituição, na minha opinião tem havido melhoria continua. As formações que temos tido oportunidade de frequentar têm sido bastante produtivas. No entanto, as exigências têm sido cada vez maiores e é importante a existência de colaboradores com conhecimentos e competências para manter este nível de qualidade.

Linha Viva – Tem algum desejo para o futuro da ALF?

Celeste Rito – Espero que a instituição continue a desenvolver um trabalho focado nas necessidades dos nossos utentes, sem esquecer a satisfação dos colaboradores, para que este lar continue a ser uma referência.

Publicidade:



Com o BES, ajudar também traz vantagens.

A Associação dos Lares Ferroviários celebrou um protocolo com o Banco Espírito Santo. Temos vantagens para si que se convertem em vantagens para quem mais precisa.





O processo para execução do Lar de Pinhal Novo encontra-se ligeiramente atrasado, devido à morosidade na criação de um Programa de Concurso e de um Caderno de Encargos que implementassem o projeto de uma forma rigorosa e eficiente. Apesar deste atraso, estimamos que a colocação do Programa de Concurso na plataforma eletrónica de contratação pública seja feita em meados do mês de Março. Serão dados 40 dias para resposta por parte dos potenciais Empreiteiros, findos os quais será feita uma avaliação e a consequente adjudicação da obra.

O financiamento do projeto para construção do lar encontra-se igualmente pré-aprovado por três instituições bancárias: Montepio Geral, BES e BPI, estando a decisão sobre a escolha da instituição com a qual estabelecer o protocolo ainda pendente.

Mantemo-nos fortes e motivados com todo o processo e acreditamos que, muito em breve, estaremos a construir o tão desejado Lar de Pinhal Novo.

José Guerreiro

Mais Qualidade



Nos dias 30 e 31 de janeiro deste ano, decorreu uma auditoria de acompanhamento do sistema de gestão da qualidade.

O objetivo desta auditoria era confirmar que o sistema de gestão cumpria todos os requisitos das normas, leis e regulamentos aplicáveis; que o sistema está efetivamente implementado e mantido; que é eficaz, isto é, garante o cumprimento dos objetivos e a realização das políticas da Associação.

Em Março de 2013, a Associação obteve a certificação da qualidade pelos requisitos dos Manuais da Qualidade da Segurança Social (MAQSS). Antes, em Novembro de 2011, tinha sido certificada pelos requisitos da ISO 9001:2008.

A Auditoria de Janeiro veio confirmar, sem quaisquer reservas, que a Associação continuou a honrar as certificações obtidas e a excelência dos serviços prestados nas respostas sociais de Internamento, Centro de Dia e Serviço Domiciliário.

Sabemos, todos, que não há sistemas perfeitos. Esta auditoria alertou-nos para algumas situações que, embora não sejam relevantes, têm de ser tratadas. É o tal princípio da "melhoria contínua" que não nos larga. Vamos aplicá-lo: melhorar o que precisa de ser aperfeiçoado.

Nunca será demais referir que os êxitos conseguidos se devem à dedicação e empenho de todos: direção, equipa da qualidade e colaboradores. O contributo de cada um é imprescendível.

PARABÉNS A TODOS.

Casimiro Sousa



Eng.º António Feliciano Oliveira Santos Sócio nº. 8032

Faleceu no dia 22 de Janeiro de 2014. Vivia em Oeiras, licenciado em Engenharia Mecânica, desempenhou na CP diversos cargos de Direção, nas áreas de Manutenção do Material Circulante, dos Aprovisionamentos e da Exploração. Aposentado desde Novembro de 1995.

Foi Presidente da Direção da Associação dos Lares Ferroviários, entre 1995 a 2001. Foi um dos impulsionadores do Boletim "Linha Viva" e ainda no seu mandato se inaugurou a 2ª. Fase do Lar do Entroncamento.

Os Corpos Sociais da Associação do Lares Ferroviários, assim como todos os associados e colaboradores, prestam sentida homenagem ao Eng.º Oliveira Santos e manifestam o seu reconhecimento e gratidão pela dedicação e empenho devotados à Associação, cuja história ficará para sempre ligado.

Aos familiares e amigos apresentamos as mais sentidas condolências.







O crescente envelhecimento da população portuguesa, aliado às transformações que a nossa sociedade está a ser sujeita, provoca uma necessidade de infraestruturas 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.

Inscreva-se como sócio da Associação dos Lares Ferroviários!





🛌 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 | E-mail: sec@alfer.pt

SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS: Calçada do Duque, 14 - 1249-109 Lisboa
Telefone e Fax: 213 427 817 | E-mail: sede@alfer.pt | http://www.alfer.pt

PROPOSTA DE ADESÃO DE SÓCIO		
Jóia de Inscrição € 5,00 Valor da Quota €	S	Sócio Efectivo Sócio Auxiliar
Mínimo 2,50 €	ı	N_0
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 Admi	nistrativos Reforma/Pensão pela CNP	☐ Vencimento ☐
Data: de	de	
Assinatura do interessado:		Se conhecer algum ferroviário ou familiar que não seja sócio,
Aprovado sócio em sessão da Direcção de	/ / Desde o mês de: _	entregue-lhe esta proposta a fim
	O Secretário	de conseguirmos mais associados, para um maior engrandecimento da nossa Associação.