



Jornal do SAOM

Nº2
JULHO 2012

Neste número:

O QUOTIDIANO NO CENTRO DE DIA

Pág. 2



MARÇA DE S. JOÃO

Pág. 4

AS RECEITAS DA AVÓ

Pág. 4

PARCERIA MÉDICOS DO MUNDO E SAOM

Pág. 5

CANTINHO DA SAÚDE

Pág. 6

SAÍDAS E ATIVIDADES

Pág. 5

PROJETO "CATA-VIDAS":

A minha cidade natal
Pág. 7

Jardinagem e agricultura
Pág. 7

Notícias
Pág. 8

Editorial:

As mudanças são sempre cansativas, mas quando mudamos para melhor, num instante nos enchemos de força e ânimo! Na primeira semana de Maio iniciamos as mudanças para o novo Centro de Dia, um lugar com uma vista maravilhosa sobre o rio Douro... temos uma sala ampla só para refeições, uma sala de estar muito confortável e um salão amplo para as nossas atividades onde está incluído um bar e uma varanda magnífica... O centro de dia funciona no 2º andar do edifício cujo acesso pode ser feito pelo elevador, ou para aqueles que queiram fazer exercício físico pelas escadas. Todos os restantes serviços e gabinetes de apoio funcionarão nos pisos inferiores.

Venha conhecer a nossa nova casa! Está convidado!

O QUOTIDIANO NO CENTRO DE DIA



O Centro de Dia é uma das valências que faz parte da instituição e tem como objetivo proporcionar um local de encontro e convívio, direcionado para a população sénior, que se propõe partilhar experiências com os seus parceiros e ocupar o seu tempo livre de forma construtiva, participando nas variadas ações, pensadas para lhe facultar momentos de boa disposição.

Neste contexto, é elaborado um plano de atividades, de forma a dar resposta às diferentes apetências desta população. Deixamos-vos algumas das atividades que fazemos semanalmente:

-As **manualidades** surgem como forma de suscitar o interesse pela criatividade, mas também como terapia ocupacional, e como complemento para a manutenção da motricidade fina, contribuindo para o aumento da auto-estima e para o sentimento de utilidade.



-Neste grupo, os bordados, o crochet, a costura, a pintura em tela ou papel, recortes e colagem, cerâmica, fazem parte de uma "ementa" que vai ao encontro de cada utente.

-Cada dia da semana é pensado na base da diversidade, daí que à terça e quinta-feira, a parte da manhã seja preenchida com **aulas de ginástica**, de forma a garantir uma ocupação saudável que garanta uma melhor qualidade de vida aos nossos utentes. No entanto se tratar do corpo é importante, não o é menos tratar do espírito. Nestes dias, a parte da tarde reflete um ambiente de festa com os ensaios de canções e danças de folclore.



O QUOTIDIANO NO CENTRO DE DIA



-Não podemos no entanto deixar de referir que é essencial para todos nós, estarmos a par das notícias diárias e do que vai por este país e não só. Por isso, o nosso **clube de imprensa** funciona às quartas-feiras. O grupo interessado reúne-se para a leitura de alguns artigos de jornal ou revistas, - leitura feita por qualquer um dos elementos para todos os outros - que termina com a discussão sobre o tema lido, não faltando no final, a leitura do respetivo horoscopo, para saber o que nos espera nesse dia.

Os **passeios** à beira-mar e beira-rio ou pelos jardins da cidade realizam-se frequentemente, quando a meteorologia assim o permite, o que vai de encontro ao gosto da maioria dos utentes.

Mas, o SAOM não fica por aqui. Festeja-se e anima-se as datas de maior relevo (festas santos populares; natal; carnaval; páscoa e os aniversários de todos os seus utentes).

Realizam-se saídas de um dia a outras cidades do país, fomentando o convívio; o conhecimento de outros lugares e os hábitos a eles associados.



Através do seu **grupo recreativo**, o SAOM está presente para animar e interagir com outras instituições e promove o encontro e participação com outros escalões etários. É o caso da “Hora do Conto”, ação que pressupõe que o idoso conte uma história a crianças de várias instituições.

Quando chega o mês de Julho, só não vai à praia quem não quer. O SAOM disponibiliza transporte, para quem quiser dar um salto à praia da parte da manhã.

Bom, há muito mais para fazer, mas desta vez não vou dizer tudo! Gostaria que viessem até nós, para descobrir o que não foi dito e partilhar connosco a vossa experiência e conhecimentos! A equipa do centro de dia recebê-los-á com todo o prazer!



MARCHA DE SÃO JOÃO

**Ó S. JOÃO, TU NA SAOM
POR TODOS ÉS O ELEITO
SEJA MULHER, SEJA HOMEM
EM JUNHO TRAZ-TE NO PEITO**

**A SAOM É ALEGRIA
DÁ-NOS MUITA ANIMAÇÃO
POIS É BOM CENTRO DE DIA
QUE SAÚDA O S. JOÃO.**

**Ó S. JOÃO, TU NA SAOM
POR TODOS ÉS O ELEITO
SEJA MULHER, SEJA HOMEM
EM JUNHO TRAZ-TE NO PEITO**

**SEJA QUAL FOR A IDADE
NÃO FAZEMOS DISTINÇÃO
PORQUE AS FESTAS DA CIDADE
TÊM TEU NOME S. JOÃO
SEU CONVÍVIO É DOS MELHORES
DO PORTO, NOSSA CIDADE
REÚNES AS FREGUESIAS
TODAS COM GRANDE AMIZADE.**

**Ó S. JOÃO, TU NA SAOM
POR TODOS ÉS O ELEITO
SEJA MULHER, SEJA HOMEM
EM JUNHO TRAZ-TE NO PEITO**

**ÉS O NOSSO PADROEIRO
ALEGRAS OS CORAÇÕES
FAZ UM MILAGRE PRIMEIRO
E TRAZ-NOS NOVAS PAIXÕES**

**Ó S. JOÃO, TU NA SAOM
POR TODOS ÉS O ELEITO
SEJA MULHER, SEJA HOMEM
EM JUNHO TRAZ-TE NO PEITO!
MARCHA DE S. JOÃO**

AS RECEITAS DA AVÓ

LANCHE MISTO

Ingredientes

2 Pães de forma fatiados
1 Litro de leite
300g de fiambre fatiado
300g de queijo fatiado
4 Ovos
500g de queijo parmesão

Preparação

Num prato de sopa, coloca-se o leite. Molha-se as fatias de pão no leite e coloca-se e coloca-se no pirex previamente untado com manteiga. De seguida coloca-se sobre o pão fatias de fiambre e de queijo, terminando com uma camada de pão. Repete-se este processo. No fim batem-se as gemas bem batidas. Em separado batem-se as claras em castelo, juntando-se em seguida às gemas. Mexe-se muito bem e regam-se as fatias do pão. Por último, coloca-se o queijo parmesão por cima de todo este preparado e leva-se ao forno bem quente durante aproximadamente 40 minutos. Acompanha com uma salada mista ao gosto de cada um.

D. Natália Jacobety



SAÍDAS E ATIVIDADES

No dia 30 de Março realizou-se o primeiro dos nossos três passeios anuais, desta vez a Fátima. Apesar de alguma chuva, nada que metesse medo aos nossos utentes. Da parte da manhã o dia foi livre para vistas, bem como o almoço.

Da parte da tarde a instituição ofereceu a viagem no comboio turístico até à casa dos três pastorinhos, também alvo de visita por parte dos nossos idosos.

A viagem foi animada e tudo correu bem... já pensamos é no próximo!?
Para onde iremos?



PARCERIA MÉDICOS DO MUNDO E SAOM

No final do ano passado os MDM propuseram uma parceria ao SAOM no âmbito do Projeto Terceira (C)idade, cujo objetivo seria melhorar as determinantes de autonomia e independência da população idosa, não só dos nossos utentes, mas de todos que queiram participar, através de um plano de atividades. Este projeto iniciou a 15 de Maio e tem o seu término em Dezembro de 2012.

A adesão tem sido excelente, as propostas das atividades são interessantes e pertinentes, deixamos aqui algumas imagens do que se tem passado. Ainda estão a tempo de participar!



FICHA TÉCNICA:

JORNAL DO SAOM, Nº 2 - JULHO 2012

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - 100 EXEMPLARES

Textos: Técnicos, funcionários e utentes do SAOM

Design, paginação e impressão: Tatiana Pereira,

aluna do curso técnico de Design Gráfico da Escola Artística e Profissional Árvore (www.arvore.pt)

árvore
escola artística e profissional

CANTINHO DA SAÚDE:



ONDAS DE CALOR

O calor é uma ameaça à saúde.
Saiba como proteger-se.

A exposição a períodos de calor intenso, constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir a:

- Desidratação;
- Agravamento de doenças crónicas;
- Esgotamento;
- Golpe de calor.

São mais vulneráveis ao calor:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas idosas;
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo);
- Pessoas obesas;
- Pessoas acamadas;
- Pessoas que tomam alguns medicamentos, tais como anti hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros;
- Trabalhadores expostos ao sol e/ou calor;
- Pessoas que vivem em más condições de habitação.

Para a prevenção dos efeitos do calor intenso, recomenda-se:

-Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede, evitando bebidas alcoólicas.

-Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir ou não manifestar sede, pelo que são particularmente vulneráveis. Ofereça-lhes água e esteja atento e vigilante.

-Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.

-Permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco, ou com ar condicionado, pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas.

-No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças).

-Evitar a exposição direta ao sol, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Use roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, isto é, roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência com abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB.

-Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Levar água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar para a viagem e parar para os beber.

-Sempre que possível viajar de noite. Sempre que possível, diminuir os esforços físicos e repousar frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados. Evitar atividades que exijam esforço físico.

-Evitar que o calor entre dentro das habitações. Correr as persianas ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa. Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação.

A MINHA CIDADE NATAL

A minha terra natal é uma vila, Vila Chã. É uma vila de pescadores situada na costa norte de Portugal, no concelho de Vila do Conde, próximo do Porto.

Quem for visitar Vila Chã pode aproveitar a praia, de areia fina e apreciada pela limpeza. Eu vou sempre para lá no verão e está cheia de gente. Podem também visitar o shopping, "The style", com

muitas lojas, desde roupa, perfumaria, artigos de jardinagem, de construção...tudo o que se possa imaginar, se encontra lá!

Pertenço ao Rancho Folclórico, com músicas típicas e muita dança. É também um espetáculo bonito de se ver!

Sempre animada, a vila festeja sempre as festas populares. Aproxima-se agora

uma grande festa, o "São João". Nessa festa, há música, dança, comida, fogueiras, martelinhos e balões! Passo sempre lá essa festa.

Octávio Manuel da Silva Martins
(utente do Projeto "Cata-Vidas")



JARDINAGEM E AGRICULTURA

Desde pequeno que comecei a trabalhar na agricultura.

Fui aprendendo com os pais, tios e pessoas da aldeia. Eles ensinaram-me tudo! Até a lidar com os animais.

No meu trabalho como jardineiro, gosto de trabalhar com todo o tipo de plantas, desde que sejam hortícolas ou floricultura. O que me dá mais gosto é trabalhar com as hortênsias porque posso fazer muitas coisas, como mudá-las de cor.

As pessoas novas não querem aprender como profissão porque é um trabalho pesado, muitas vezes ao sol e à chuva. Mas agora com a crise as pessoas começam a fazer pequenas hortinhas ou a cultivar em vasos, para pouparem dinheiro no supermercado. É uma boa ideia e até sugiro o cultivo de salsa, hortelã, manjeriço ou pelicão, plantáveis em vaso e úteis na alimentação.

Manuel José Teixeira da Costa
(utente do Projeto "Cata-Vidas")



A equipa de futsal do SAOM tem demonstrado um enorme sentido de fair-play, evidenciado pela tolerância, respeito e convívio com as equipas adversárias e resposta face a resultados finais menos satisfatórios. Futebolisticamente disputado, no dia 12 de abril, a equipa empatou face à Associação de Alcoólicos Recuperados de Santa Maria da Feira. A 10 de maio o jogo foi favorável à equipa adversária, tendo o SAOM perdido por 8-3 com o Gabinete Cara. Frente ao IDT, o SAOM festejou o 4-2.

Os utilizadores do Projeto visitaram o **Museu do Carro Elétrico** no passado dia 17 de abril. Esta visita permitiu a partilha de recordações. As danças de salão que se desenvolvem semanalmente têm sido muito apreciadas. Os utentes usufruem dos ritmos da rumba, salsa, bachata, quizomba e tango.

A visita guiada ao **Museu Nacional Soares dos Reis** no passado dia 24 de abril permitiu a observação e a discussão relativa a várias exposições. Os utentes familiarizaram-se com o espaço que podem frequentar gratuitamente ao domingo.



Nos meses de Abril e Maio, os utentes do Projeto "Cata-Vidas" e do Centro de Dia que integram a orquestra "**Som da rua**" marcaram presença em atuações muito aplaudidas na Escola Secundária de Rio Tinto, no Colégio Nossa Senhora do Rosário e no Festival Imaginarius.

A **Associação Metropolitana de Serviço** tem vindo a colaborar com o Projeto semanalmente no âmbito da procura ativa de emprego. Esta colaboração tem-se mostrado proveitosa no que respeita a formação escolar e profissional e a integração no mercado de trabalho.

