

Ativa Mente

Pedralvices



RECOMEÇAR



Centro de Dia
A reabertura que terminou com a solidão.

Meses temáticos
Em cada mês um desafio diferente.

Aposta na formação
A forma como investimos na qualidade dos serviços.

Índice



Introdução.....	2
Reabertura do Centro de Dia	3
“Do que mais senti saudades no Centro de Dia”	4
Recordar para não esquecer.....	6
Toca a Mexer!	8
O Social Abraça Anadia	10
Novos Projetos - AGILidades.....	11
Cuidamos de Si!.....	12
Qualificar para Cuidar	13
Vamos estimular!	14
Será que adivinha?.....	15
Sempre a contar - Dominó.....	17
Sempre a contar – Sequência	18
Sempre a contar – A Roda.....	19
Soluções	20
Será que adivinha?.....	21
Provérbios	22
Sempre a contar – Dominó	22
Sempre a contar – Sequência	23
Sempre a contar – A Roda.....	23
Junte-se a nós!	24



Introdução

Na segunda edição da nossa revista – Ativamente Pedralvices, procurámos partilhar sentimentos, fases, mudanças.


Num trimestre em que a resposta de Centro de Dia voltou a reabrir, a sensação de medo, de insegurança e de possível inconstância foi encontrada em alguns dos nossos idosos. Se por um lado ansiavam a sua reabertura para fugir ao isolamento e solidão, por outro, já tinham passado pelo seu encerramento duas vezes, não querendo que tudo se voltasse a repetir.

Colocámos por isso “mãos à obra” para os fazer sentir seguros, acarinhados e bem-vindos a esta casa que sempre foi deles!

Investimos ainda mais na qualidade dos serviços através da formação da equipa, apostámos em atividades mais inovadoras e estimulantes. Iniciámos meses temáticos, em que oferecemos aos nossos idosos diferentes tipos de experiências de laser consoante o tema escolhido mensalmente – sejam cálculos, provérbios, adivinhas, mezinhas, atividades físicas...

Sempre com o objetivo de proporcionar momentos diferentes, estimulações diferentes e sobretudo garantir a felicidade daqueles que por nós são apoiados!

Cientes de que fazemos parte de um todo, abraçámos ainda projetos concelhios, que proporcionaram e proporcionam aos nossos idosos oportunidades únicas, que os envolvem em algo maior, trazendo o reconhecimento das suas próprias capacidades.



Direção, colaboradores e clientes do Centro de Pedralva, desejam que desfrute de um trimestre de empenho, atividades e dedicação, refletido agora na revista que lê!

Reabertura do Centro de Dia

Pela segunda vez, toda a equipa, profissionais e clientes, se viu de regresso a uma resposta que tanto contribui para o bem-estar psicossocial de quem abrange.

O regresso às rotinas, ao convívio, à partilha do quotidiano com o outro, faz com que a solidão e o isolamento se dissipem e os dias se tornem mais fáceis de enfrentar.

Ilda Santos



Deolinda Silva



Numa altura de distâncias, a proximidade nos serviços nunca fez tanto sentido!

Emília Esteves

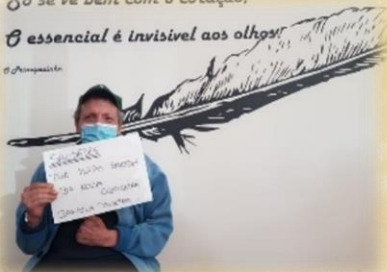


“Do que mais senti saudades no Centro de Dia”

Só se vê bem com o coração,

É essencial é invisível aos olhos!

© Fernando Pessoa



Arménio Torre

Da cozinha

Dos meus companheiros

Lançámos o desafio aos nossos idosos de reflexão sobre aquilo que lhes deixou mais saudade com o fechar do Centro de Dia.

Heis o resultado de uma atividade que nos fez a todos relembrar a importância da proximidade, do carinho, do afeto – do Outro!

Das funcionárias

Das atividades



Deolinda Silva

Da companhia

Das colaboradoras



Rosa Pereira



Maria Moreira

Das técnicas

Do convívio



Remédios Rodrigues

Da instituição

Dos passeios



Ilda Santos

De conversar

Dos meus amigos

Recordar para não esquecer

Curar as gretas

Usar vela de sebo de holanda e aquecer e depois colocar a cera quente diretamente na greta.

Vítor Cruz



Barba com caspa

Colocar trigo, cevada ou aveia com água até ficar com uma textura tipo pomada e colocar na pele durante 2 a 3 dias e a caspa cai. Eduarda Almeida

Dores na menstruação

Beber um copo de água fervida com banha de porco. Leonilde

Tavares





Chá de hipericão

Faz bem ao fígado e à vesícula.

Chá de erva-cidreira

Faz bem ao estômago. [Isabel](#)

[Almeida](#)

Chá da folha da figueira

Serve para curar a diarreia.

Chá de pêra abacate

É bom para a tensão arterial.

[Isabel Silva](#)



Tratamento de Ferida

Lavar bem, com água e sabão azul, colocar azeite e por fim uma brasa quente em cima da ferida, de forma a mesma não ganhar infecção. [Francisco Sequeira e](#)

[Floripes Mateus](#)



Chá de barba de milho

Serve para ajudar nas infecções urinárias e problemas de bexiga e rins. [Agostinho Pereira](#)



Toca a Mexer!

Vários estudos, revelam que as atividades de estimulação física e cognitiva permitem que o tempo dos idosos seja ocupado de forma saudável, favorecendo o seu bem-estar biopsicossocial.



Maria Simões



Amélia, Olinda e Soledade



Rosa, Maria, Ana, Soledade, Ilda





Ilídio Sousa



Aida Oliveira



Ermelinda Carvalho



No quotidiano da instituição, são realizadas atividades físicas diariamente, tanto com os utentes de Centro de Dia, como com os utentes de Serviço de Apoio Domiciliário.

O Social Abraça Anadia



As instituições particulares de solidariedade social (IPSS) do concelho de Anadia voltaram a “abraçar” o desafio lançado pela Rede Social de Anadia para decorar a cidade. Este ano, a iniciativa “O Social abraça Anadia”, que se rege pelo tema “Anadia vive afetos com esperança”, decorou a Avenida José Luciano de Castro, a Avenida 25 de Abril, a fachada do edifício dos Paços do Concelho, a Praça Visconde de Seabra, a Praça do Município e 11 rotundas de várias artérias da cidade com

trabalhos realizados por todas as IPSS’s do concelho e também pela comunidade.

À instituição coube a decoração da rotunda localizada perto da pastelaria Doce Flor, tendo toda a sua construção, sido pensada de raiz pelos nossos idosos, após a tarefa de em conjunto realizarem um *brainstorming* de ideias que mais tarde viria a transformar-se na concretização do produto final.



Foi com muito orgulho, que viram o seu trabalho ser exposto a toda a comunidade!



Novos Projetos - agilidades



Como estratégia de criação de uma rede de instituições que promovem e se preocupam com o envelhecimento saudável, foram lançadas candidaturas, pelo projeto AGILidades, para a constituição de Lab Centers Agilidades – desafio que a Instituição prontamente aceitou!

Os Lab Centers Agilidades são estruturas de apoio à comunidade geriátrica que têm em vista a promoção de jogos terapêuticos junto da população idosa, com o objetivo de contribuir para a sua reabilitação psicomotora. Usufruem para isso de formação e capacitação dos profissionais para uma prática mais especializada nos jogos realizados.



Cuidamos de Si!



CSRC
PEDRALVA

Rua Central, nº 60 – Pedralva
3780-177 – São Lourenço do Bairro



PRESTAMOS SERVIÇOS DE APOIO AOS IDOSOS E À COMUNIDADE!

- Confeção, fornecimento e apoio nas refeições;
- Cuidados de higiene e de conforto pessoal;
- Tratamento de roupa;
- Assistência na aquisição, preparação e toma da medicação;
- Atividades de animação sociocultural;
- Apoio psicossocial.
- Cuidados de imagem;
- Medição de Parâmetros Vitais;
- Aquisição de bens essenciais (ex. alimentos);
- Higiene habitacional;
- Transporte a serviços de saúde concelhios;

Tel/Fax: +351 231 528 255
Tlm: +351 963 568 830
Email: csrc.pedralva@sapo.pt
Site: www.csrcpedralva.pt

**Queira o bem,
faça o bem.
O resto vem!**





Qualificar para Cuidar

O nosso trabalho na área social e no apoio aos idosos é desenvolvido com qualidade, distinção e diferenciação apostando cada vez mais na qualificação dos nossos trabalhadores.

Através de estratégias de mobilização e compromisso para o enriquecimento do saber, do saber-ser e do saber-estar dos trabalhadores, conseguimos sobreviver aos desafios do mercado e à própria sustentabilidade.

Nos últimos 3 anos, o CSRC de Pedralva, através de parcerias contíguas e próximas com o Centro Qualifica de Anadia, bem como com outras Entidades, tem investido na formação dos trabalhadores adaptando as necessidades formativas às funções exercidas, à área de atuação e realidade circundante.

Entendemos que este investimento realça não só as competências técnicas e as *soft skills*, mas também amplifica significativamente a produtividade e rentabilidade, a atualização e reciclagem dos saberes, e a distinção dos trabalhadores. Encaramos estas variáveis como a chave para o sucesso da nossa Instituição.

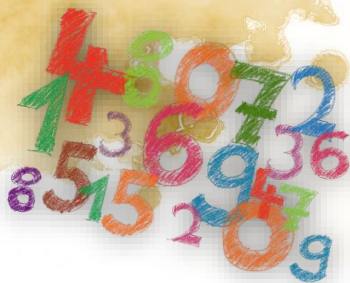


Ao longo deste ano já ocorreram as seguintes formações:

- Pré-requisitos do Sistema HACCP e Boas práticas de Higiene e Fabrico;
- Prevenção e controlo da Infeção: princípios básicos a considerar na prestação de Cuidados de Saúde;
- Gerontomotricidade;
- Medidas de Auto-Proteção, Combate a Incêndio e utilização de extintores.



Vamos estimular!



Será que adivinha?



Encontre a resposta certa na sopa de letras!

1. Qual é a coisa, qual é ela
Que tem um dente
E chama toda a gente?
2. Altos castelos,
Lindas Janelas,
Abrem e fecham,
Ninguém mora nelas.
3. O que é, o que é? Dá muitas
voltas e não sai do lugar.
4. Diga-me ca ó senhor
Já que é tão adivinhão
Quem vem a mim ser
A sogra da mulher do meu irmão?
5. O que é, o que é? Cai de pé e
corre deitado.
6. O que é, o que é? Tem um palmo
de pescoço, tem barriga e não tem
osso.
7. O que é que quando temos
queremos dividir, depois de o
dividir deixamos de ter?
8. O que é que
Quanto maior é menos se vê?
9. O que é, o que é? Quanto mais
se perde mais se tem.
10. O que é, o que é? Tem cabeça
e tem dente, não é bicho e nem é
gente.

S	E	T	B	P	Q	C	H	A	P
M	X	J	U	I	A	H	I	R	O
G	A	R	R	A	F	A	T	E	Z
P	S	E	G	R	E	D	O	L	D
U	G	S	S	I	N	O	B	O	U
D	O	C	I	K	D	L	A	G	B
C	H	U	V	A	V	H	S	I	F
N	A	R	E	F	M	O	X	O	D
L	X	I	S	T	G	S	H	N	A
R	Q	D	M	P	Y	L	A	X	S
U	G	A	H	V	A	C	M	L	O
Z	S	O	N	O	L	E	R	E	W

As soluções do jogo encontram-se na página 21.

Provérbios

Relacione a primeira parte de cada provérbio com a segunda.

Quem não é para
comer,

Depressa e
bem,

O seguro,

Gato
esquadrado,

Quem vê caras,

Em casa de
ferreiro,

Não vê corações.

De água fria
tem medo.

Há pouco quem.

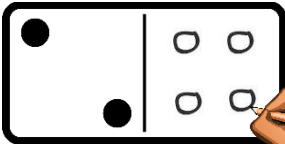

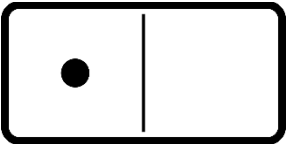
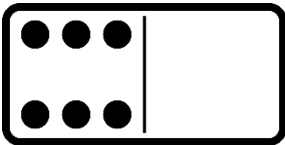
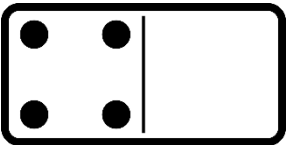
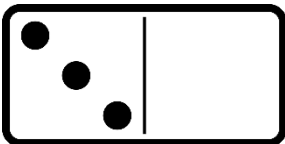
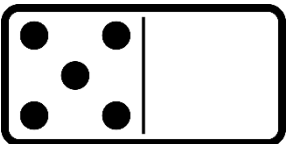
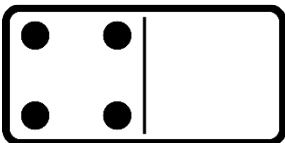
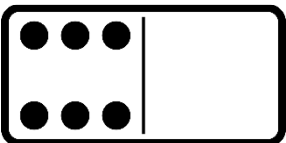
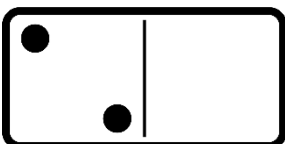
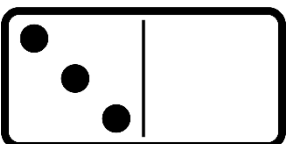
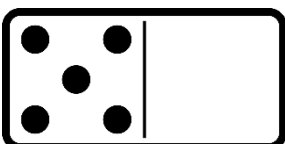
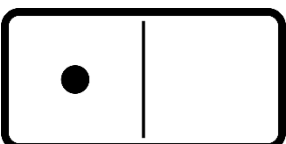
Espeto de pau.

Não é para
trabalhar.

Morreu de
velho.

Sempre a contar - Dominó

Preencha as peças com as bolas restantes de forma à soma dos dois lados ser igual ao resultado pedido.

	6			4
	9			5
	8			10
	7			8
	3			5
	9			2

As soluções dos jogos encontram-se na página 22.

Sempre a contar - A Roda

Faça uma roda nas contas cujo resultado seja o pedido.



$2+3$

$3+3$

$4+1$

$5+0$



$6+3$

$2+6$

$4+4$

$5+3$



$2+7$

$5+5$

$6+4$

$3+8$



$5+3$

$6+3$

$4+5$

$2+7$



$3+3$

$1+5$

$2+5$

$4+2$



$5+2$

$4+3$

$5+1$

$2+4$



$3+9$

$5+8$

$6+6$

$7+5$

Vejas as soluções na página 23. No fim, partilhe connosco o seu trabalho! Pode enviar foto por e-mail ou através do Facebook!



Soluções

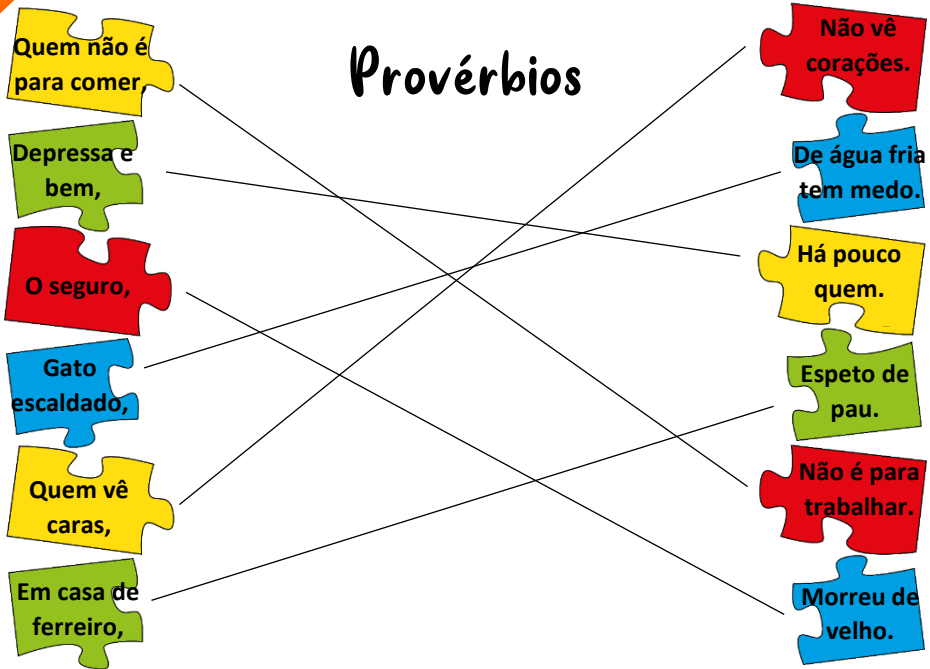


Será que adivinha?

1. Qual é a coisa, qual é ela, que tem um dente e chama toda a gente? **Sino;**
2. Altos castelos, lindas Janelas, abrem e fecham, ninguém mora nelas. **Olhos;**
3. O que é, o que é? Dá muitas voltas e não sai do lugar. **Relógio;**
4. Diga-me ca ó senhor, já que é tão adivinhão, quem vem a mim ser, a sogra da mulher do meu irmão? **Mãe;**
5. O que é, o que é? Cai de pé e corre deitado. **Chuva;**
6. O que é, o que é? Tem um palmo de pescoço, tem barriga e não tem osso. **Garrafa;**
7. O que é que quando temos queremos dividir, depois de o dividir deixamos de ter? **Segredo;**
8. O que é que quanto maior é menos se vê? **Escuridão;**
9. O que é, o que é? Quanto mais se perde mais se tem. **Sono;**
10. O que é, o que é? Tem cabeça e tem dente, não é bicho e nem é gente. **Alho.**

S	E	T	B	P	Q	C	H	A	P
M	X	J	U	I	A	H	I	R	O
G	A	R	R	A	F	A	T	E	Z
P	S	E	G	R	E	D	D	L	D
U	G	S	S	I	N	O	B	O	U
D	O	C	I	K	D	L	A	G	B
C	H	U	V	A	V	H	S	I	F
N	A	R	E	F	M	O	X	O	D
L	X	I	S	T	G	S	H	N	A
R	Q	D	M	P	Y	L	Á	X	S
U	G	A	H	V	A	C	M	L	O
Z	S	O	N	O	L	E	R	E	W

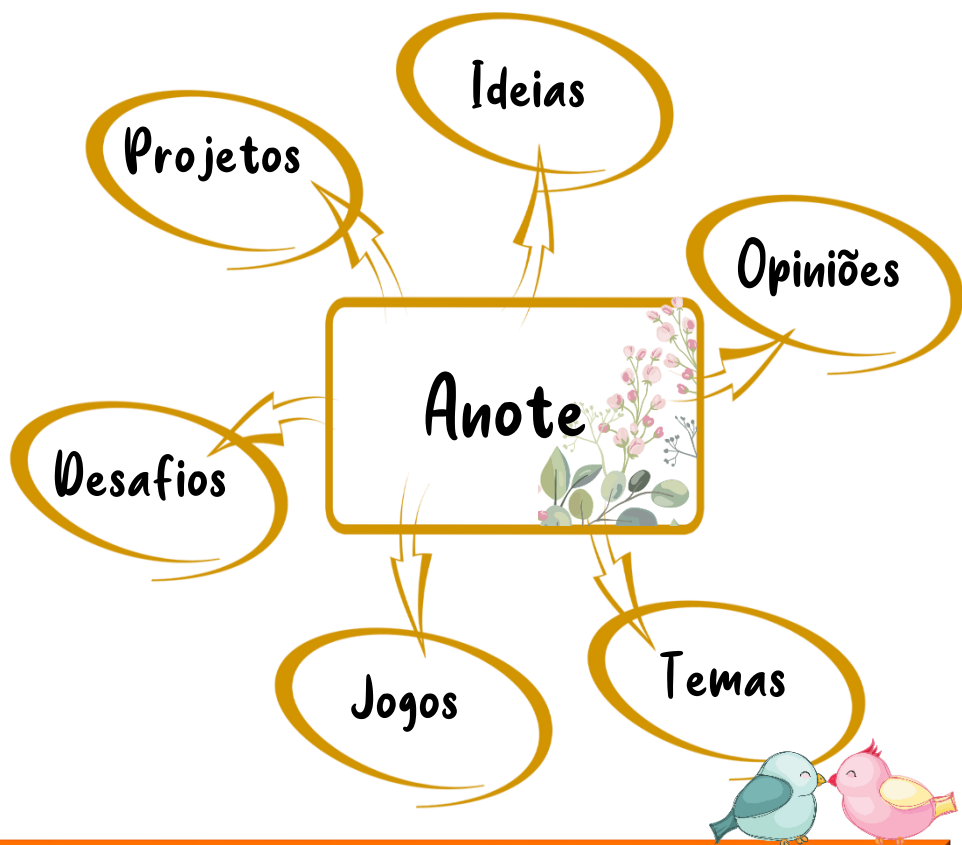
Provérbios



Sempre a contar - Dominó

	6		4
	9		5
	8		10
	7		8
	3		5
	9		2

Junte-se a nós!



Qualquer partilha que gostasse de ver na nossa Revista –
Ativa(mente) Pedralvices anote e envie para o nosso e-mail!
Só assim faz sentido, ser uma revista de todos para todos!

csrc.pedralva@sapo.pt



Rua Central, 60 - Pedralva
3780-177 São Lourenço do Bairro

Tel/Fax: +351 231 528 255
Tlm: +351 963 568 830 / 969 908 079
Email: csrc.pedralva@sapo.pt
Site: www.csrcpedralva.pt

Junho de 2021