EXPRESSART

Boletim Informativo

do Centro Social Paroquial do Amial

ABR/2019

www.cspamial.pt

UM ESPAÇO DE COMUNHÃO

No mês de abril vive-se um ambiente especial no CSPA. É o mês em que comemoramos junto com os nossos idosos, o lugar que têm no nosso coração. Paralelamente é um mês onde se vive em pleno a vivacidade e alegria que as nossas crianças transportam, uma vez que as mesmas estão mais tempo connosco. Nunca esquecemos que, este ano, é também o mês de celebração da Páscoa, o que nos transporta para momentos de reflexão, agradecimento e comunhão com o outro.

Por **Pedro Queirós**

ESPAÇO CRECHE

Páscoa Feliz

Por **Ana Lima**

A Páscoa foi vivida de forma colorida e docinha na nossa Creche:
No Berçário, os bebés, fizeram uma sessão fotográfica, para se tornarem a surpresa dos ovos de Páscoa. Já na sala de 1 ano foram exploradas imagens de elementos desta época festiva e aprenderam uma canção sobre o coelhinho da Páscoa. Com base nisso, pintaram rolos de papel higiénico e um coelho muito colorido, que transportou os ovinhos de chocolate que cada criança levou para a sua família.
Por sua vez, na sala dos 2 anos, os ovinhos de Páscoa foram levados para casa num coelhinho, que as crianças fizeram ao pintar copos de papel.

DIA DA MÃE

Por **Patrícia Silva**

Na 6ª-feira que antecedeu o Dia da Mãe, convidamos as mamãs das crianças a passarem uma tarde divertida com os/as filhos/as na Creche.

Num ambiente animado, pintaram as mãos para construírem uma bailarina, pintaram desenhos alusivos ao dia e brincaram juntos no espaço que as crianças exploram todos os dias, enquanto crescem.

Foi uma tarde festiva e muito positiva, pela interação realizada entre as mães presentes e os/as filhos/as e pela partilha de experiências com os elementos da equipa técnica. No final, as crianças ofereceram o que tinham feito especialmente para as suas mamãs, mimamdo-as com uma lembrança.

Agradecemos a todas as mães que puderam estar presentes e quanto às que não puderam participar, que tenham gostado das lembranças.

ESPAÇO CATL

Férias da Páscoa

Por **Alexandra Araújo**

As férias da Páscoa decorreram entre os dias 8 e 22 de abril e foram repletas de atividades, pelo que, vamos destacar alguns desses momentos.

No dia 11, com a ajuda da equipa, as crianças puderam confecionar amêndoas de chocolate torradas e fizer a decoração dos respetivos sacos. Esta atividade permitiu estimular a curiosidade, o conhecimento, a criatividade e a autonomia das mesmas.

No dia 16, a atividade foi ao ar-livre no Parque dos Miosótis e os utentes tiveram oportunidade de brincar e fazer a tão ansiosamente esperada "caça aos ovos". No decorrer da atividade as crianças puderam, para além de se exercitar, desenvolver o seu espírito de equipa, uma vez que, tinham de cooperar com um colega para apanhar os ovos de formas *sui generis* (com a boca, com os pés, entre outras formas divertidas). No mesmo dia, conseguiram ainda aproveitar o espaço da horta pedagógica do Pólo de S. Tomé, para transplantarem os girassóis que tinham semeado no Dia Mundial da Árvore. Nesta atividade as crianças tiveram a oportunidade de voltar a "meter as mãos na terra" e sentirem a alegria de fazer crescer algo novo na natureza.

Já no dia 17, participaram na segunda sessão do Workshop sobre a Igualdade de Género, dinamizada pela organização *"He for She"*. Nesta sessão, os utentes tiveram a oportunidade de refletir acerca de algumas questões que são tidas como características de apenas de um dos géneros tais como: profissões e peças de roupa. No final desta sessão as crianças fizeram um desenho sobre a profissão que gostariam de exercer no futuro de acordo com o seu género e aquela que gostariam de ter, caso fossem do género oposto. Com esta atividade chegou-se à conclusão que todos/as podem ser o que quiserem no futuro, independentemente, do género que os/as identifica. Votos de uma Páscoa Feliz e adoçada pelas amêndoas feitas pelas nossas crianças.

MOMENTOS MÁGICOS

Decoração de Ovos da Páscoa

Por **Ana Lima**

A decoração da Páscoa foi feita de forma intergeracional, com as crianças da Creche, as crianças do CATL e respetivas equipas que, em conjunto, construíram ovos de Páscoa com recurso a diferentes materiais. Foram utilizadas massas, sal, tintas e cola, para decorar cada ovo, com os amigos do CATL a ajudar as crianças da Creche a levarem a bom termo esta tarefa. Depois de concluídos, os ovos foram expostos no átrio de entrada da instituição. Mais uma vez, uma atividade intergeracional com balanço positivo, através da inter-ajuda de diferentes gerações e também com momentos divertidos porque onde há crianças, há sempre brincadeiras pelo meio.

FESTA DO IDOSO

Por **Pedro Queirós**

A Festa do Idoso é um dos momentos marcantes do CSPA. Foi uma semana, vivida intensamente na companhia dos nossos idosos, suas famílias e funcionários, num espírito de comunhão, respeito e partilha tendo como mote o lema da instituição "Servir no Amor".

O dia 1 de abril foi dedicado aos funcionários, com atividades pensadas para proporcionar momentos lúdicos de interação com os idosos. No dia 4 de abril os idosos e as crianças da Creche foram presenteados com uma aula de ginástica diferente repleta de sorrisos, ternura e diversão. O dia 5 de abril foi marcado por um lanche convívio entre os idosos e as suas famílias, momento este abrilhantado, entre outras, pela atuação do Coro CSPA, constituído por idosos e crianças da instituição.

A Festa do Idoso terminou no dia 7 de abril com uma Eucaristia, celebrada na Igreja de N.ª Senhora do Amial, seguida de um almoço que contou com a presença dos idosos, funcionários e a Direção do CSPA. O dia terminou com a atuação do "grupo Chama".

ESPAÇO FAMÍLIA

Saúde Ocupacional

Por **Domingos Silva**

Os desafios profissionais de final do século XX, início do século XXI, trazem consigo uma cada vez maior exigência relativamente aos profissionais, frequentemente deixando para segundo plano um conjunto de contextos que são igualmente importantes para o indivíduo.

Desta conjuntura surgiu a preocupação com a saúde ocupacional e os programas de prevenção e intervenção definidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e operacionalizados em Portugal pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Definindo-se a Saúde Ocupacional como uma área de intervenção que valoriza o local de trabalho como espaço privilegiado para a prevenção dos riscos profissionais, a proteção e promoção da saúde e o acesso dos trabalhadores aos Serviços de Saúde e Segurança do trabalho, a DGS tem atualmente em vigor o Programa Nacional de Saúde Ocupacional (PNSOC): Extensão 2018/2020, que tem como objetivos, a promoção de condições de trabalho que garantam o mais elevado grau de qualidade de vida no trabalho e a promoção do bem-estar físico, emocional e social do trabalhador.

Desta forma, procura-se prevenir a presença de fatores de risco profissionais, nomeadamente, no domínio da segurança e saúde no trabalho, bem como, promover uma maior importância do contexto familiar e social na vida do individuo, uma vez que, será apenas através do equilíbrio entre o contexto ocupacional, social e familiar que conseguiremos promover o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos.

ESPAÇO COMUNIDADE

O Segredo do Meu Sucesso

Por **Sónia Augusto**

No decorrer da articulação entre o CSPA e a Escola EB 1 de S. Tomé do Agrupamento de Escolas do Amial e pela constatação da existência de um número significativo de alunos do 1.º Ciclo com baixo rendimento escolar nasceu, em abril do ano lectivo 2011/2012, o Projeto "O Segredo do meu Sucesso". Trata-se de um projeto de carácter social e preventivo da responsabilidade do Centro Comunitário que tem como objectivos específicos:

-Sensibilizar jovens universitários para o "apadrinhamento" de um aluno com dificuldades escolares;

-Melhorar as competências escolares, pessoais e sociais das crianças.

Decorridos 8 anos, o projeto continua ativo e a apoiar as crianças sinalizadas pelos professores que, desta forma, beneficiam de um apoio escolar individualizado, com uma periodicidade semanal. A par do apoio escolar também é feito um investimento nas relações afetivas e sociais das crianças. Este apoio é dado por voluntários, fora do contexto escolar, em instalações cedidas pelo pólo de S. Tomé do CSPA.

CONTACTOS

WEB:

www.cspamial.pt

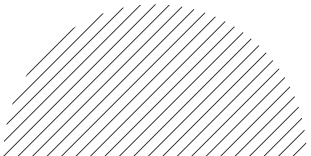
geral@cspamial.pt

TELEFONE:

Sede: 228 348 520

Pólo: 228 347 070

MORADA:

Rua Nova do Tronco, 5777/587 PORTO

Alameda 25 de Abril, 219/227 PORTO