



EXPRESSART

Boletim Informativo
do Centro Social Paroquial do Amial

~~~~~  
**JUL/2019**

w w w . c s p a m i a l . p t



# CRIAR ... MAIS TARDE RECORDAR

O boletim informativo do mês de julho espelha a vontade da Instituição e de todos os seus funcionários de proporcionar aos nossos utentes, durante as férias de verão, momentos especiais que se tornem memórias felizes e gratificantes.

É nesse sentido que foram desenvolvidas um conjunto de actividades de partilha e aprendizagem conjunta entre diferentes grupos. Com este boletim informativo pretendemos partilhar a alegria e felicidade que esses momentos proporcionaram.

*Por Pedro Queirós*

# MÃOS NA MASSA

Por Pedro Queirós

As dinâmicas intergeracionais são para o CSPA, momentos muito importantes de comunhão e partilha de experiências e vivências, pelo que, ao longo do ano, são várias vezes incentivados. O mês de julho teve um sabor especial para o CATL pois tivemos a oportunidade de confraternizar com os utentes do Centro de Convívio da ADARSOL. Através de uma atividade semanal, as nossas crianças tiveram a oportunidade de aprender mais sobre culinária, confeccionando pães com chouriço e diferentes pizzas. Foram atividades muito enriquecedoras para ambos e com um gostinho especial que lançou a semente para atividades futuras.



# DIA DOS AVÓS

Por **Sónia Augusto**

No dia 26 de julho de 2019, pelas 15h30, a Creche e o CATL comemoraram o Dia do Avós através de um conjunto de atividades ao ar livre. O evento decorreu no pátio do pólo de S. Tomé, estando este já previamente preparado com diferentes espaços que permitiram o convívio, não só entre os utentes que habitualmente o frequentam, mas também com os seus respetivos avós, outros familiares e utentes seniores do CSPA. Após o momento de partilha, jogos e brincadeiras, procedeu-se à abertura de um bolo previamente feito pelas crianças do CATL para este momento especial. Com esta celebração pretendemos homenagear e demonstrar o nosso carinho e apreço a todos os avós presentes. Foi uma forma de agradecer e valorizar o apoio e dedicação destes à família e mostrar o quanto eles são importantes para os seus familiares. Para quem não sabe, a data escolhida para a celebração do Dia dos Avós, o dia 26 de julho, é o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.



# HISTÓRIAS DE AMBIENTAR

Por Sónia Augusto

A “Loba Urzeira” foi a história que o Centro de Educação Ambiental do Covêlo (CEA) nos trouxe no passado dia 3 de julho. Com um cenário feito pela equipa do CEA a história vai sendo contada de forma interativa às crianças que vão percebendo como a loba ainda bebé foi encontrada ferida, a origem do seu nome e também a história do menino que a resgatou. Através desta narrativa, as crianças do ATL ficaram a conhecer melhor o lobo ibérico, o seu habitat natural e os seus hábitos alimentares, de uma forma lúdica e muito participativa, ou não fossem as crianças saudavelmente curiosas.



# PISCINAS

Por Pedro Queirós

O Verão convida a mergulhos no mar e na piscina e este ano à semelhança dos anteriores as piscinas vieram ao CSPA. Juntas, as crianças da Creche e do CATL, viveram momentos muito frescos e divertidos de pura alegria. Ficaram as lembranças que, para alguns, serviram de despedida do ano letivo anterior.







# ESPAÇO FAMÍLIA

## Cozinha em família

Por Ana Santos

Deixamos aqui uma receita fácil de fazer com os miúdos mas muito saborosa. Os utentes do CATL, orientados pela cozinheira do pólo de S. Tomé, já tiveram oportunidade de confeccionar esta Bola de Carne e recomendam a todas as famílias que experimentem em casa. Bom apetite!

### Bola de Carne

#### *Ingredientes:*

1 caneca de óleo  
2 canecas de farinha sem fermento  
60 gramas de fermento de padeiro  
1 caneca de leite  
1 pitada de sal  
Carnes variadas a gosto

#### **Como fazer:**

Junta-se os ovos com óleo e bate-se bem, acrescentar a farinha mexendo sempre e meia caneca de leite. Aquece-se o restante leite e junta-se o fermento até dissolver. Juntar ao preparado da massa e envolver tudo muito bem até ficar sem grumos. Unta-se uma forma/tabuleiro com manteiga e polvilha-se bem com farinha. Verter uma camada de massa para a forma/tabuleiro, seguida de uma camada de carnes (ex: fiambre, chouriço, bacon, toucinho fumado, etc.) e assim sucessivamente. Terminar com uma última camada de massa e levar ao forno pré-aquecido a 160°. Verificar com um palito a cozedura.





# JUNTOS PODEMOS MAIS

O Centro Social Paroquial do Amial precisa de apoio para adquirir uma carrinha adaptada, como já tem vindo a ser comunicado ao longo dos últimos meses. Muitos são os que têm contribuído, e já grande é o valor angariado mas, infelizmente, ainda não é suficiente.

Convictos de que o esforço desta Comunidade já foi bastante, acreditamos que é necessário alargar a base de contribuidores e chegar a cada vez mais pessoas. Assim, propomos um desafio diferente e simples:

- 1. Doem o que puderem a esta causa;**
- 2. Depois falem com 3 amigos sobre ela, incentivando-os a fazer o mesmo;**
- 3. Esses três amigos, depois de contribuírem, deverão incentivar 3 amigos mais e assim sucessivamente.**

Não podem contribuir com uma doação ou já o fizeram? Não tem problema! Ainda podem ajudar – partilhem com 3 amigos e incentivem-nos a fazer o mesmo!

Para facilitar o processo, para além do IBAN que já tem vindo a ser partilhado em diversos meios, existe agora uma nova forma para poderem contribuir e divulgar esta causa – uma conta de angariação de fundos no Facebook.

A conta chama-se “Juntos, Podemos Mais! – Apoio para comprar uma carrinha adaptada”. A partir dessa conta podem não só doar o valor que pretendam (acima de 5€) como também Partilhar a iniciativa mais facilmente com os vossos contactos.



## Juntos, Podemos Mais!

**Campanha de angariação de fundos para a aquisição de uma carrinha adaptada**

Uma iniciativa da Liga de Amigos do CSPA

Mais informações em  
[www.cspamial.pt/podemos-mais](http://www.cspamial.pt/podemos-mais)



# ESPAÇO COMUNIDADE

## Serviço de Apoio Domiciliário

Por **Melissa Fernandes**

A prestação de cuidados no domicílio tem-se revelado uma aposta em ascensão ao nível das políticas sociais dirigidas à população idosa. Num território onde se pretende criar o Serviço de Apoio Domiciliário, torna-se pertinente refletir sobre a importância que lhe atribuem os idosos, seus potenciais clientes, pensando na satisfação das suas necessidades. É crucial ter uma perceção adequada das reais necessidades dos idosos e seus familiares que consideramos não estarem confinadas àquelas que permitem manter a sua vida biológica.

As questões que se prendem diretamente com a perspetivação do Serviço de Apoio Domiciliário, obrigam-nos também a compreender a dimensão de fenómenos sociais como o isolamento, a solidão e o retraimento dos indivíduos nos seus domicílios. Conhecer a origem destes fenómenos e perceber como interferem no quotidiano de vida dos indivíduos, constitui uma mais-valia na estruturação de uma resposta social com um lado inovador.

O Serviço de Apoio Domiciliário no Centro Social e Paroquial do Amial assume cada vez mais uma importância significativa junto da população mais idosa desta área geográfica.

Tem como principais respostas o Serviço de Alimentação, Higiene Pessoal, Higiene Habitacional, Tratamento de Roupa, e orientação na administração da medicação.

A grande finalidade desta Resposta Social visa contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e seus familiares; Contribuir para retardar ou evitar a institucionalização e assegurar aos indivíduos e famílias a satisfação de necessidades básicas.

A relação de proximidade que esta Resposta Social exige e permite é a grande riqueza do trabalho elaborado pelos seus funcionários e Assistentes Sociais, cada vez mais importante no levantamento das necessidades implícitas e explícitas que permite melhores diagnósticos e desempenho nas suas funções.

Trabalhamos PARA as pessoas e COM as pessoas que acima de tudo merecem viver com dignidade e respeito pelos valores humanos e sociais, sendo representado da melhor forma por os profissionais desta instituição que tudo fazem para zelar pelo bem dos nossos utentes.



## CONTACTOS

### WEB:

[www.cspamial.pt](http://www.cspamial.pt)

[geral@cspamial.pt](mailto: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

