



EXPRESSART

Boletim Informativo
do Centro Social Paroquial do Amial



JUN/2019

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



UM ESPAÇO DE COMUNHÃO

Junho é o mês dos Santos Populares com festas e arraiais por todo o país nas noites de Santo António, de São João e de São Pedro. No CSPA, damos especial atenção ao S. João que é uma festividade da nossa invicta cidade. Trata-se de uma comemoração cheia de cor, alegria, convívio e por isso mesmo trazemos para a nossa instituição um pouco desse júbilo provando, mais uma vez, que é na comunhão entre todos que reside o lema da Instituição “Servir no Amor”.

Por Patrícia Silva

CHEGOU O VERÃO

Por Margarida Santos e Vânia Oliveira

O Verão chegou à nossa Creche e com ele, as imagens que o caracterizam: atividades ao ar livre e tudo o que precisamos de levar para a praia (desde os brinquedos, até ao guarda-sol e às boias para podermos nadar no mar) e o que por lá podemos encontrar (a areia, o mar, as gaivotas, as estrelas do mar...)

No berçário, transformamos os pés dos bebés em gelados e também os colocamos dentro de uns chinelos coloridos.

Na sala de 1 ano pintámos folhas com esponjas que foram a base para os mergulhadores de água doce; pintámos pratos de papel que, com fitas coloridas coladas, se tornaram móveis na nossa sala; pintámos outras folhas que se tornaram barcos, onde navegamos na entrada da sala.

Quanto à sala dos 2 anos, a porta foi decorada com uma praia feita de conchas (nas quais colámos papel crepe) e um areal preenchido com chinelos de praia.

Viva o Verão!



DECORAÇÕES DE S. JOÃO

Por Margarida Santos

No mês de junho os Santos Populares também foram tema de conversa e decoração na Creche. Para embelezar o espaço, no berçário foram eleitos os balões de S. João personalizados com as carinhas lindas dos bebés. Na sala de 1 ano, tintas e pincéis deram forma a umas deliciosas sardinhas e na sala dos 2 anos optamos por pintar fogueiras para assar as sardinhas que fizemos com a técnica de enfiamento de palhinhas. Esta atividade permitiu às crianças viver o S. João de uma forma divertida e, conjuntamente trabalharem diferentes técnicas adaptadas às suas idades e desenvolvimento.



LANÇAMENTO DO BALÃO DE SÃO JOÃO

Por Vânia Oliveira e Sofia Almeida

No passado dia 21 de junho depois do lanche, as crianças da Creche e do CATL lançaram um balão de S. João. Este momento mágico e divertido teve lugar no exterior, no pátio junto à horta pedagógica. Curiosos e expectantes, as nossas crianças puderam assistir a todo o ritual, até ao momento de verem o balão a subir energicamente em direção ao céu.

Sobe, sobe, balão sobe!



CASCATA SANJOANINA

Por **Pedro Queirós**

A construção da Cascata Sanjoanina é cada vez mais um marco no pólo de S. Tomé, pelo impacto que tem nas nossas crianças, através do processo de construção e das memórias que se produzem quando se passa diariamente por ela, e pelo impacto que tem nos adultos, sejam eles utentes, profissionais ou encarregados de educação que relembram vivências antigas mas tão presentes.

Cumprindo o desafio que nos tem acompanhado ao longo dos anos, “fazer melhor”, as crianças foram desafiadas a criar uma cascata reutilizando e reciclando elementos de cascatas anteriores e materiais de desperdício.

À semelhança dos anos anteriores, foi notório o envolvimento das mesmas no processo de construção e a vontade de fazer mais e melhor.





SARDINHADA E BAILARICO NO CSPA

Por Ana Luísa

No dia 21 de junho
Como é tradicional
Viveu-se o S.João
No Centro do Amial

O Centro vestiu-se a rigor
Foi tudo muito bem planeado
Com bandeirinhas fitas e balões
O espaço foi todo decorado

E a juventude da terceira idade
Lá deu aso à imaginação
E engendraram uns manjericos
Que foram uma inspiração

E para finalizar os vasinhos
Faltavam umas rimas catitas
E os poetas do Amial
Fizeram-nas bem bonitas

E como não podia deixar de ser
Lá estavam à hora marcada
As sardinhas e os pimentos
assados
Com azeite bem regados

E para terminar em beleza
Foi toda a gente bailar
É que as gentes do Amial
São danados pra dançar!

E assim a festa se fez
E que ninguém nos leve a mal
Mas S.João que é S.João
É no Centro do Amial



CONHEÇA O NOSSO CENTRO DE DIA

Ainda com algumas vagas disponíveis, o Centro de Dia do Centro Social Paroquial é uma resposta social que visa a promoção de qualidade de vida do idoso, contribuindo para a estabilidade ou retardamento do processo de envelhecimento, permitindo preservar e incentivar a relação familiar dos utentes e a manutenção das relações de proximidade com a comunidade.

O CENTRO DE DIA DO CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DO AMIAL, PROMOVE A QUALIDADE DE VIDA, ATRAVÉS DE SERVIÇOS ESPECIALIZADOS, QUALIFICADOS E INDIVIDUALIZADOS.

O QUE FAZEMOS:

> **SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES BÁSICAS:**
ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E PERSONALIZADA, HIGIENE PESSOAL, CUIDADOS DE IMAGEM E TRATAMENTO DE ROUPA.

> **TRANSPORTE:**
EM CARRINHAS PRÓPRIAS, PARA A INSTITUIÇÃO E DOMICÍLIO, DENTRO DA FREGUESIA DE PARANHOS (FORA DA ÁREA DE INTERVENÇÃO, PEDIR INFORMAÇÕES)

> **SERVIÇO DE ENFERMAGEM E FISIOTERAPIA:**
PREPARAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO DA MEDICAÇÃO, CONTROLO DE GLICEMIA E TENSÃO ARTERIAL, REABILITAÇÃO FUNCIONAL E MOTORA.

> **GABINETE DE PSICOLOGIA:**
CONSULTA DE PSICOLOGIA, ESTIMULAÇÃO COGNITIVA GLOBAL E SENSORIAL.

> **ATIVIDADES VARIADAS:**
RELIGIOSAS, FÍSICO-MOTORAS, CULINÁRIA, CINEMA, CDRO, EXPRESSÃO PLÁSTICA, JOGOS TRADICIONAIS.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTE-NOS ATRAVÉS DO NÚMERO 228 348 520 OU ENVIE UM EMAIL PARA GERAL@CSPAMIAL.PT



CONHEÇA
O NOSSO
CENTRO DE DIA
CENTRO SOCIAL
PAROQUIAL DO
AMIAL

ESPAÇO FAMÍLIA

Postura e dor nas costas

Por **Pedro Delgaudio**, Fisioterapeuta do CSPA

Apesar das crenças comuns sobre postura, não há evidências de que exista uma postura considerada ótima ou de que evitar posturas “incorretas” possa prevenir a dor nas costas. A coluna é uma estrutura robusta e adaptável, capaz de se mover e receber carga de forma segura numa variedade de posturas.

Existem variações naturais nas suas curvaturas de indivíduo para indivíduo; não há uma curvatura específica associada com a dor. A postura pode informar-nos sobre as emoções, pensamentos e a imagem corporal de uma pessoa. Algumas posturas são adotadas como estratégias protetivas, e podem refletir preocupações acerca da vulnerabilidade corporal. Perceber os motivos supracitados por detrás das posturas pode ser útil.

Posturas confortáveis podem variar entre pessoas. Explorar diferentes posturas, incluindo as que são normalmente evitadas, e mudar posturas habituais pode promover alívio de sintomas. Os avisos comuns de pessoas no dia a dia, destinados à promoção da proteção da coluna são desnecessários e podem, inclusive, despertar o medo.

Estar sentado por mais de 30 minutos na mesma posição não é perigoso, nem deve ser evitado. No entanto, mover-se e mudar de posição pode ser útil e ser fisicamente ativo é importante para a sua saúde.



ESPAÇO COMUNIDADE

A Liga de Amigos do CSPA

Por Sónia Augusto

A Liga dos Amigos do Centro Social Paroquial do Amial (LCSPA) é constituída por membros da comunidade que contribuem, com apoio pecuniário ou com trabalho voluntário, para a prossecução da missão e valores do CSPA, colaborando e apoiando as ações aí desenvolvidas e propondo outras consideradas pertinentes. Assim, qualquer pessoa com um coração solidário pode inscrever-se na Liga de Amigos ou participar nas atividades promovidas de angariação de fundos. Nesse sentido, foi realizado em maio um Jantar da Francesinha que juntou funcionários, familiares e pessoas da comunidade e está a ser preparado um Cabaz para sortear em setembro na Lotaria das Vindimas.

Estas iniciativas inserem-se na campanha de angariação de fundos que está a decorrer, com o objetivo de adquirirmos uma carrinha adaptada para os nossos idosos.

JUNTOS, PODEMOS MAIS!



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





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

