

NEWSLETTER DO CENTRO

Janeiro 2021

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO CENTRO

Ano novo vida nova

Olá amigos do CSPSM, neste começo simbólico de um novo ano convidovos a agradecer e a confiar! A agradecer a Deus e aos irmãos, tudo que recebemos até hoje e pedir mais, com amor e confiança!

Em toda a relação de amizade ou de amor, com alguém deste mundo ou com Deus- precisamos do Dom e do outro. Em relação a Deus faz sentido pedir-lhe nomeadamente: que nos torne dia a dia mais autênticos e atentos aos mais frágeis, e mais generosos, mais capazes de dar tudo, ou um pouco mais, por Deus e pelos irmãos. Porque somos todos irmãos e porque o “novo” está dentro de cada um de nós! Se conseguirmos que 2021 seja “novo” com a eterna novidade do amor e da bondade, então teremos um ano 2021 feliz!!!!!!

Feliz ano novo para todos.

P . Ismael Teixeira

COMO VIVENCIAMOS A CRECHE DURANTE A PANDEMIA | CRECHE

Ao longo dos tempos, as pandemias influenciaram e determinaram comportamentos sociais, e no caso do Covid-19, todas as informações, medidas de prevenção e de contenção causam um forte impacto na forma como nos relacionamos enquanto seres com necessidades do toque, e de afectos.

Perante o “novo normal”, a nossa Creche adaptou-se, redescobriu-se, reinventou-se, sem nunca deixar de acreditar que as nossas crianças merecem o melhor de cada um de nós. Com este pensamento, no primeiro trimestre, continuámos a oferecer um leque variado de atividades e, nesse sentido, recebemos a “Hora do Conto” com a Marta, da Biblioteca da Junta de Freguesia de Santo António, que mensalmente enche as nossas salas com magia e nos faz sonhar com os seus contos. E que dizer da Elsa que preenche os nossos corações com melodias de encantar? As sessões de música semanais tornaram-se presença obrigatória na Creche. E como esta é a faixa etária da descoberta, do movimento por excelência, descobrimos o nosso corpo, aprendemos a escutar o mundo à nossa volta nas sessões de expressão corporal que chegam até nós com a Elsa Sardinha.

Não podemos deixar de referir que diariamente Educadoras e Auxiliares, têm como missão assegurar e promover práticas pedagógicas que visam o desenvolvimento integral de cada criança, respeitando a sua individualidade, as suas fases de crescimento e que o conforto, o aconchego, o colo, o carinho e os sorrisos, são “alimentos” que nutrem a alma, sejam eles físicos ou virtuais.

As Educadoras,
Carmo, Rute e Ana



NEWSLETTER DO CENTRO

Janeiro 2021

IMPACTO DA ANIMAÇÃO E ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO COGNITIVA NO DOMÍLIO EM TEMPOS DE COVID-19 | CENTRO DE DIA

Testemunhos das nossas utentes Aurora de Jesus e Lucilia Papinha sobre o impacto das atividades de Animação e Estimulação cognitiva no domicílio .

“Foi uma boa iniciativa. As atividades que fazemos com a Fatinha são boas para manter a nossa memória e as nossas capacidades. Só de ver a cara desta menina, vale tudo!” (sic) Aurora de Jesus.

“Estas atividades são importantes porque eu gosto muito de conversar, e embora não sejam em grupo, ajudam-nos a manter as nossas capacidades!” (sic) Lucília Papinha.

GABINETE DE PSICOLOGIA - GERAÇÕES

A saúde mental, tema muito em voga na atualidade, tem uma importância fulcral no desenvolvimento psicossocial de cada pessoa enquanto ser individual, mas também enquanto membro ativo da comunidade.

Muitos são os desafios que se colocam diariamente às famílias no contexto pandémico em que vivemos. A importância da gestão do stress, da ansiedade, da angústia é fundamental para que a homeostasia garanta o equilíbrio da nossa saúde mental.

Ter o acesso a ferramentas, a recursos e estratégias de coping que nos permitam lidar com as adversidades, torna-nos mais resilientes.

Se precisa de ajuda, não hesite, venha ter connosco, estamos disponíveis para o ajudar.

Para mais informações contacte-nos localmente ou pelo telefone 213 827 210

O CENTRO EM TEMPOS DE COVID-19 | CENTRO DE DIA E SAD

Este foi um ano desafiante e atípico para todos nós. Nunca pensámos passar por uma situação destas, longe da família, dos amigos, e de todos os que nos são queridos. A adaptação a uma nova realidade e a novas formas de expressão dos afetos faz agora parte das nossas rotinas. Reinventamo-nos e demonstramos a nossa capacidade de resiliência.

Ao longo do ano vivemos períodos de confinamento, distanciamento social e isolamento, como forma de combate ao contexto pandémico em que nos encontramos. Mas apesar de todas as restrições, importantes para a proteção das nossas famílias, idosos e colaboradores, nunca desistimos de proporcionar serviços de qualidade aos nossos utentes. As dinâmicas de Animação Sociocultural outrora desenvolvidas no espaço de Centro de Dia, foram transportadas para o domicílio dos idosos que acompanhamos.

Para nós, enquanto instituição com responsabilidade social, foi e é fundamental criar um ambiente protegido, onde seja possível desenvolver em segurança, atividades recreativas, psicomotoras, estimulação cognitiva e apoio emocional, por forma a atenuar a solidão, a manter as competências cognitivas e a estreitar os laços de afetos existentes.

NEWSLETTER DO CENTRO

Janeiro 2021

O Serviço de Apoio Domiciliário, a par de todos os serviços já existentes, alargou a sua intervenção aos fins de semana, também contou com um alargamento dos serviços no âmbito da Psicologia.

De acordo com uma avaliação previa, os utentes podem usufruir de apoio psicológico e estimulação cognitiva no seu domicílio. A evidência científica corrobora que, o apoio psicoterapêutico contribui para uma melhoria da qualidade de vida dos idosos e seus cuidadores.

Agora que chegámos à época de Natal, temos a oportunidade de olhar para o futuro com esperança. E é esse sentimento de esperança, que deve perdurar. Este ano, as celebrações foram diferentes, mas certamente com um significado mais profundo. Valorizamos como nunca os laços de família que nos unem e a amizade que nos liga. Não será a distância física que nos vai separar. Estaremos ainda mais juntos, mais unidos, tendo a esperança em que 2021 será um ano melhor.

Porque o Natal começa sempre em cada um de nós, com um espírito de paz e alegria que se espalha à nossa volta e que nos une de uma forma única e especial, e Estamos certos de que todos celebramos a quadra de Natal com esperança, alegria e confiança no futuro.

O Centro Social Paroquial de São Mamede deseja-lhes um Ano Novo cheio de esperança, saúde e harmonia.

Continuaremos a trabalhar em conjunto em prol de uma comunidade unida, solidária, capacitada e Feliz!

Bem hajam