



ALEGRIA DE VIVER

Bem vindos à 3ª edição do jornal da Alegria de Viver!

Chegados a Abril, é agora tempo de recordar o que vivemos em conjunto no primeiro trimestre de 2025 e fazermos planos para os próximos meses. Agradecemos a cada um de vós, que fazem parte da comunidade Alegria de Viver, estarem presentes e aceitarem, sem hesitar, os desafios que vos propomos.

Tem sido extremamente gratificante o percurso vivido em conjunto. Muito Obrigada pela vossa confiança!

Se conhecem alguém para quem a Alegria de Viver faça sentido não hesitem, convidem o/a vosso/a amigo/a para nos vir conhecer!

QUE
TODOS
OS DIAS
CONTEM



ABRIL 2025
EDIÇÃO 3

O que vai encontrar nesta edição:

- O que vivemos entre janeiro e março;
- A Alegria na Escola e o programa "Não Tens Idade";
- Calendário das próximas atividades;

E ainda...

- A nova morada da Alegria de Viver
- As Alegrias do Bem-Viver
- A Alegria do Retrato

COMUNIDADE - LONGEVIDADE - INTERGERACIONALIDADE - PROPÓSITO

A ALEGRIA DE VIVER

A Casa Alegria de Viver tem uma nova morada!

📍 **Rua João Paiva, 7B, Belém, Lisboa.**

É aqui, nas nossas novas instalações, que recebemos todas as pessoas que nos queiram conhecer ou juntar-se a nós, seja para se tornar voluntário(a), para se inscrever e/ou para ser nosso parceiro(a).

Que todos os dias contem!

107

INSCRITOS

34

ROTINAS

2025

665

PARTICIPAÇÕES

2025

272

VOLUNTARIADO

horas - 2025



Conhece alguém que gostava de ser voluntário?

Fale connosco para saber mais! Há vários tipos de voluntariado: Rotinas, Casa Alegria de Viver, Eventos, Visitas a Casa, Telefonemas e/ou nas Escolas através dos vários programas que desenvolvemos.

Missão da Alegria de Viver

Trabalhar junto das comunidades proporcionando melhoria na qualidade de vida, conforto e momentos de alegria a pessoas mais velhas, combatendo a solidão não desejada e incentivando a um envelhecimento digno, ativo e saudável.

Valores

Compromisso – Inclusão – Respeito – Empatia – Integridade – Excelência

Dê a conhecer a Alegria de Viver aos seus amigos!

Para mais informações pode contactar-nos através do **913 039 065** ou por email para info@alegriadeviver.pt

A inscrição é obrigatória para a participação nas atividades.

O 1º trimestre de 2025

Os nossos três pilares estratégicos de atuação são o **Combate à Solidão não desejada**, a **Promoção da Intergeracionalidade** e a **Literacia para a Longevidade**. Para tal, desenvolvemos rotinas semanais e momentos de convívio - as ALEGRIAS, programas intergeracionais e um conjunto de iniciativas que visam a capacitação para um envelhecimento com qualidade, autonomia e propósito.



No primeiro trimestre de 2025 foram inúmeros os encontros, as partilhas e os bons momentos que vivemos juntos. Semanalmente marcámos encontro para **Caminhar com Alegria**, e para a **Alegria na Escola** em parceria com o Colégio do Bom Sucesso. Na primeira quarta-feira de cada mês realizámos a **Alegria do Chá**, na terceira, a **Alegria do Bem-Viver**. Houve também a **Alegria da Dança**, a **Alegria da Cultura**, visitas ao domicílio, enviámos os nossos **desafios diários** via sms / whatsapp, a **Alegria do Retrato**, a **Alegria na Casa**, a **Alegria da Escrita**, a **Arruada** e algumas ações mais pontuais como a **Alegria da Bricolage** e a realização de centros de mesa. Foi também no 1º semestre de 2025 que o **Programa Não Tens Idade** chegou às escolas do nosso Bairro!

Muito Obrigada a todos! Partilhamos ao longo do nosso jornal algumas aprendizagens, fotografias e agenda dos próximos meses.

ALEGRIA DO CHÁ

A Alegria do Chá acontece mensalmente, na primeira quarta-feira de cada mês. Este é um tempo dedicado à partilha, ao conhecimento, ao fortalecimento de laços e à celebração dos aniversários do mês anterior, ao início de um novo mês e de um novo Encontro!

Em janeiro o tema da Alegria do Chá foram os **Reis**, em fevereiro a **Amizade** e em março o **Carnaval!**



CENTROS DE MESA CARNAVAL



**“A Alegria de Viver abriu-me
um novo mundo, com bons
momentos e novas
amizades”**

Testemunho - Alegria de Viver

ALEGRIA DE CAMINHAR

Prepararmos a nossa longevidade começa com pequenas escolhas diárias.

A prática de exercício físico regular é essencial em todas as idades e contribui para melhorar a força e resistência, ganhar flexibilidade e equilíbrio e manter a independência e a qualidade de vida.

À segunda-feira, semanalmente, temos encontro marcado na Alegria de Caminhar!



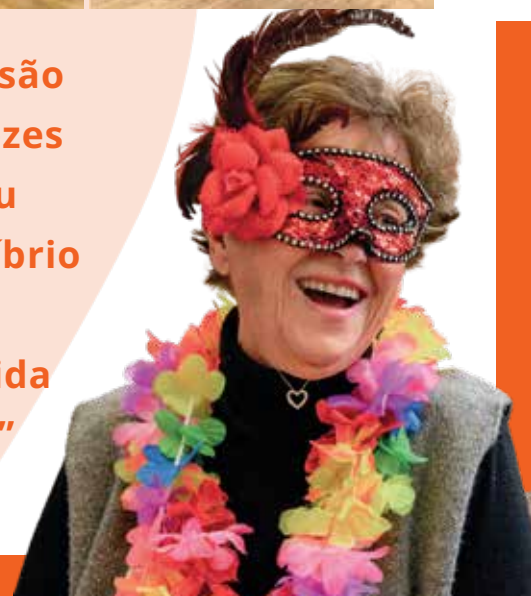
ALEGRIA DA DANÇA

É no Futebol Clube de Caselas que, com os nossos voluntários e acompanhados de música ao vivo, acontece a Alegria da Dança!



“As caminhadas, os encontros, os chás, a dança... são trocas de experiências que nos fortalecem, por vezes em alturas em que estamos mais fragilizados ou sentimos solidão (...) pode ajudar-nos a ter o equilíbrio individual, para além de ser benéfico para a Comunidade, como é o caso da relação estabelecida com os pequeninos do Colégio do Bom Sucesso.”

Testemunho - Alegria de Viver



ALEGRIA DE BEM-VIVER

Quadro dos Sonhos

Coach e empreendedora Cristina Teixeira

Em janeiro a Alegria de Viver foi dedicada ao tema dos sonhos! Foi proposta a **construção do nosso quadro de sonhos** até porque **nunca é tarde para sonhar!** Estudos sobre envelhecimento ativo demonstram os benefícios de termos sonhos e lutarmos pela sua concretização tanto para a saúde física, como para a mental e emocional. O envolvimento em atividades significativas e a definição de objetivos contribuem para uma **vida mais longa e saudável**.

A Alegria do Bem-Viver acontece na terceira quarta-feira de cada mês e está integrada no 3º pilar de atuação da Alegria de Viver:
Literacia para a Longevidade.

Não esquecer:

Nunca é tarde demais para perseguir os seus **sonhos**,
nem para **começar de novo**;

A aprendizagem e o crescimento contínuos são importantes - **o processo é essencial, não apenas o resultado**;

O **envelhecimento ativo** contribui para uma **vida** mais plena e **com significado / propósito**;

Sem ação, não há resultados!



ALEGRIA DE BEM-VIVER

A Importância do Propósito de Vida

Conceição Zagalo

A Alegria do Bem Viver de fevereiro foi repleta de boa disposição e muitas gargalhadas! Recebemos a **Conceição Zagalo** para nos falar sobre a **importância do propósito de vida, do voluntariado, das qualidades** de cada um, de quão bem sabe **atingirmos os objetivos** a que nos propomos, do que nos apaixona, **quem somos, de onde vimos...** a importância do **respeito pelo outro** e tantos outros temas a termos em consideração para uma vida com mais alegria, saúde e otimismo.



O que é que cada pessoa gosta, o que sabemos dos nossos amigos, como é que apresentaríamos a pessoa que está ao nosso lado?

Este foi o mote para o início de uma conversa entre todos, que se transformou num momento inesquecível.

Houve também tempo para conversarmos sobre a importância do respeito, de sabermos o que queremos e também o que não queremos e/ou deixámos de querer com o tempo. E uma coisa é certa...

Todos nós queremos viver dias felizes!



Resultados? É essencial que um voluntário demonstre vontade, que “consiga proporcionar bem estar ao outro e a nós próprios”. Oportunidade - não é fazer o que nos dá gozo a nós mas sim aos outros. É preciso lealdade, compromisso, continuidade. Fidelização. União. Nobreza. Tolerância. Altruísmo - “fazermos o bem sem olhar a quem”! Respeito. Integridade - muita integridade. Amizade. Dedicção. Amor. Otimismo. Alegria!



A tarde terminou com o desafio: Mimem-se!
Todos receberam um mealheiro para colocarem uma quantia mensal e conseguirem desfrutar, no futuro, de um sonho que tenham!



“Obrigada pelo carinho e atenção. São momentos que ficam para sempre. Que venham muitos mais para todos da Alegria de Viver, com muita saúde e alegria!”

Testemunho - Alegria de Viver

ALEGRIA DE BEM-VIVER

Envelhecimento e Memória

Filipa Ribeiro - Professora Associada de Ciências da Saúde e Enfermagem da Universidade Católica Portuguesa

No mês de março, na Alegria do Bem Viver aprendemos estratégias protetoras para a nossa memória:

Atividades Cognitivas

jogos de memória, leitura e quebra-cabeças

Exercício Físico

estimula a neuroplasticidade e a saúde em geral

Sono

cuida do cérebro e fixa as memórias

Socialização

importante para a saúde mental e cognitiva



E ainda algumas estratégias para a preservação saudável da nossa memória:

Motivação

Atenção

Repetição

Se forem necessários mecanismos de compensação, podemos sempre formar novos hábitos de organização, ter agendas / calendários / lembretes ou alarmes, tomar notas e, acima de tudo, não nos isolarmos e darmos espaço para o nosso treino cognitivo no dia a dia.

“Eu quase não tinha com quem conversar.

Agora estou a ver as coisas que nunca tinha visto e que nem imaginava que era assim”

Testemunho -
Alegria de Viver

INTERGERACIONALIDADE

A Promoção da Intergeracionalidade é um dos nossos eixos de atuação que integra vários programas intergeracionais como o “**Não tens idade**”, a **Alegria na Escola** e a **participação de crianças e jovens nas atividades e rotinas da Alegria de Viver!**



ALEGRIA NA ESCOLA

Em parceria com o **Colégio do Bom Sucesso**, com as várias turmas dos 5 anos, temos desenvolvido um conjunto de atividades como horta, teatro, biscoitos, trabalhos manuais, entre outros.



PROGRAMA NÃO TENS IDADE

O programa “**Não tens idade**” promove a intergeracionalidade e está, desde fevereiro, a ser dinamizado na Escola Básica Moinhos do Restelo, na Escola Básica de Caselas, na Escola Básica do Bairro do Restelo, na Escola Básica 2+3 Paula Vicente e na Escola Secundária do Restelo.



O Programa “Não tens idade” surge da necessidade de **promover uma cultura que valorize as pessoas mais velhas** que pode e deve começar com a **educação e ações de sensibilização junto da Comunidade Escolar**.

Dirigido aos vários ciclos do ensino escolar, desde o pré-escolar ao secundário, tem como objetivos:

1. Despertar uma consciência social nas crianças e jovens;
2. Sensibilizar as novas gerações e envolvê-las em atividades intergeracionais;
3. Melhorar a coesão social na comunidade;
4. Transmitir conhecimentos.



“Tem sido maravilhoso. Estou muito feliz!”

Testemunho - Alegria de Viver

PROGRAMA NÃO TENS IDADE

No âmbito do Programa **"Não tens idade"**, lançámos o desafio às escolas (que acolheram de imediato!) de fazermos uma das nossas rotinas nas suas instalações. A Alegria da Dança de março realizou-se na Escola Básica Moinhos do Restelo!



"Foi um dia tão feliz e foi tão lindo brincar com aquelas crianças! Muito obrigada a todas! Foi um dos dias mais felizes da minha vida! Foi uma emoção enorme! Aquele momento foi uma alegria de Viver!"

Testemunho - Alegria de Viver

OS MAIS VELHOS NAS ESCOLAS

A convite dos alunos do 6º B, fomos até à Sede Nuno Álvares Pereira da Casa Pia de Lisboa, a uma aula organizada pelos alunos para os mais velhos! Prepararam quatro atividades para fazerem em conjunto: escreveram uma notícia para o jornal da Casa Pia, fizeram artes manuais reciclando, gravaram uma entrevista para a rádio de Belém e prepararam uma pequena apresentação de viola de arco! A manhã vivida em conjunto foi um sucesso!



Todos os inscritos na Alegria de Viver podem tornar-se voluntários nas escolas! Saiba mais informações sobre o **voluntário Alegria de Viver nas escolas** através do **913 039 065** ou visite-nos na Casa!

"Eu hoje vou de coração cheio com estes alunos que nos ensinaram muito. Foi um dia maravilhoso. Convidem-nos mais vezes para podermos cá vir!" Testemunho - Alegria de Viver

ALEGRIA DA CULTURA

A **Alegria da Cultura em janeiro** levou-nos ao **Centro Cultural de Belém** onde fizemos uma visita guiada a 3 exposições, em **fevereiro** fomos ao **Museu Nacional de Arte Antiga** e visitámos muitas salas de exposição entre elas a sala de Arte Decorativa Europeia, a galeria dos têxteis, a Sala Mezanino, as salas do Presépio Português, e finalizamos a visita no jardim. No dia da Alegria da Cultura em **março** tivemos **casa aberta na nossa nova casa**.

A participação em grupo nesta rotina, além de reforçar os laços, estimula a partilha de experiências e resgata a ligação à cidade e à história pessoal de cada um. A cultura, além de entretenimento, é uma ferramenta essencial na promoção e qualidade de vida.



ALEGRIA DA CASA - CASA ABERTA

No mês de março abrimos as portas da **nova Casa Alegria de Viver!** Com a mudança de instalações, recebemos todos quanto nos quiseram visitar num dia aberto que contou com muita animação e um lanche especialmente preparado por todos os que pertencem à Alegria de Viver! Muito Obrigada!



ALEGRIA DA CASA

TORNEIO DE SUECA



BRICOLAGE



ARRUADA



Projeto de Parceria - VIRTULEAP

A parceria e estudo com o projeto Virtuleap, pretende testar o nível de conforto das pessoas mais velhas sobre a utilização de uma ferramenta de realidade virtual num programa estruturado de treino cognitivo.

Temos feito treino de estimulação de 4 áreas cognitivas: memória, atenção, capacidades motoras e processamento.



**“Obrigada Alegria de Viver por todos estes momentos maravilhosos.
É contagiante esta alegria!”**

Testemunho - Alegria de Viver

ALEGRIA DO RETRATO



Com a **Alegria do Retrato** pretendemos mostrar a beleza e a unicidade de cada um de vós que pertencem à Alegria de Viver! Realiza-se mensalmente, no mês de aniversário de cada um, na Casa Alegria de Viver, e esta **sessão fotográfica** é realizada em **parceria com a Douglas** e apoio da Rita Amaral (fotógrafa) e da Patrícia Pimentel (maquilhadora).

Depois da sessão fotográfica, os retratos são entregues na Alegria do Chá quando se canta os parabéns!

Obrigada a todos os que aceitaram o desafio de virem até à Casa para uma sessão fotográfica! Estas são as fotografias referentes aos meses de janeiro e fevereiro de 2025.

(Quando imprimimos este jornal, as fotografias de março ainda estavam a ser preparadas!)

ACCESSIBLE FOREST



A Renature faz parte de um projeto intercomunitário de acessibilidade da prática de Terapia da Floresta. É uma colaboração entre Polónia, Alemanha, Hungria e Portugal e integra um fundo da Comunidade Europeia no eixo Erasmus + Acessibilidade.

GUARDE NA SUA AGENDA AS PRÓXIMAS ATIVIDADES

ABRIL 2025

2 de abril – **Alegria do Chá**, Escola Secundária do Restelo*

9 de abril – **Alegria da Cultura**, Fátima

16 de abril – **Alegria do Bem-Viver**, Centro Social de Belém*

23 de abril – **Alegria da Dança**, Escola Básica do Bairro do Restelo*

30 de abril – **Alegria do Bingo**, Escola Secundária do Restelo*

MAIO 2025

7 de maio – **Alegria do Chá**, Centro Social de Belém*

14 de maio – **Alegria da Cultura**, Palácio da Ajuda*

21 de maio – **Alegria do Bem-Viver**, Centro Social de Belém*

28 de maio – **Alegria da Dança**, Escola Básica de Caselas*

JUNHO 2025

4 de junho – **Alegria do Chá**, Escola Básica 2+3 Paula Vicente*

11 de junho – **Alegria da Cultura**

Nota: As atividades poderão sofrer alteração por motivos alheios à Alegria de Viver.

*A confirmar

Todas as **segundas-feiras** às 10h30 – **Alegria de Caminhar**

Todas as **quintas-feiras** a partir das 10h30 – **Alegria na Escola**

Todas as **quintas-feiras** a partir das 15h – **Alegria na Casa**

PARCEIROS



ALEGRIA DE VIVER



www.alegriadeviver.pt



913 039 065



info@alegriadeviver.pt



Rua João Paiva, 7B, 1400-225 Lisboa