

ALEGRIA DE VIVER

EDIÇÃO 4

Julho 2025
BELÉM, AJUDA, ALGÉS

JORNAL DA ALEGRIA

COMUNIDADE PROPÓSITO LONGEVIDADE INTERGERACIONALIDADE



QUE
TODOS
OS DIAS
CONTEM

Na 4ª edição do nosso jornal, recordamos os meses de abril, maio e junho com muitas das rotinas que têm tornado a Alegria de Viver cada vez mais presente na vida de todos.

Partilhamos passeios, encontros entre gerações, testemunhos e novidades, sempre com o objetivo de criar comunidades de interajuda, intergeracionais e com propósito. Estamos juntos, todos os dias!

O que vai encontrar nesta edição:

- O que vivemos entre abril e junho;
- A Alegria de Viver chegou a Algés!
- Conselhos úteis com a Alegria do Bem-Viver.

E ainda...

- “Não Tens Idade” - a importância da intergeracionalidade;
- O Voluntariado na Alegria de Viver.

A ALEGRIA DE VIVER

Bem vindos ao 4º Jornal da Alegria de Viver!

Queremos agradecer-vos a confiança que depositam em nós a cada rotina, a cada visita, a cada conversa. Há amizades que se vão criando, outras que se vão aprofundando. Há sonhos, projetos e uma vontade e energia gerada a cada encontro por todos os elementos da nossa comunidade!

Obrigada a todos os inscritos, aos nossos parceiros, voluntários, aos alunos e à sua comunidade escolar por aceitarem os nossos desafios, por se envolverem, participarem e contribuírem ativamente para **“Que todos os dias contem”!**

125

INSCRITOS

desde
setembro 2022

282

ROTINAS

desde
setembro 2022

6861

PARTICIPAÇÕES

desde setembro
2022

3384

VOLUNTARIADO

nº de horas - desde
setembro 2022



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.

“Este ano e meio com a Alegria de Viver modificou-me completamente.”

Testemunho -
Alegria de Viver

VALORES

Compromisso – Inclusão – Respeito - Empatia – Integridade – Excelência

O ANO DE 2025 EM NÚMEROS

“A Alegria de Viver trouxe-me convívio, boas amizades, saídas, conhecimento... tudo o que eu gosto!”

Testemunho -
Alegria de Viver

118

INSCRITOS
BELÉM - 2025

7

INSCRITOS
ALGÉS - 2025

113

ROTINAS
BELÉM - 2025

10

ROTINAS
ALGÉS - 2025

1476

VOLUNTARIADO
nº horas - 2025

2085

PARTICIPAÇÕES
BELÉM - 2025

32

PARTICIPAÇÕES
ALGÉS - 2025

A ALEGRIA DE VIVER EM ALGÉS



Em maio, demos início às nossas rotinas em Algés com 6 pessoas já inscritas e um total de 10 rotinas realizadas, que contaram com 32 participações. Agradecemos ao **Fórum Apoio**, parceiro essencial na concretização desta expansão e à União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha, Cruz Quebrada / Dafundo.

No primeiro mês, celebrámos a **Alegria do Chá** com uma bonita **Festa das Flores**, organizámos arruadas semanais e dinamizámos uma sessão da **Alegria do Bem Viver** dedicada à prevenção de quedas em casa, com a Enfermeira Rita Sousa do Núcleo de Humanização da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO).



A ALEGRIA DE VIVER EM ALGÉS

Tivemos um **Workshop de Pintura** no âmbito da **Alegria na Casa** com o artista Tim Madeira, participámos num evento promovido pela União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha e Cruz Quebrada / Dafundo no Jardim de Miraflores e juntámo-nos à **Escola dos Moinhos** para a **Alegria da Dança**, num encontro intergeracional com os alunos e o grupo de Belém.

Os nossos novos participantes em Algés recebem, também, como todos os inscritos em Belém, os desafios diários.



Na primeira quinzena de junho, realizámos a **Alegria do Chá** com o tema dos **Santos Populares**, tivemos **arruadas semanais** para dar a conhecer a Alegria de Viver nos bairros e comunidade. Com a **Alegria da Cultura** visitámos a **Nazaré** em conjunto com o grupo de Belém e a **Alegria do Bem Viver** foi dedicada à **Alimentação Saudável**, no Fórum Apoio, com a Doutora Tânia Camões, nutricionista do Núcleo de Humanização na Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO).



ALEGRIA DO CHÁ

Na **primeira quarta-feira** de cada mês, em Belém, realizamos a **Alegria do Chá** com partilha, alegria e convívio! Celebramos os aniversários do mês anterior, divulgamos a agenda das próximas rotinas e criamos oportunidades para reforçar amizades e conhecer novas pessoas.

Em **abril**, celebrámos a **Páscoa** com os alunos da **Escola Secundária do Restelo**, no âmbito do projeto “**Não Tens Idade**”.

Em **maio**, no Centro Social de Belém, integrada numa ação de team building, contámos com o apoio da **Starbucks** e a presença de colaboradores da empresa, que contribuíram para que a tarde se tornasse inesquecível.

Em **junho**, o tema foram os **Santos Populares** e voltámos às escolas, desta vez à **Escola Paula Vicente**, com momentos de partilha entre gerações. Muito Obrigada a todos os voluntários que tornam a Alegria do Chá ainda mais especial!

“Foi uma tarde muito boa. Foram todos muito simpáticos connosco. Ficámos com curiosidade de saber mais sobre o café, os bolos eram óptimos e as nossas mesas estavam lindas. Muito obrigada a todos por nos proporcionarem estes momentos.”

Testemunho -
Alegria de Viver



ALEGRIA NA CASA

A casa Alegria de Viver está sempre de portas abertas para receber todos quanto nos queiram visitar. Seja para uma conversa, convívio, para participar num workshop, beber um chá, saber mais informações sobre as agendas das próximas rotinas e/ou para quem se queira juntar à nossa Comunidade!



VIRTULEAP

Continuámos a nossa parceria com o Virtuleap, um projeto internacional que visa **promover a literacia digital, combinando realidade virtual com ciência cognitiva** para criar **experiências imersivas de estimulação e treino cerebral**. O objetivo é melhorar funções cognitivas como memória, atenção, coordenação motora e velocidade de processamento através de jogos e exercícios interativos



ALEGRIA DO BRICOLAGE

Tivemos o privilégio de contar com o apoio de várias pessoas mais velhas que integram a Alegria de Viver e que, de forma voluntária, contribuíram com pequenos reparos, tanto na Casa Alegria de Viver, como em casas particulares de quem integra a Comunidade. Desde arranjos simples a consertos úteis, esta rotina fortalece o espírito de entreatajuda e mostra como todos podemos contribuir para cuidarmos uns dos outros.



ALEGRIA DO JOGO DA SUECA



CLUBE DE LEITURA



WORKSHOP DE PINTURA



ARRUADA



GUIA TERAPÊUTICO



O CONSELHO CONSULTIVO

O Conselho Consultivo da Alegria de Viver voltou a reunir. Com carácter rotativo, integram o Conselho 8 a 10 representantes de todos os inscritos e 2 membros da equipa Alegria de Viver.

Estas reuniões (3 no intervalo de 2 meses) visam o debate de temas de interesse do grupo, ouvimos os maiores desafios sentidos e a proposta de novas ações que respondam às necessidades e potencialidades da Alegria de Viver!

Muito Obrigada a cada um de vós que é parte integrante da Comunidade Alegria de Viver e que contribui ativamente para esta missão que é de todos.



ALEGRIA DA CULTURA

A Alegria da Cultura leva-nos todos os meses a descobrir novos lugares, tradições e histórias.

Em **março**, visitámos a Basílica do **Santuário de Fátima**, almoçámos no Hotel Fátima e conhecemos a Casa das Candeias, da Fundação Francisco e Jacinta Marto. Em **abril**, a **Central de Cervejas**, emblemática empresa portuguesa, abriu-nos as portas para dois dias de visitas, onde fomos muito bem recebidos por colaboradores da empresa, que nos guiaram pela fábrica e museu, sempre com total disponibilidade e simpatia. O almoço, oferecido no refeitório da Central de Cervejas, foi mais um momento de conversa e alegria. A todos os envolvidos, o nosso sincero agradecimento.

Em **maio**, foi a vez de explorarmos a **Nazaré**. A visita contou com um passeio de autocarro pela vila. Houve tempo para conhecer o estendal do peixe seco, as embarcações tradicionais na praia, o Sítio da Nazaré e o Santuário de Nossa Senhora.

Estes passeios são momentos de bem-estar, amizade e descoberta. Porque viver com alegria é também continuar a conhecer o nosso país e a partilhar experiências com os outros!



ALEGRIA DO BINGO



A Alegria do Bingo é uma rotina que combina diversão, atenção e partilha entre gerações.

Em **abril**, a rotina realizou-se na **Escola Secundária do Restelo**, no âmbito do programa “Não Tens Idade”, envolvendo alunos e pessoas mais velhas e foi um sucesso!

Já em **maio**, tivemos uma edição especial integrada numa ação de team building com impacto social por parte da equipa da **DHL Express Portugal** que trouxe leveza, entusiasmo e um verdadeiro espírito de comunidade, reforçando a importância das relações nas nossas vidas. Partilharam-se afetos, sorrisos e viveram-se momentos de presença genuína entre todas as pessoas presentes.



CAMINHAR COM ALEGRIA

Às segundas e quintas-feiras saímos para caminharmos, promovendo a saúde física, o bem-estar e a boa disposição. Esta é uma oportunidade para conversar, fazer novas amizades e cuidarmos da nossa longevidade que se quer com qualidade!



ALEGRIA DA DANÇA

Com energia, alegria e boa disposição, a Alegria da Dança voltou a pôr todos a mexer! Esta rotina combina exercício físico com convívio, promovendo o bem-estar, a autonomia e a qualidade de vida.

Em **abril**, estivemos na **Escola Básica do Bairro do Restelo** e, em **maio**, na **Escola Básica dos Moinhos do Restelo**.

Tardes marcadas pelo ritmo, a cumplicidade entre gerações e muita alegria.

Estes momentos de partilha são essenciais para combater a solidão não desejada e o preconceito etário, promovendo uma comunidade mais inclusiva e ativa. O nosso agradecimento a todas as escolas envolvidas por abrirem as portas a esta missão e à Sal Music, que tem animado as tardes com música que convida ao movimento e aproxima ainda mais todos os participantes!

“A Alegria da Dança com as crianças é espetacular! Nós puxamos por eles, eles por nós. É taco a taco. Tem outra vida, fazemos com as crianças!”

Testemunho -
Alegria de Viver



Escola do Bairro do Restelo



Escola dos Moinhos do Restelo

ALEGRIA DO RETRATO



PARA QUEM NÃO TEM MOBILIDADE...

Para todos os inscritos na Alegria de Viver que não têm mobilidade, além das rotinas semanais, são realizadas visitas ao domicílio, contactos telefónicos regulares, contacto diário por sms/whatsapp com desafios e eventos de comunidade, promovendo uma presença constante na vida das pessoas mais velhas que integram a Alegria de Viver.



O VOLUNTARIADO NA ALEGRIA DE VIVER



Se conhece alguém que gostava de ser voluntário na Alegria de Viver, não hesite! Dê a conhecer!

Estamos à procura de voluntários na zona de Belém, Ajuda e Algés (Lisboa) com sentido de missão e vontade de pertencer à nossa Comunidade.

Os voluntários Alegria de Viver estão presentes e são um forte alicerce para a construção de uma comunidade mais coesa, mais feliz e com maior qualidade de vida, através do encontro, da colaboração, da partilha e do fortalecimento dos laços entre todos os membros da comunidade.

Para saber mais basta que entre em contacto connosco - 913 039 065 ou por email para info@alegriadeviver.pt

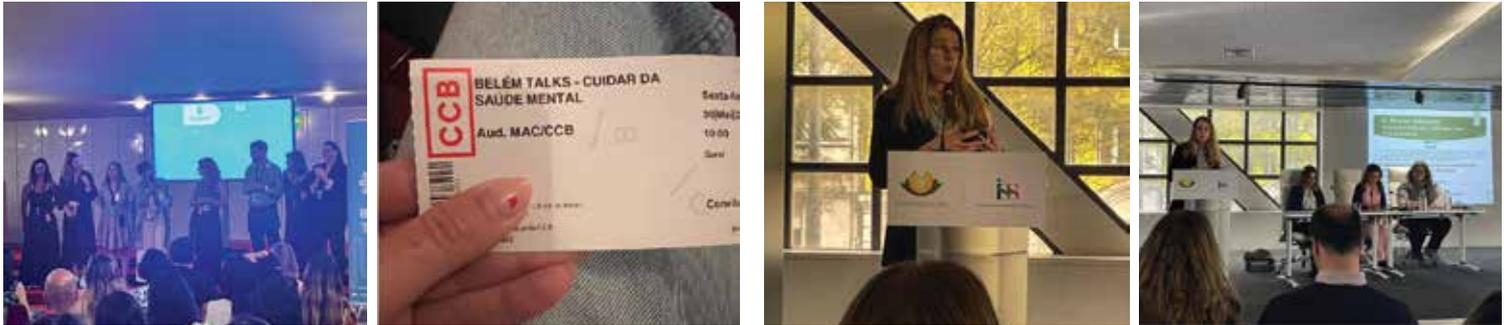
"Ser voluntária na Alegria de Viver transformou a minha perspetiva sobre o envelhecimento. É tempo ganho e precioso."

Testemunho -
Voluntária Alegria de Viver

FEIRA DA SAÚDE DE BELÉM



BELÉM TALKS



REDE SOCIAL DE LISBOA

DIA DO VIZINHO



ARRAIAL DE SANTO ANTÓNIO PARÓQUIA SÃO FRANCISCO XAVIER



ALEGRIA DO BEM VIVER

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Em **abril**, na **Alegria do Bem Viver**, em Belém, recebemos a Enfermeira Adelaide da UCC-Consigo (Unidade de Cuidados na Comunidade) para partilhar conselhos sobre como prevenir quedas em casa.

Ainda sobre a prevenção de quedas, recebemos, em Algés, a Enfermeira Rita Sousa, do Núcleo de Humanização da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO).

**“Ponham saúde à mesa!
A nossa alimentação é
também um gesto de
auto-cuidado.”**

Testemunho -
Doutora Tânia Camões



COMO PREVENIR QUEDAS EM CASA

- Ter a casa com boa iluminação;
- Utilizar cadeiras com braços (mais fáceis para sentar e levantar);
- Colocar corrimãos nas escadas;
- Utilizar barras de apoio na casa de banho;
- Manter locais de passagem sem obstáculos (tapetes, cabos, móveis);
- Ter cuidado para não tropeçar nos animais de estimação;
- Arrumar as coisas que usa regularmente em locais acessíveis;
- Ter uma cama com altura adequada para sair facilmente;
- Ter sempre um telefone por perto, caso seja necessário pedir ajuda;
- Utilizar uma cadeira de banho própria para tomar banho sentado.

ALEGRIA DO BEM VIVER

DOENÇA RENAL: Como cuidar do seu rim

Em **maio** com a **Alegria do Bem Viver** recebemos, em Belém, a Doutora Augusta Gaspar e a Enfermeira Ana Gabirra, do Núcleo de Humanização da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental (ULSLO) que partilharam connosco dicas sobre **como cuidar dos nossos rins**.



RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DA DOENÇA RENAL

- Manter um peso saudável;
- Evitar o tabaco e o álcool;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Controlar fatores de risco como diabetes e hipertensão;
- Fazer exames periódicos.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Alegria do Bem Viver de **junho** decorreu na Associação Fórum Apoio, em Algés e contou com a presença da Doutora Tânia Camões, nutricionista do Núcleo de Humanização da Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental, no Hospital de São Francisco Xavier, numa tarde muito bem passada! Partilhamos alguns conselhos e, como referiu a Doutora Tânia, “Adotem um padrão alimentar mediterrâneo e façam das refeições momentos de prazer, ponham saúde à mesa! A nossa alimentação é também um gesto de auto-cuidado.”

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Fazer uma alimentação variada e equilibrada;
- Consumir pelo menos 5 porções de legumes e de fruta por dia;
- Optar por cereais integrais;
- Dar prioridade a fontes saudáveis de proteína;
- Reduzir o consumo de gorduras saturadas e gorduras trans;
- Diminuir o consumo de sal;
- Beber água regularmente;
- Evitar o consumo frequente de alimentos ultraprocessados.

INTERGERACIONALIDADE ALEGRIA NAS ESCOLAS

COLÉGIO DO BOM SUCESSO

Em parceria com o Colégio do Bom Sucesso chegámos ao fim de mais um ano! Neste último trimestre houve sopas, bolachas, jogos, plantações, pinturas, conversas e muitos, muitos abraços!

Esta parceria consiste nas turmas dos 5 anos receberem as pessoas mais velhas que se voluntariam para esta rotina e, em conjunto, têm sido desenvolvidas rotinas com o objetivo de combater a solidão, promover a intergeracionalidade e educar para a longevidade.



“Adoro ir às escolas (...) os miúdos têm um sentido de humor espetacular (...) as crianças recebem-nos com tanta ternura que parece que são nossos netos!”

Testemunho -
Alegria de Viver

PROJETO “NÃO TENS IDADE”

Muito obrigada por aceitarem o nosso desafio de participarem nas rotinas e ações com as escolas parceiras da Alegria de Viver! Temos desenvolvido um conjunto de programas intergeracionais com o objetivo de aproximar crianças, jovens e pessoas mais velhas, promovendo a empatia, o respeito e o espírito de comunidade. Muito **Obrigada a todos pelo vosso entusiasmo e por contribuírem ativamente para a Comunidade Alegria de Viver!**



ALEGRIA DO CHÁ

Escola Secundária do Restelo



Visita à Escola

Escola Paula Vicente



Apresentação

Escola Paula Vicente



ALEGRIA DA DANÇA

Escola do Bairro do Restelo



ALEGRIA DO BINGO

Escola Secundária do Restelo



FESTA DA FAMÍLIA

EB Moinhos do Restelo



ALEGRIA DA DANÇA

EB Moinhos do Restelo



CASA PIA DE LISBOA



VISITA À CASA

Escola Paula Vicente



ALEGRIA DO CHÁ

Escola Paula Vicente



FESTA NA ESCOLA

Colégio Raíz



Recolha de Sangue

Escola Secundária de Miraflores

PROJETO “NÃO TENS IDADE”

“As crianças estavam muito entusiasmadas”

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os alunos da Escola Paula Vicente participaram no projeto "Não Tens Idade". A Professora Lisete partilhou connosco a importância que esta experiência teve, não só para a escola, como também para os próprios alunos que, desde o início, mostraram total entusiasmo.

O tema deste ano era a paz e, como nos disse a professora: **"Porque não trabalharmos a paz lutando contra a solidão das nossas pessoas mais velhas?"** Esta foi a proposta deste ano. Deixo o desafio para o próximo ano letivo continuarmos a trabalhar com a Alegria de Viver!"



Da parte da Alegria de Viver, agradecemos o convite, a participação, o envolvimento inextinguível e o presente preparado com carinho para os aniversariantes.

Este encontro entre gerações é essencial para criar comunidades mais conscientes e solidárias. Muito obrigada a todos!

PROGRAMA NÃO TENS IDADE

O programa “Não Tens Idade” promove o encontro entre gerações, criando momentos de partilha entre pessoas mais velhas e crianças ou jovens. A vossa participação como voluntários(as) da Alegria de Viver é essencial para combater o preconceito etário, aproximar gerações e construir uma sociedade mais consciente e solidária. A vossa presença, histórias e atenção têm um impacto real na forma como os mais novos olham para o envelhecimento e para o papel dos mais velhos na comunidade. Obrigado por fazerem parte deste caminho tão importante.

**“Sinto-me
acompanhada e isso é
muito importante na
minha idade”**

Testemunho -
Alegria de Viver

A ALEGRIA DE VIVER VAI À ESCOLA

Fomos, a convite da turma do 6ºD, à Escola Paula Vicente, no âmbito do projeto “Não tens idade”! Conversámos, trocámos curiosidades, fizeram-nos e fizemos perguntas, lemos poemas... e ficámos com muita vontade de voltar! Obrigada a todos os alunos envolvidos por nos terem recebido tão bem!



PARCERIAS ALEGRIA DE VIVER

Têm sido celebradas parcerias como o **Projeto Radar** e as **UDIP de Lisboa Ocidental**. A Alegria de Viver integra a **Rede de Prescrição Social**, a **Rede Social de Lisboa**, o **Conselho Municipal para a Pessoa Idosa de Lisboa**, a **Comissão Social de Freguesia (Ajuda)**, a **Comissão Social de Freguesia da União de Freguesias de Algés, Linda-a-Velha, Cruz Quebrada/Dafundo** e a **SCML/UDIP Descobertas**.

Com uma rede de voluntários dedicada, a Alegria de Viver atua de forma integrada e adaptada às necessidades, promovendo o envolvimento ativo de toda a comunidade.



GUARDE NA SUA AGENDA AS PRÓXIMAS ATIVIDADES

JULHO 2025

Belém

30 de junho a 4 de julho: **Sénior**

NOVA Medical School

2 Julho: **Alegria do Chá**

Centro Social de Belém

9 Julho: **Alegria do Bem Viver**

Centro Social de Belém

16 Julho: **Festa de Verão**

Parque de Merendas Keil do Amaral

23 Julho: **Alegria da Dança**

Caselas Futebol Clube

30 Julho: **Alegria da Cultura**

Local a definir*

JULHO 2025

Algés

30 de junho a 4 de julho: **Sénior**

NOVA Medical School

1 Julho: **Alegria do Chá**

Fórum Associação Apoio

8 Julho: **Alegria do Bem Viver**

Fórum Associação Apoio

16 Julho: **Festa de Verão**

Parque de Merendas Keil do Amaral

23 Julho: **Alegria da Dança**

Caselas Futebol Clube

30 Julho: **Alegria da Cultura**

Local a definir*

Alegria de Caminhar

Segundas e quintas-feiras às 10:30

Alegria na Casa

Quintas-feiras a partir das 15:00

Alegria de Caminhar

Quintas-feiras às 10:30

A Alegria de Viver no Fórum

Associação Apoio

Quintas-feiras das 15:00 às 17:00

Durante o mês de Agosto a CASA ALEGRIA DE VIVER estará aberta de 1 a 8 e de 18 a 31 - Rua João Paiva nº7B 1400-225 Lisboa

Nota: As rotinas poderão sofrer alteração por motivos alheios à Alegria de Viver. (*A confirmar)

PARCEIROS



ALEGRIA DE VIVER

www.alegriadeviver.pt

913 039 065

info@alegriadeviver.pt

Rua João Paiva, 7B, 1400-225 Lisboa