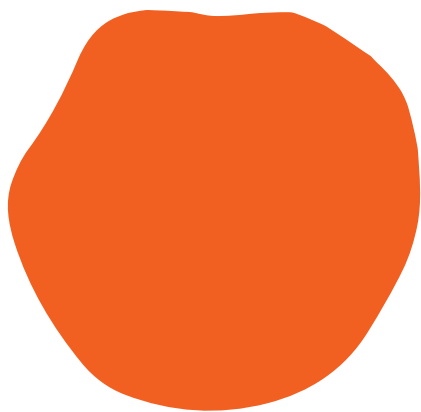




ALEGRIA DE VIVER

Estamos na segunda edição da nossa revista onde partilhamos convosco o que temos vivido juntos, conselhos úteis que partilhamos na Alegria de Bem-Viver, testemunhos, fotografias e muito mais! Bem vindos! Muito Obrigada por serem Alegria de Viver, por estarem connosco. Temos muito orgulho na nossa Comunidade Alegria de Viver. A nossa missão é possível graças a cada um de vocês. Obrigada por tanto que nos ensinam.

Se conhecem alguém para quem a Alegria de Viver faça sentido, e que cumpra os critérios de elegibilidade, não hesitem, convidem o/a vosso/a amigo/a para nos vir conhecer!

Neste mês de Dezembro temos encontro marcado na **Consoada de Natal** que se irá realizar já no próximo **dia 11**, no Caselas Futebol Clube.

Contamos Convosco?



Que todos os dias contem!

Há sempre tempo para novas amizades, rotinas e aprendizagens.

O que vai encontrar nesta edição:

- Conselhos úteis de Bem-Viver;
- Calendário das próximas atividades;
- Fotografias do que vivemos de setembro a novembro;

E ainda...

- Dia Internacional do idoso
- Ida às Termas
- Os próximos aniversários!

A ALEGRIA DE VIVER

A Alegria de Viver chegou às redes sociais!

Facebook: Alegria de Viver

Instagram: @alegriadeviver.pt

Youtube: @Alegria_de_Viver

Linkedin: Alegria de Viver.pt

Há ainda o nosso website que podem sempre consultar ou dar a conhecer:

www.alegriadeviver.pt



Em outubro realizámos a 2ª **Formação de Voluntários**



Muito Obrigada à BRAVE por nos ter cedido o seu espaço, no CCB.

Missão da Alegria de Viver

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

Valores

Compromisso – Inclusão – Respeito – Empatia – Integridade – Excelência

Conhece alguém que gostava de ser voluntário?

Fale connosco! O voluntariado é um fator chave para o sucesso da Alegria de Viver.

Dê a conhecer a Alegria de Viver aos seus amigos!

Junte-se a nós e venha viver momentos felizes e inesquecíveis,
na sua comunidade!

Conheça os critérios de elegibilidade e faça a sua inscrição gratuita na secretaria da sua Junta de Freguesia ou na Alegria de Viver.

A inscrição é obrigatória para a participação nas atividades.

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

O 2º SEMESTRE DE 2024!

De setembro a novembro de 2024 foram muitos os bons momentos vividos e que agora recordamos! Fomos às termas, fizemos caminhadas semanais, tivemos as Alegrias do Chá, do Bem-Viver, do Bairro e da Casa. Celebrámos o Dia Internacional do Idoso, tivemos uma arruada e fomos à televisão, recebemos a comunidade num convívio no Centro Social e a casa abriu-se a toda a comunidade. Houve tempo para o Bingo, para jogos, voluntariado, dança, escrita, visitas ao domicílio e muitas visitas à casa Alegria de Viver! Com 2024 a chegar ao fim, aproxima-se a nossa Consoada de Natal e, certamente, um 2025 repleto de Muitas Alegrias!

CAMINHAR COM ALEGRIA



"ADORO AS CAMINHADAS, SÃO MUITO BOAS, O GRUPO É FANTÁSTICO. NÃO SÃO MUITO LONGAS, MAS SÃO BOAS. PARA MIM AS SEGUNDAS E AS QUARTAS FEIRAS SÃO AS MELHORES COISAS QUE EXISTEM!"

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

ALEGRIA DO CHÁ

A Alegria do Chá realiza-se na primeira quarta-feira de cada mês. Em setembro o tema foram as **vindimas**, em outubro o **bem viver** e em novembro o **magusto**!



WORKSHOP DE CENTROS DE MESA DE NATAL

Em novembro, na Casa da Alegria de Viver, realizou-se mais um workshop!



Muito Obrigada à Constança pela partilha dos seus conhecimentos!

ALEGRIA NA CASA

A Casa da Alegria de Viver está de portas abertas todos os dias para vos receber!
Jogos, leituras, almoços, conversas, partilhas... esta é a vossa casa!



PROJETO 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.

A Comunidade Alegria de Viver é **intergeracional, solidária, atenta**. A interajuda é uma constante.

Pretendemos em **2025 chegar a mais pessoas** para quem a Alegria de Viver possa fazer a diferença.

Se conhece alguém, não hesite e dê a conhecer a nossa missão!

A Comunidade Alegria de Viver está de portas abertas!

"SEI QUE NÃO ESTOU SOZINHA. TENHO ALGUÉM QUE, SE PRECISAR, LIGO E ESTÁ DO OUTRO LADO OU VEM TER COMIGO. É UM APOIO QUE TEMOS. ISTO FAZ TODA A DIFERENÇA NAS NOSSAS VIDAS."

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

ALEGRIA DA CULTURA

Com a Alegria da Cultura visitámos o Oceanário e o Museu do Dinheiro!



ALEGRIA DA DANÇA

Na Alegria da Dança a prática de exercício físico e a boa disposição são uma constante! O exercício físico é determinante para o nosso bem-estar.



ALEGRIA DO BINGO



"O CONVÍVIO É ÓTIMO, AS PESSOAS SÃO FANTÁSTICAS ... É IMPOSSÍVEL NÃO GOSTAR DE ESTAR AQUI."

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

ALEGRIA NO BAIRRO

Em parceria com o **Colégio Bom Sucesso**, as várias turmas dos 5 anos e a Alegria de Viver têm desenvolvido um conjunto de atividades com o objetivo de educar para a longevidade e combate ao idadismo, promovendo a intergeracionalidade.



Para mim é uma felicidade, uma distração e eu adoro as crianças! L.P.

Ir ao colégio é muito bom, sinto-me muito bem em conviver com as crianças e gosto de ver a alegria deles e a disposição que têm ao estar connosco! M.C.G.

A Alegria no Bairro é um grande sucesso, proporciona um impacto significativo nas crianças. Elas aprendem a valorizar e respeitar os outros. Além disso, há uma maior consciencialização sobre as diferentes necessidades dos mais velhos, promovendo empatia e compreensão intergeracional. Esses são resultados valiosos que certamente terão um efeito duradouro no desenvolvimento das crianças.

Inês (Professora dos 5 anos do Colégio do Bom Sucesso)

Gostava de se tornar voluntário(a)? Fale connosco!

ALEGRIA DE BEM-VIVER

CUIDADOS A TER COM A MEDICAÇÃO

Dr^a Rita Rodrigues e Dr^a Ana



Em setembro a Alegria de Bem-Viver foi dedicada aos cuidados que devemos ter com a medicação.

Partilhamos agora alguns conselhos úteis a não esquecer!

Ter um Guia Terapêutico sempre atualizado;

Usar uma caixa de medicação;

Rever as receitas assim que sair da consulta;

Não deixar as receitas acabarem;

Planear com a farmácia a disponibilização de medicamentos;

Comunicar ao seu médico qualquer novo medicamento introduzido;

Comunicar novos sintomas que apareçam após o início de uma nova medicação;

Armazenar os medicamentos em local fresco e seco;

Alguns medicamentos têm condições específicas de conservação;

Manter os medicamentos longe das crianças;

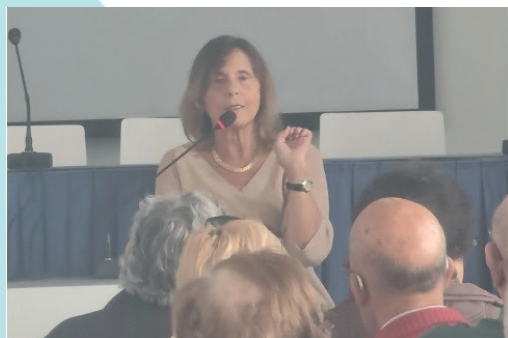
Eliminar medicamentos fora de prazo - entregar na farmácia;



ALEGRIA DE BEM-VIVER

Voluntariado e Propósito de Vida

Isabel Mariano e Professor David (Coordenador do Agrupamento de Escolas do Restelo)



Em outubro conversámos sobre a importância do voluntariado e o propósito de vida. Ouvimos testemunhos e partilhámos ideias sobre a importância de colocarmos os nossos dons ao serviço da comunidade.

A NÃO ESQUECER

O voluntariado faz e sabe bem.

Todos aprendemos (muito) com o voluntariado.

É uma forma de descobirmos novas competências.

A diferença de idades é importantíssima para a troca de ideias e novas aprendizagens.

Ser voluntário dá-nos objetivos e um PROPÓSITO.

Sentimo-nos úteis.

O voluntariado mantém-nos ativos física e mentalmente.

Quem pode ser Voluntário Alegria de Viver?

Todas as pessoas que já fazem parte da Alegria de Viver;

Jovens universitários;

Comunidade em geral;

O setor corporativo;



“É UMA BÚSSOLA QUE NOS ORIENTA NO CAMINHO DA NOSSA VIDA, FOI ONDE ENCONTREI REALMENTE VONTADE DE VIVER.”

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

ALEGRIA DE BEM-VIVER

A importância da Vacinação

Dr^a Rita Rodrigues



Com a idade tornamo-nos mais suscetíveis às infecções pelo enfraquecimento do sistema imunitário, a existência de doenças crónicas e síndromes geriátricas. A **vacinação é segura**, e os efeitos secundários são geralmente ligeiros e temporários. Embora efeitos secundários mais graves possam ocorrer, eles são extremamente raros!

Todos os anos 2-3 milhões de mortes são evitadas através da vacinação.

A vacinação é uma forma simples, segura e eficaz de o/a proteger contra doenças perigosas na sua forma mais grave.

As vacinas recomendadas nas pessoas mais velhas, caso não haja contra-indicação para tal são: a vacina contra o Tétano, Gripe e COVID19, Pneumonia, Zona e contra o Vírus Sincicial Respiratório. Infelizmente ainda nem todas são comparticipadas.



“COM A ALEGRIA DE VIVER SEI QUE ESTOU SEMPRE ACOMPANHADA. SINTO-ME MENOS SÓ. ALÉM DA COMPANHIA EXISTEM AS ROTINAS ONDE CONHECEMOS PESSOAS NOVAS, ESTAMOS ENTRE AMIGOS.”

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

TERMAS 2024



Muito Obrigada à NAU, Hotel Palácio do Governador, pelo pequeno almoço!

De 28 a 31 de outubro fomos até às Termas de Vizela! Foram tantos os momentos bem vividos e que queremos agora recordar! No primeiro dia depois de uma tarde de tratamentos e do jantar no hotel, dedicámo-nos aos jogos de cartas e dominó! No segundo dia, fomos passear até Guimarães, passámos a tarde em tratamentos e depois de jantar houve ainda tempo para o Bingo! Já no terceiro dia fomos até Felgueiras de manhã para nos prepararmos para mais uma tarde de tratamentos à qual se seguiu uma noite bem animada de karaoke! Terminámos, no quarto e último dia, com um passeio à feira de Vizela e não podiam faltar as nossas fotografias de grupo!

Foi maravilhoso passarmos estes dias juntos!

Muito Obrigada pela vossa confiança.

“É ÚTIL E ALÉM DISSO CONSIGO LEVAR A MINHA MULHER E FAZ BEM AOS DOIS E FAZ BEM PARA A SAÚDE!”

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER



Dia Internacional do Idoso



"A ALEGRIA DE VIVER TEM SIDO UMA LUFADA DE AR FRESCO NA MINHA VIDA."
TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER

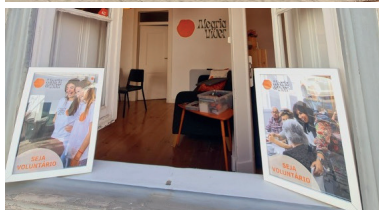


É no dia 1 de outubro que se celebra o Dia Internacional do Idoso!

Este ano juntámo-nos e organizámos uma arruada pelas ruas de Belém onde distribuámos flores e demos a conhecer a nossa missão a toda a comunidade. A nossa casa enfeitou-se para receber todos quanto quiseram celebrar connosco este dia e, na Universidade Lusíada fez-se silêncio para se cantar o fado, com o Gonçalo da Câmara Pereira!

Já a tarde foi passada na RTP1, no programa A Tarde é Sua, apresentado pela Tânia Ribas de Oliveira, onde a Alice, a Conceição e o Eduardo contaram o impacto que a Alegria de Viver tem nas suas vidas.

Na mesma semana organizámos um lanche para toda a comunidade no Centro Social de Belém, convidando familiares e amigos para celebrarem connosco esta data especial. Foi uma semana intensa e memorável!



UM LIVRO

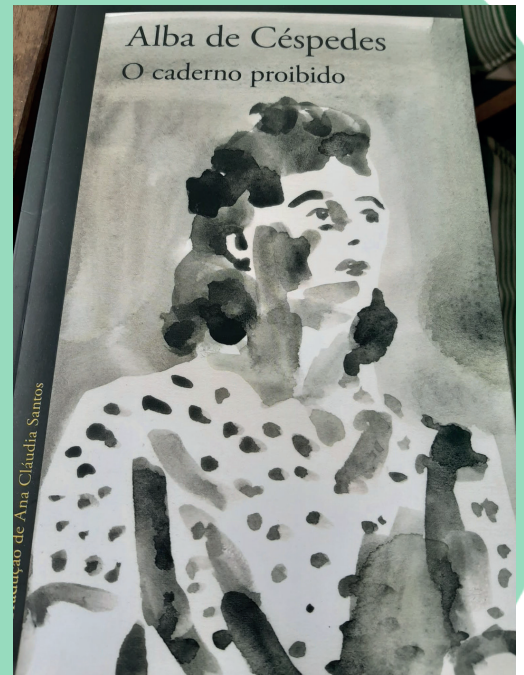
Por Fernanda Garção

Venho falar-vos dum livro que li recentemente "**O Caderno Proibido**" de Alba de Céspedes, nascida em Roma em 1911.

Aos 40 anos comprou um caderno no qual passou a registar, em forma de diário, os acontecimentos da sua vida familiar, profissional, pensamentos e desejos, questionando-se sobre a sua realidade.

Este livro contém registos de fim de novembro de 1950 a maio de 1951 e foi editado em 1952.

Fica a minha recomendação!



UMA RECEITA

Bolo de laranja, por Maria José Carreira

Ingredientes

- 2 chávenas de farinha de trigo sem fermento;
- 2 chávenas de chá de açúcar branco;
- 4 ovos;
- 1 chávena de chá de óleo;
- 1 laranja madura;
- 1 colher de sopa de fermento.



Como fazer: Cortar a laranja madura aos pedaços, depois de retirar a parte branca e os caroços. De seguida colocamos na liquidificadora e juntamos os ovos, o óleo e o açúcar e batemos tudo muito bem. Numa tigela grande colocamos a farinha de trigo sem fermento e o fermento e envolvemos um no outro. De seguida, acrescentamos a mistura da liquidificadora na taça que tem a farinha com o fermento. Misturamos muito bem e já pronto para levar ao forno pré-aquecido, depois de untarmos a forma. Fazemos o teste do palito e quando percebermos que já está cozido, desenformamos e regamos o bolo com uma calda de sumo de laranja e um pouco de açúcar. Bom apetite!

"ESTOU SEMPRE A PENSAR QUAL É O DIA A SEGUIR EM QUE VAMOS ESTAR JUNTOS."

TESTEMUNHO - ALEGRIA DE VIVER



OS PRÓXIMOS ANIVERSÁRIOS!

ANIVERSÁRIOS EM DEZEMBRO

José Manuel Pinheiro - 2 de dezembro
Maria Máxima Figueiredo - 2 de dezembro
Olivéria Landolt - 4 de dezembro
Maria Manuela Costa - 5 de dezembro
Carlos Alberto Gonçalves - 9 de dezembro
Aurinda Deniz - 12 de dezembro
Maria do Céu Correia - 21 de dezembro
Aurora Oliveira - 28 de dezembro

ANIVERSÁRIOS EM JANEIRO

Fernanda Garção - 1 de janeiro
Mário Ramos - 4 de janeiro
Isabel Tavares - 5 de janeiro
Ana Verónica Fernandes - 6 de janeiro
Zulmira Condinho - 8 de janeiro
Laura de Jesus Antunes - 10 de janeiro
Laurinda Lopes - 13 de janeiro
Felisbela Santos - 20 de janeiro
Maria Armandina Cação - 27 de janeiro
Ana Maria Santos - 29 de janeiro

ANIVERSÁRIOS EM FEVEREIRO

Silvério Ramos - 12 de fevereiro
Albina dos Santos - 12 de fevereiro
Judite Costa - 14 de fevereiro
Maria da Encarnação C. - 14 de fevereiro
Maria Argentina Souza - 15 de fevereiro
Olímpio Santos - 15 de fevereiro
Maria Isabel Duarte - 16 de fevereiro
Maria Salgueiro - 19 de fevereiro
Maria Fernanda Pereira - 20 de fevereiro
Maria do Carmo Gomes - 22 de fevereiro
José Vicente - 26 de fevereiro

ANIVERSÁRIOS EM MARÇO

Conceição Ramos - 2 de março
Adelino Cação - 3 de março
Luís Varela - 10 de março
Ana Corrêa Mendes - 18 de março
Esperanza Carvalho - 30 de março
Luís Pedro Reis - 30 de março

GUARDE NA SUA AGENDA AS PRÓXIMAS ATIVIDADES

DEZEMBRO 2024

11 de dezembro – **CONSOADA DE NATAL** – Caselas Futebol Clube

17 de dezembro – **Bingo** – Centro Social de Belém*

18 de dezembro – **Alegria da Cultura** – Centro Social de Belém

Todas as **segundas-feiras** às 10h30 – **Alegria da Caminhada**

Todas as **terças-feiras** a partir das 15h – **Alegria dos Jogos**

Todas as **quintas-feiras** a partir das 10h15 – **Alegria do Bairro**

Todas as **quintas-feiras** a partir das 15h – **Alegria da Leitura e Cinema**

JANEIRO 2025

8 de janeiro – **Alegria do Chá**

15 de janeiro – **Alegria da Cultura**

22 de janeiro – **Alegria do Bem Viver**

29 de janeiro – **Alegria da Dança**

FEVEREIRO 2025

5 de fevereiro – **Alegria do Chá**

12 de fevereiro – **Alegria da Cultura**

19 de fevereiro – **Alegria do Bem Viver**

26 de fevereiro – **Alegria da Dança**

MARÇO 2025

5 de março – **Alegria do Chá**

12 de março – **Alegria da Cultura**

19 de março – **Alegria do Bem-Viver**

26 de março – **Alegria da Dança**

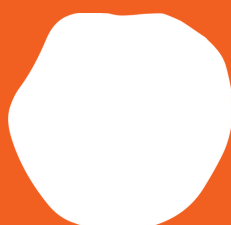
Nota: As atividades poderão sofrer alteração por motivos alheios à Alegria de Viver.

*A confirmar

PARCEIROS



“TROUXE-ME
VONTADE DE
VIVER, DE PULAR,
DE SER UMA
CRIANÇA.”



ALEGRIA DE VIVER



www.alegriadeviver.pt



913 039 065



info@alegriadeviver.pt



Rua Bartolomeu Dias 87, 1400-027 Lisboa