

**2024**

# RELATÓRIO DE **ATIVIDADES**



**ALEGRIA  
DE VIVER**

# INTRODUÇÃO



«É UMA BÚSSOLA  
QUE NOS ORIENTA NO CAMINHO DA  
NOSSA VIDA, FOI ONDE ENCONTREI  
REALMENTE VONTADE DE VIVER!»

Testemunho - Alegria de Viver

A **Alegria de Viver** nasceu de uma vontade maior de trabalhar lado a lado com as comunidades, promovendo a **melhoria da qualidade de vida, conforto e momentos de alegria** para as pessoas mais velhas. O nosso propósito é claro: **combater a solidão não desejada** e incentivar uma **longevidade digna, ativa e saudável**.

O ano de **2024** foi marcado por um trabalho diário dedicado à promoção de rotinas que **combatem a solidão não desejada** criando laços e fortalecendo o sentimento de pertença, promovendo o **bem-estar físico, emocional e social** e incentivando um **envelhecimento ativo**, para que todos possam desfrutar de bons momentos. O nosso objetivo é claro: criar comunidades onde ninguém se sinta só e onde nunca

seja tarde para estar com amigos, vizinhos ou conhecidos.

Desde 2023, a **Casa Alegria de Viver** tornou-se um espaço acolhedor que **diariamente está disponível para receber inscritos, membros da comunidade e todos aqueles a quem podemos fazer a diferença**.

O ano de 2024 representou um marco de extrema importância, repleto de **conquistas inesquecíveis**, assente numa base bem estruturada, **com objetivos sólidos e sustentados**.

Foi um ano em que reforçámos a nossa missão e celebrámos momentos únicos.



## 2024, Somos Comunidade

O ano de 2024 marcou a construção das bases e a consolidação do nosso caminho para a criação das **Comunidades Alegria de Viver**.

Acreditamos que **comunidades de interajuda e interação são essenciais** para promover o bem-estar e a ligação entre as pessoas. Ao mesmo tempo, defendemos que todas as pessoas mais velhas devem ter a oportunidade de permanecer nas suas casas, no ambiente que conhecem e onde se sentem mais confortáveis e felizes.

O nosso compromisso é trabalhar para encontrar soluções que unam comunidades e fortaleçam a autonomia das pessoas mais velhas, sempre com respeito e humanidade.

130

ROTINAS

102

INSCRITOS

3240

PARTICIPAÇÕES

A Alegria de Viver já conta com **102 pessoas, entre os 65 e os 98 anos**, em parceria com a Junta de Freguesia de Belém, com quem **diariamente criamos laços**. Seja através de telefonemas, mensagens, visitas ou rotinas, temos a certeza de que estão a sentir-se **menos isolados, menos sozinhos e mais seguros**, porque sabem que há sempre alguém atento e presente para elas.

**Desde setembro de 2022 até dezembro de 2024**, alcançámos números que refletem o impacto positivo das nossas ações:

- **183 rotinas e momentos de convívio** foram realizados, promovendo laços de pertença e alegria, com **6.037 participações**.

- Realizar **130 rotinas**, que somaram um total de **3.240 participações**.

Além disso, organizámos atividades marcantes que trouxeram ainda mais alegria:

- **11 Alegrias do Chá**, com uma média de **65 participações**.
- **13 Alegrias da Cultura**, onde explorámos locais incríveis como Fátima, Escaroupim Tejo, o Museu do Dinheiro e outros, com uma média de **66 participações por passeio**.
- **7 Alegrias da Dança**, que encheram os nossos dias de ritmo e diversão, com uma média de **42 participações por sessão**.

Estes momentos são o reflexo da força e importância de estarmos juntos, criando uma verdadeira comunidade onde cada pessoa sente que pertence e é valorizada.

**No ano de 2024, com 102 pessoas inscritas**, conseguimos:

## MARIANA CARREIRA CEO

Em 2024 organizámos **9 Alegrias de Bem Viver**, com uma média de **56 participações**. Estas Alegrias, abertas a toda a comunidade, abordaram temas cruciais para uma longevidade com qualidade, como a nutrição e os cuidados alimentares, precauções a tomar com o calor, a importância de nos mantermos ativos, cuidados no uso de medicamentos, a relevância da vacinação, a felicidade e construção de uma rede de amigos e a importância do voluntariado.

Ainda em 2024 levámos **89 inscritos às termas de Vizela**, proporcionando momentos de bem-estar e convívio. Integrámos a **Rede de Prescrição Social** e do **Conselho Municipal para a Pessoa Idosa de Lisboa**. Trabalhámos em parceria com o **Projeto Radar** e com as **UDIP de Lisboa Ocidental (SCML)**.

Simultaneamente demos continuidade ao nosso projeto intergeracional **“Não tens Idade”**, em parceria com o **Colégio do Bom Sucesso** e foram dados os primeiros passos no **Agrupamento de Escolas do Restelo**.

Lançámos as nossas **redes sociais** e fizemos o **rebranding do logotipo**, fortalecendo a nossa identidade visual.

Iniciámos o movimento **“Somos Comunidade”** no **Dia Internacional do Idoso** alertando para a importância de criar comunidades de interajuda, pertença e interação intergeracional e expandimos a nossa presença, iniciando a interação com a freguesia da Ajuda.

**Que todos os dias contem!**



# ALEGRIA DE VIVER

## MISSÃO

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

## VISÃO

Criar Comunidades Alegria de Viver – comunidades mais solidárias, inclusivas e participativas, onde ninguém se sinta só e onde nunca é tarde para estar com os seus amigos, vizinhos ou conhecidos e para desfrutar de boas interações sociais.

## VALORES

### Compromisso

A Alegria de Viver compromete-se a agir de forma consistente com os seus objetivos e valores, cumprindo todas as suas obrigações legais, contratuais e éticas.

### Inclusão

A Alegria de Viver compromete-se a acolher, incluir e valorizar a diversidade de todos os inscritos e de todos os seus intervenientes.

### Respeito

A Alegria de Viver compromete-se a ter a máxima consideração e respeito pela história e percurso de vida de cada um dos seus membros e parceiros da comunidade.

### Empatia

A Alegria de Viver compromete-se a compreender, reconhecer e valorizar as necessidades, expectativas e sentimentos de todos os inscritos e restantes intervenientes.

### Integridade

A Alegria de Viver compromete-se a agir com honestidade, transparência, coerência e ética em todas as situações.

### Excelência

A Alegria de Viver compromete-se a procurar constantemente a melhoria contínua de todas as suas atividades e processos.

«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 E HÁ UMA RELAÇÃO DE  
PROXIMIDADE ENTRE TODOS.»

Testemunho - Alegria de Viver

ALEGRIA DE VIVER

05



## «TROUXE-ME VONTADE DE VIVER, DE PULAR, DE SER UMA CRIANÇA»

Testemunho - Alegria de Viver

O propósito da Alegria de Viver é estabelecer ou restabelecer laços, afinidades, relações, dinâmicas e rotinas, entre pessoas da mesma geração e entre as várias gerações.

Acreditamos que **envelhecer de forma saudável e positiva** é possível quando se coloca o foco nas **relações interpessoais** e no **apoio mútuo**, promovendo uma longevidade **ativa, significativa e com propósito**.

A Alegria de Viver concentra o seu trabalho na **criação de comunidades de interajuda e intergeracionais**, desenvolvendo um conjunto de **rotinas e momentos de convívio** com o intuito de fomentar o espírito de comunidade, de interajuda e sentimento de pertença.

### As rotinas da Alegria de Viver:

**Alegria do Chá** (lanche, conversas, convívio e construção de amizades);

**Alegria da Cultura** (passeios, almoços e espectáculos que alimentam a curiosidade);

**Alegria de Bem Viver** (conversas focadas no bem estar com médicos, terapeutas e outros especialistas);

**Alegria da Dança** (momentos de alegria ao som de música ao vivo, dançando e celebrando a vida);

**Alegria da Caminhada** (caminhadas em boa companhia, promovendo saúde física e mental).

Há ainda a **Alegria dos Jogos e do Cinema**, a **Alegria na Casa**, a **Alegria do Bairro**, a **Alegria da Literatura** e a **Alegria do Retrato**.

A **Alegria de Viver** quer construir um futuro onde **ninguém envelheça sozinho** e todos tenham a oportunidade de viver plenamente, cercados por amizades, apoio e propósito.

# ALEGRIA DE VIVER

## O ANO DE 2024 EM NÚMEROS

Desde que se iniciou a atividade em Setembro de 2022 e até Dezembro de 2024, já se inscreveram 102 pessoas na Alegria de Viver.

A Alegria de Viver programa o seu calendário anual de atividades para ter início em setembro, vai até julho e tem interrupção no mês de agosto.

De janeiro a dezembro de 2024, realizaram-se 130 atividades com 3240 participações.

130

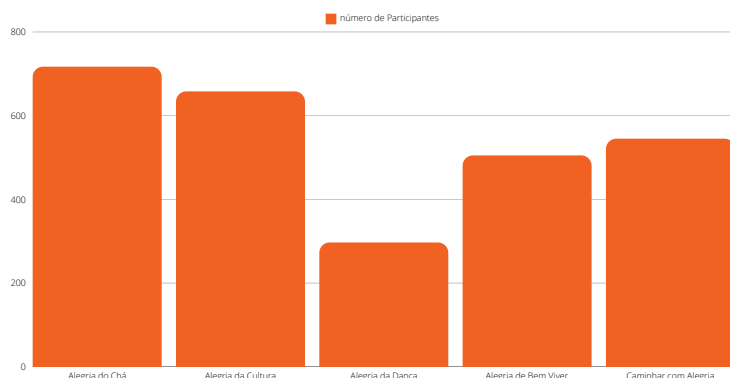
ROTINAS

102

INSCRITOS

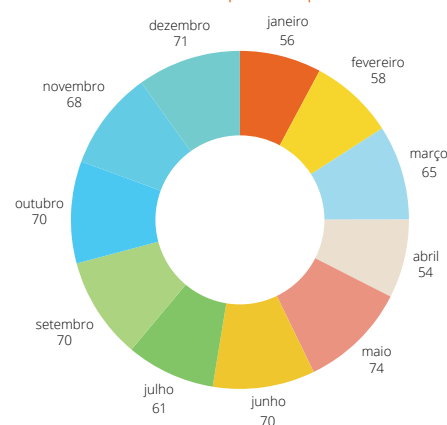
3240

PARTICIPAÇÕES



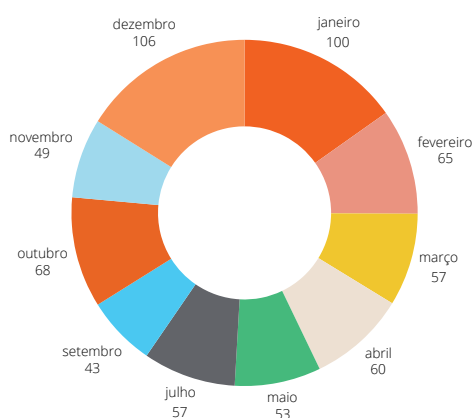
### A Alegria do Chá 2024

nº total de participantes



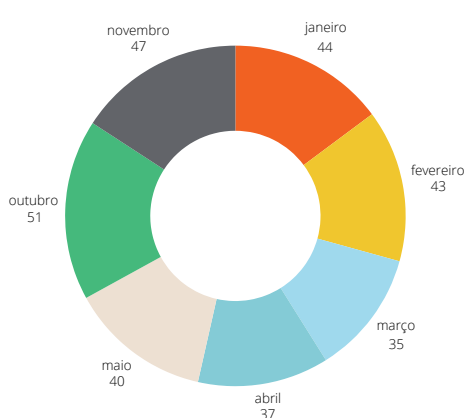
### A Alegria da Cultura 2024

nº total de participantes



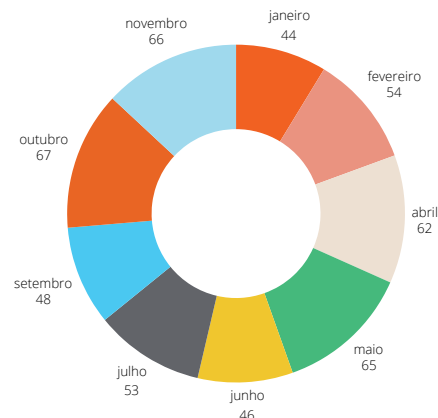
### A Alegria da Dança 2024

nº total de participantes



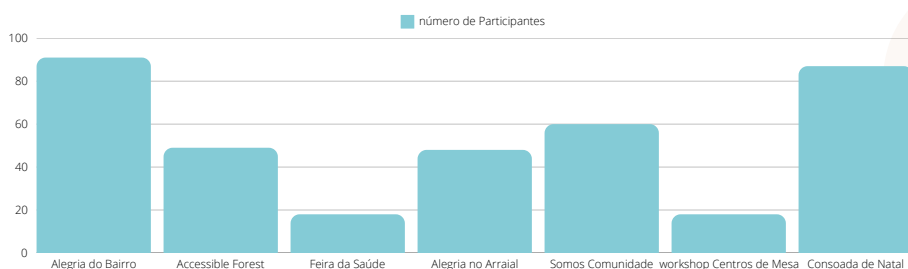
### A Alegria de Bem Viver 2024

nº total de participantes



# ALEGRIA DE VIVER

## Outras Rotinas



«O CONVÍVIO É ÓPTIMO,  
AS PESSOAS SÃO  
FANTÁSTICAS...  
É IMPOSSÍVEL NÃO  
GOSTAR DE ESTAR AQUI»

Testemunho - Alegria de Viver

## ALEGRIA DO CHÁ

Todos os meses, na **primeira semana**, realizou-se a **Alegria do Chá** no Centro Social de Belém. Cada sessão foi dedicada a um tema especial, proporcionando momentos de partilha e alegria. Foi celebrado o Dia de Reis, entrámos no espírito de Carnaval com máscaras e diversão, celebrámos a Páscoa, refletimos sobre o Planeta Terra, enchemos o ambiente com cor e alegria nas Festas das Flores, vivemos o entusiasmo dos Santos Populares, aproveitámos o tema Verão para celebrar os dias quentes e descontraídos, em setembro dedicámos o Chá às Vindimas, no mês seguinte inspirámo-nos no conceito de Bem-Viver promovendo saúde e bem estar, partilhámos o Magusto com castanhas e boa companhia e encerrámos o ano com a magia do Natal!

No total, a **Alegria do Chá** contou com **11 sessões**, reunindo **716 participações**.

## ALEGRIA DA CULTURA

Na **segunda semana de cada mês**, realizámos a **Alegria da Cultura**, proporcionando experiências enriquecedoras e momentos inesquecíveis.

Em 2024 a Alegria da Cultura aconteceu 13 vezes, incluindo visitas a locais e atividades que promoveram o lazer, o conhecimento e a partilha como a visita ao Oceanário de Lisboa, ao Centro Cultural de Belém, visita ao Planetário, ida ao Santuário de Fátima, ao Aquário Vasco da Gama, o passeio ao Escaroupim Tejo, ao Museu do Dinheiro, à Wonderland Lisboa e ainda workshops temáticos e o Bingo.

A **Alegria da Cultura** totalizou **660 participações**, sendo uma excelente oportunidade de convívio, aprendizagem e criação de memórias.

## ALEGRIA DE BEM-VIVER

Na **terceira quarta-feira de cada mês**, realizámos a **Alegria de Bem-Viver**, um espaço de partilha e aprendizagem onde recebemos convidados especiais para abordar temas importantes para o bem-estar e a qualidade de vida.

Ao longo do ano, todos os inscritos puderam aprender e refletir sobre os mais variados temas como a felicidade e a rede de amigos destacando a importância das relações interpessoais, os cuidados a ter com o exercício físico promovendo um envelhecimento ativo e saudável, recebemos a Polícia de Proximidade que nos falou sobre as burlas informáticas com orientações práticas para prevenir fraudes digitais, abordámos os cuidados a ter com o calor e os cuidados a ter com a medicação, com a vacinação e prevenção de infeções, entre outros temas.

A **Alegria de Bem-Viver** reforça a importância de cuidar de nós mesmos e dos outros. Em 2024 contou com **505 participações**.



«EU ESTAVA ISOLADA EM CASA E ISTO DEU-ME UMA ALEGRIA MUITO GRANDE. FEZ-ME RENASCER NOVAMENTE»

Testemunho - Alegria de Viver

## ALEGRIA DA DANÇA

Na **última quarta-feira de cada mês**, realizou-se a **Alegria da Dança**, proporcionando momentos de música, movimento e alegria.

Em **2024**, a **Alegria da Dança** aconteceu por **7 vezes**, registando um total de **297 participações**, com uma média de **42 participantes por sessão**.

Cada encontro foi uma oportunidade para fortalecer laços, celebrar a vida e promover o bem-estar físico e emocional, num ambiente de descontração e diversão.



## ALÉM DAS ROTINAS SEMANAIS: UM COMPROMISSO COM TODOS

Para além das rotinas semanais, a Alegria de Viver, em conjunto com os seus voluntários, dedica-se a levar alegria e cuidado até àqueles que têm mobilidade reduzida. Este apoio é realizado através de:

- Contactos telefónicos regulares, para garantir que ninguém se sente só.
- Visitas a casa, promovendo o convívio e fortalecendo laços de proximidade.
- Identificação e celebração de datas festivas, para que cada pessoa se sinta valorizada e incluída nas comemorações.

Com o objetivo de promover a inclusão social, fomentar a valorização pessoal e fortalecer a autoestima, a Alegria de Viver oferece ainda uma rede de serviços, como cabeleireiro/barbeiro, garantindo que cada pessoa tenha a oportunidade de cuidar de si e sentir-se bem consigo mesma.

Este compromisso reflete a missão de criar uma comunidade onde todos, independentemente das suas circunstâncias, se sintam respeitados e valorizados.



### Alegria do Bairro: Ligar Gerações e Combater o Idadismo

Em parceria com o **Colégio do Bom Sucesso**, a **Alegria de Viver** realiza visitas regulares com o objetivo de criar e desenvolver o programa de sensibilização nas escolas. Este trabalho tem como missão incentivar a intergeracionalidade e educar contra o idadismo, promovendo a aceitação da longevidade.

Com o programa Alegria do Bairro, os inscritos na Alegria de Viver e as várias turmas dos alunos de 5 anos realizam um conjunto de atividades criativas e colaborativas, definidas em parceria com o Colégio do Bom Sucesso.

Em 2024 realizámos cerca de 30 visitas ao Colégio do Bom Sucesso que contou ao todo com 91 participações.

O programa Alegria do Bairro tem como foco não apenas fortalecer os laços comunitários, mas também criar um espaço onde gerações diferentes possam aprender umas com as outras, cultivando respeito, empatia e um sentimento de pertença.

## DESAFIOS DIÁRIOS

Em **2024**, os **desafios** foram enviados **diariamente**, mantendo um contacto regular e próximo com os inscritos. Estes desafios, além de serem ferramentas de estímulo e motivação, tornaram-se uma forma de reforçar os laços e assegurar que ninguém se sente esquecido. As atividades abrangem cinco áreas fundamentais:

- **Exercício físico:** Movimentos simples, caminhadas ou alongamentos que promovem saúde e vitalidade.
- **Generosidade:** Propostas de pequenos gestos de bondade, fortalecendo o sentido de comunidade.
- **Relações:** Estímulos para conversar ou interagir, promovendo ligações significativas.
- **Autocuidado:** Momentos de atenção à saúde física e emocional, como práticas de relaxamento ou hábitos saudáveis.
- **Gratidão:** Reflexões para desenvolver um olhar positivo e valorizar as pequenas alegrias da vida.

Com esta prática, os desafios contribuíram para:

- Estimular a cognição, mantendo a mente ativa e focada.
- Fortalecer habilidades motoras e sociais, através de atividades práticas e interativas.
- Criar um sentido de proximidade, mostrando que cada pessoa é valorizada e acompanhada.
- Fomentar um sentido de realização, trazendo propósito e motivação para o dia a dia.

Os desafios diários provaram ser uma ferramenta essencial para promover o bem-estar, a integração e a ligação contínua com a comunidade.



# MÊS A MÊS JANEIRO

## «TEM SIDO UMA LUFADA DE AR FRESCO NA MINHA VIDA»

Testemunho - Alegria de Viver

O início de 2024 marcou o arranque de novas ações e o fortalecimento das rotinas já existentes da **Alegria de Viver**.

Em janeiro demos início às visitas ao domicílio a 4 inscitos na Alegria de Viver e ao apoio psicológico pontual de 2 inscitos. Realizámos a primeira apresentação e formação inicial de voluntários, capacitando-os para colaborar com a Alegria de Viver e recebemos 51 inscitos que visitaram a Casa.

A **Alegria do Chá**, que acontece na primeira semana de cada mês, teve em janeiro o tema “Dia dos Reis” e houve o momento de cantar os parabéns aos aniversariantes do mês anterior. **Esta ação de cantar os parabéns aos aniversariantes do mês anterior acontece mensalmente na Alegria do Chá.**

Com a **Alegria da Cultura** visitámos o **CCB**, ficando a conhecer a sua história e muitos espaços habitualmente inacessíveis ao público, através de uma visita guiada e com o apoio de voluntários da Academia TEN que também nos apoiaram numa animada sessão de **Bingo**.

Tivemos a **Alegria da Dança** com música ao vivo (Sr. Paulo Laranjeira) e também com a participação de voluntários da Academia TEN. Na **Alegria de Bem Viver** recebemos a Professora Dra. Helena Marujo com o tema “A base da felicidade” onde recebemos dicas

práticas sobre como aumentar a felicidade diariamente e a importância da qualidade das relações que estabelecemos uns com os outros.

Realizámos um almoço especial na Casa Alegria de Viver, preparado pelos próprios inscitos, reforçando a autonomia e o espírito comunitário e aconteceram as habituais caminhadas semanais.

Foram realizadas ainda várias parcerias, com a **PSP**, os **Pastéis de Belém** e o **CCB**, conseguimos apoio para implementar o **SalesForce** e demos início aos contactos com a **Junta de Freguesia da Ajuda**.

Simultaneamente começaram a ser enviados os “**Desafios Diários**” via SMS / WhatsApp a todas as pessoas inscritas e visitámos, com a Alegria do Bairro, o Colégio do Bom Sucesso onde fizemos bolachas de limão com as turmas dos 5 anos.



## MÊS A MÊS FEVEREIRO

Febrero foi um mês cheio de atividades que promoveram o convívio, a criatividade e a interação intergeracional.

Na **Alegria do Chá** celebrámos o Carnaval, na **Alegria da Cultura** visitámos o Planetário com narrador ao vivo e aprendizagens sobre “Estrelas, galáxias e mais além”. Realizámos mais uma animada **Alegria da Dança** com música ao vivo e a participação de voluntários da Academia TEN. Recebemos o Dr. Miguel Toscano Rico na **Alegria de Bem Viver**. Mantivemos as caminhadas semanais à segunda-feira. Em parceria com o Colégio do Bom Sucesso realizámos atividades intergeracionais como a criação de espantalhos e horta, envolvendo os voluntários e inscitos na Alegria de Viver e as turmas de 5 anos. Continuámos a enviar os desafios diários, mantivemos o apoio direto aos inscitos com visitas regulares, o acompanhamento personalizado e recebemos várias visitas à Casa.

«ESTAMOS SEMPRE A PENSAR QUAL É O DIA A SEGUIR EM QUE VAMOS ESTAR JUNTOS»

Testemunho - Alegria de Viver



## MÊS A MÊS MARÇO

O mês de março teve cinco rotinas “Caminhar com Alegria”, a **Alegria do Chá** trouxe o tema da Páscoa e, novamente, foram celebrados os aniversários do mês anterior. A música e a dança marcaram presença na **Alegria da Dança** e com a **Alegria da Cultura** fomos até ao Santuário de Fátima.

A Alegria do Bairro realizou-se três vezes durante o mês, com atividades ligadas à Páscoa, como a confecção de broas de erva doce, proporcionando momentos de criatividade e partilha entre os mais velhos e as crianças.

Demos início ao projeto Accessible Forest, no Jardim Tropical de Belém, que promove o bem estar através do contato com a natureza.

Ainda em março, participámos, a convite da 4ª Divisão Policial da PSP, num evento especial com várias instituições para comemorar o Dia da Mulher, destacando o papel essencial das mulheres na comunidade.

Diariamente foram enviados desafios através de SMS / WhatsApp, fomentando um contacto diário e regular com todos os inscritos.

«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. FAZ TODA A  
DIFERENÇA NAS NOSSAS VIDAS»

Testemunho - Alegria de Viver



## 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 o fundo da Comunidade Europeia no eixo do Erasmus + Acessibilidade.



## MÊS A MÊS ABRIL



No mês de abril a **Alegria do Chá** teve o tema “Planeta Terra” e foi distribuído a primeira **revista da Alegria de Viver** onde ficam registados os melhores momentos vividos pela comunidade. Houve ainda uma experiência de alimentação saudável neste chá de abril, com a *OneofUs Kitchen*. Fomos de elétrico visitar o Aquário Vasco da Gama com a **Alegria da Cultura**, houve a **Alegria da Dança** que trouxe música e movimento à comunidade e com a **Alegria de Bem Viver** recebemos a Polícia de Segurança Pública com o Modelo Integrado de Proximidade que nos falou e alertou sobre as burlas informáticas, partilhando dicas essenciais para proteger os inscritos no ambiente digital.

Realizou-se semanalmente a rotina “Caminhar com Alegria”, que contou com 69 participações. Os desafios diários via SMS / WhatsApp continuaram a ser ponto de contacto regular, enquanto as visitas ao domicílio, os acompanhamentos e as visitas à Casa Alegria de Viver reforçaram o nosso apoio personalizado.

Com a Alegria do Bairro caminhámos na comunidade, tivemos a 2ª fase do projeto Accessible Forest na Mata dos Medos na Charneca da Caparica e marcámos presença na feira do movimento de Schoenstatt com o objetivo de angariar voluntários e ampliar a rede de apoio.

## MÊS A MÊS MAIO

Em maio a **Alegria do Chá** com o tema “festa das Flores” contou com 74 participantes e com o apoio dos voluntários da Academia TEN. A **Alegria da Cultura** deste mês foi um passeio ao Escarpim Tejo, onde navegámos no barco “Rio Adentro”, explorando as aves, os cavalos e a paisagem com a orientação de um guia especializado. Da parte da tarde, visitámos a Falcoaria Real. Na **Alegria de Bem Viver** recebemos a Dra. Dulce Bonifácio, que partilhou informações valiosas sobre os cuidados a ter com o calor e fomos à Rádio de Belém ao programa “Olá Vizinho” apresentar a Alegria de Viver.

Tivemos ainda a Alegria no Arraial, a Alegria do Bairro em parceria com o Colégio do Bom Sucesso, caminhadas semanais, visitas ao domicílio, acompanhamentos e visitas na casa da Alegria de Viver. Realizou-se a primeira reunião do grupo do Jornal da associação, foram enviados os desafios diários, realizou-se a Alegria da Dança e participámos na Conferência “Cascais International Health Fórum” by Saúde XXI no Centro de Congressos de Cascais. Para completar, realizámos um encontro na Casa Alegria de Viver, onde os inscritos puderam escolher entre jogos de tabuleiro e outras atividades como a sueca, criando momentos de lazer e partilha e ainda marcámos presença na Feira de Saúde de Belém onde contámos com o apoio de muitos dos nossos inscritos. Maio foi um mês cheio de conquistas e encontros, consolidando o compromisso da Alegria de Viver em promover uma comunidade ativa, participativa e inspiradora.



## MÊS A MÊS JUN. - JUL.

Em junho tivemos os “Santos Populares” na **Alegria do Chá** recebemos o Projeto Radar da Santa Casa da Misericórdia e contámos com o apoio dos alunos do curso de pastelaria da Casa Pia. Na **Alegria de Bem Viver** realizámos um workshop de manjericos. Houve uma atividade autónoma no cinema São Jorge em parceria com o Projeto Radar e a divisão da Cultura da Câmara Municipal de Lisboa com a oferta de bilhetes para o filme “Cândido”. Realizaram-se as caminhadas semanais à segunda-feira, foram enviados os desafios diariamente, a Alegria do Bairro em junho trouxe as gincanas - atividades ao ar livre, e realizaram-se, como habitualmente, visitas ao domicílio, acompanhamentos na casa e visitas à casa Alegria de Viver.

No mês de julho aconteceu a **Alegria do Chá**, onde foi distribuída a 2ª edição da revista da Alegria de Viver e celebrámos o Verão com o apoio da Artisana! A **Alegria da Cultura** deste mês trouxe o entusiasmo do Bingo, a **Alegria do Bem Viver** com a Festa do Verão, caminhámos com alegria semanalmente, tivemos a Alegria na Casa com almoço convívio e, tal como em todos os meses, mantivemos o envio de desafios diários, garantindo o contacto regular com os inscitos, bem como as visitas ao domicílio, os acompanhamentos na casa e as visitas à Casa Alegria de Viver, fortalecendo o apoio e a proximidade com cada um.



## MÊS A MÊS SETEMBRO

No mês de agosto, a Alegria de Viver fez uma pausa nas suas atividades para férias, balanço e organização das rotinas do próximo ano. Este momento foi fundamental para recarregar energias e planear novas iniciativas que continuam a fortalecer a nossa missão.

Em **setembro**, retomámos as atividades com entusiasmo, começando na primeira quarta-feira do mês com a **Alegria do Chá** onde celebrámos as “Vindimas”. Seguiu-se a **Alegria da Cultura** com a visita ao Museu do Dinheiro e a **Alegria de Bem Viver** com uma palestra sobre os cuidados a ter com a medicação com a Dra Rita Rodrigues.

Realizaram-se várias visitas ao domicílio, acompanhamentos na casa e visitas à casa, foram enviados os desafios diários e houve três caminhadas. Aconteceu ainda um novo torneio de sueca com a Alegria na Casa, na Alegria do Bairro foi apresentado o novo ano letivo, os mais velhos organizaram um almoço convívio na casa e marcámos presença na 3ª fase do projeto Accessible Forest que aconteceu no Santuário da Peninha em Sintra com um piquenique.

«A ALEGRIA DE VIVER TEM UM GRANDE IMPACTO NA MINHA VIDA, ESTOU SEMPRE A PENSAR QUANDO É QUARTA-FEIRA! É MUITO BOM TER UM GRUPO ONDE POSSO CONVIVER COM OS AMIGOS, É MUITO IMPORTANTE. RECOMENDO A 100% A QUEM AINDA NÃO CONHECE A ALEGRIA DE VIVER.»

Testemunho - Alegria de Viver



## MÊS A MÊS OUTUBRO

O mês de outubro começou em grande, com a celebração do **Dia Internacional do Idoso**, no dia 1. Organizámos uma **arruada pelas ruas de Belém**, onde distribuímos flores e apresentámos a missão da Alegria de Viver à comunidade local. Simultaneamente, com o movimento “**Somos Comunidade**” a **Casa Alegria de Viver** abriu as portas para receber todos os que a quisessem visitar, promovendo um ambiente acolhedor e de partilha.

Cantou-se o fado na Universidade Lusíada com **Gonçalo da Câmara Pereira**, fomos à RTP ao programa **A Tarde é Sua**, apresentado pela **Tânia Ribas de Oliveira**, onde três pessoas mais velhas que integram o grupo da Alegria de Viver partilharam o seu testemunho e o impacto da associação nas suas vidas. Na mesma semana foi também organizado um **lanche aberto a toda a comunidade** no Centro Social de Belém. O mês de outubro foi ainda enriquecido pelas rotinas que já são parte fundamental da nossa comunidade.

**Alegria do Chá** teve o tema “Bem Viver”, foi realizada a **Alegria do Bingo**, a **Alegria da Dança** com o apoio dos voluntários da Brave Academy, a **Alegria de Bem Viver** onde falámos sobre a importância do voluntariado e o propósito de vida com Isabel Mariano e o Professor David (Coordenador do Agrupamento de Escolas do Restelo).





Além disso, as caminhadas semanais continuaram a promover saúde e convívio. Na Alegria do Bairro, os mais velhos e os mais novos uniram-se na construção de espantalhos, num momento intergeracional cheio de criatividade. A Alegria na Casa contou com o encontro do torneio de sueca e com a preparação de postais e ímanes para as ações nas escolas

Entre todas estas rotinas, visitas ao domicílio, acompanhamentos na casa e visitas, de 28 a 31 de outubro fomos até às **termas de Vizela** onde todos usufruíram de tratamentos diários, passeios, refeições em grupo, bingo, jogos de cartas, karaoke, dominó, uma visita a Felgueiras e outra a Guimarães.

«INSCREVI-ME PELO CONVÍVIO, PELOS PASSEIOS. PARA MIM É IMPORTANTE TER UMA OCUPAÇÃO.»

Testemunho - Alegria de Viver

## MÊS A MÊS NOVEMBRO



O Magusto foi celebrado na **Alegria do Chá** de novembro. Com a **Alegria da Cultura** visitámos o Oceanário de Lisboa e participámos no atelier sénior “O Mar é para Todos”. A **Alegria da Dança** trouxe ainda mais animação e contou com o apoio dos voluntários da Brave Academy e música ao vivo. Na **Alegria de Bem Viver** recebemos a Dra. Rita Rodrigues com o tema “Vacinação e prevenção de infeções”.

Realizámos dois workshops de centros de mesa, na casa da Alegria de Viver, para serem utilizados na Consoada de Natal. Fomos semanalmente ao Colégio do Bom Sucesso com a Alegria do Bairro, realizámos visitas ao domicílio e acompanhamentos na casa e caminhadas semanais.

Realizou-se um encontro na Casa com o projeto Forest School - Accessible Forest (4ª fase) e foi lançada a Alegria da Escrita com a tutora voluntária Ana Cruz.



O mês de dezembro fica marcado pela Consoada da Alegria de Viver!  
Assista aqui:



A **Alegria do Chá** de dezembro com o tema do Natal teve inúmeras novidades: a revista com o resumo do último semestre do ano, duas voluntárias do Hotel Palácio do Governador, voluntários da Brave Academy e ainda a apresentação do Projeto Comunidade. Em dezembro na Alegria do Bairro dedicamo-nos a fazer uma bolachas de limão com os mais novos.

Realizámos ainda a **Alegria do Bingo**, patrocinada pela **Amanhecer**, que trouxe momentos de diversão e generosidade. Durante o evento, cinco representantes da marca estiveram presentes, e foram oferecidos cabazes de produtos, carrinhos de compras e sacos de pano aos participantes, tornando a ocasião ainda mais especial.

Com a **Alegria da Cultura** fomos até ao Wonderland Lisboa onde andámos na roda gigante e assistimos, depois de um passeio, à iluminação de Natal pela Avenida da Liberdade, Restauradores e Rossio.

As caminhadas realizaram-se semanalmente, bem como o envio dos desafios via SMS / WhatsApp e as visitas ao domicílio e acompanhamento na casa da Alegria de Viver.



Além de desenvolvermos a Alegria do Bairro em parceria com o Colégio do Bom Sucesso, ao longo de 2024 trabalhámos também no Programa **“Não tens idade”**, um projeto intergeracional promovido pela Alegria de Viver, que visa combater o preconceito com a idade, o isolamento social e o idadismo através da união entre crianças, jovens e os mais velhos.

Reconhecendo que as gerações mais novas e mais velhas passam grande parte do tempo em espaços segregados, o programa tem como objetivo promover a interação, o respeito e a colaboração entre estas faixas etárias, criando experiências que beneficiem todas as idades. Trata-se de preparar as novas gerações para uma longevidade com qualidade, enquanto se valoriza o papel dos mais velhos.

Em 2025, o projeto "Não Tens Idade" irá consolidar-se através de um plano estruturado de ações. Pretende-se expandir o programa piloto já em curso no Agrupamento de Escolas do Restelo para outros agrupamentos de escolas de Lisboa e Oeiras.

Os objetivos para 2025 incluem a implementação de três pilares fundamentais: combater o idadismo no 1º ciclo, reduzir a solidão não desejada no 2º e 3º ciclos e preparar os jovens para uma longevidade com qualidade no ensino secundário.

Através de atividades intergeracionais como workshops, momentos de partilha e projetos colaborativos, o programa pretende sensibilizar crianças e jovens para os desafios enfrentados pela população mais velha, incentivando a empatia, o respeito e a responsabilidade social.

O programa "Não Tens Idade" propõe uma mudança de paradigma que visa construir uma sociedade mais participativa e coesa. Para 2025, o objetivo é não apenas aumentar a abrangência do programa, mas também consolidar a sua missão de educar as novas gerações para uma convivência intergeracional saudável e enriquecedora. A longo prazo, a visão é criar um impacto duradouro, promovendo comunidades onde todas as idades se valorizem mutuamente e onde a solidão e o preconceito sejam substituídos pela compreensão e pela união.

«É MUITO GRATIFICANTE, NÃO SÓ PARA AS CRIANÇAS QUE NOS VÊM LÁ E NOS ACOLHEM COM MUITO CARINHO E MUITO AMOR MAS TAMBÉM PARA NÓS, POR AQUILO QUE ELAS NOS DÃO, A ALEGRIA QUE NOS PASSAM, A DISPOSIÇÃO QUE TÊM, O ABRACINHO QUE NOS DÃO QUANDO CHEGAMOS, O NÃO ESQUECEREM O NOSSO NOME. SENTIMO-NOS ACOLHIDAS, ACARINHADAS. É MUITO BOM! É MUITO MAIS O QUE RECEBEMOS DO QUE AQUILO QUE NÓS DAMOS NAQUELE BOCADINHO QUE ESTAMOS JUNTOS.»

Testemunho - Alegria de Viver

«SOU VOLUNTÁRIA NAS ROTINAS DA ALEGRIA DE VIVER COMO A ALEGRIA DO CHÁ E SÃO SEMPRE UMA GRANDE APRENDIZAGEM E UMA TROCA DE EXPERIÊNCIAS MUITO ENRIQUECEDORA. É TEMPO GANHO. DÁ-ME PERSPETIVA, FAZ-ME BEM E SINTO QUE O MEU TEMPO, ENQUANTO ALI ESTOU, GANHA UM OUTRO TEMPO QUE ME É ESSENCIAL»

Testemunho - Alegria de Viver

Na Alegria de Viver, o voluntariado é mais do que um fator chave: é o centro da nossa missão. É através dele que promovemos o nosso propósito, a nossa presença, as ligações significativas, o cuidado mútuo, tudo materializado na Comunidade Alegria de Viver.

Em 2024 realizámos duas formações de voluntários. Existem actualmente 30 voluntários constantes nas rotinas da Alegria de Viver e são mobilizados mais voluntários para eventos específicos, sempre que necessário. Pretende-se no início de 2025 consolidar esta área.

«O MELHOR QUE NOS DERM FOI A ALEGRIA DE VIVER. É MARAVILHOSO. CONTINUEM SEMPRE ASSIM! MUITO OBRIGADO EM NOME DE TODOS»

Testemunho - Alegria de Viver

Actualmente contamos com o apoio de:

- Voluntariado individual
- Voluntariado empresarial
- Voluntariado entre e com as pessoas que pertencem à Alegria de Viver

Um voluntário Alegria de Viver pode ser voluntário na Comunidade Alegria de Viver, na Casa, nas visitas, através de telefonemas regulares, presença em eventos e/ou na área de fotografia e vídeo.

Ser voluntário Alegria de Viver é contribuir para um propósito maior, para si e para os outros. É ser Comunidade e colocarmos os nossos dons ao serviço de todos. É a certeza de que podemos marcar a diferença de quem se sente mais só. Obrigada a todos os nossos voluntários pela vossa dedicação e trabalho extraordinário!



# PARCERIAS E DOADORES

## PARCERIAS CORPORATIVAS

Estratégia de Angariação de Fundos



1ª Parceria Corporativa

## PARCERIAS INSTITUCIONAIS:



## DOADORES

Muito obrigado a todos os Doadores individuais e coletivos que contribuíram das mais variadas formas para a missão da Alegria de Viver ao longo de 2024.

«É ÚTIL E ALÉM DISSO  
CONSIGO LEVAR A MINHA  
MULHER E FAZ BEM AOS  
DOIS, À NOSSA SAÚDE»

Testemunho - Alegria de Viver

## ONDE ESTAMOS

A Alegria de Viver encontra-se atualmente na Rua Bartolomeu Dias, n.º 87, abrindo, em Belém, a primeira Casa Alegria de Viver. No início de 2025 mudará de instalações para uma nova Casa que permita melhores condições para acolher o crescente número de inscritos na Alegria de Viver.

Este é um local “habitado” pela equipa da Alegria de Viver, pelos vários voluntários e onde se pretende que toda a comunidade encontre um espaço de conforto para poder estar com os amigos, fazer atividades ou simplesmente uma visita.

## RECURSOS HUMANOS – A EQUIPA



Mariana  
Carreira  
**CEO**



Filipa Paiva  
Couceiro  
**Desenvolvimento  
de Comunidades  
e Impacto**



Teresa Firme  
**Logística e  
Eventos**



Carlota Fragoso  
**Assistente de  
Comunidade  
Local**

A Alegria de Viver conta com o apoio pro bono do escritório de advogados Morais Leitão, da empresa de comunicação - All Comunicação na área de assessoria de imprensa e da Agência de Publicidade BBDO Portugal Group.

«SINTO GRATIDÃO POR FAZER PARTE DO GRUPO ALEGRIA DE VIVER, PELOS BONS MOMENTOS QUE ME TEM PROPORCIONADO. TAMBÉM A TODOS DO GRUPO PELO CARINHO QUE RECEBO. O MEU MUITO OBRIGADA»

Testemunho - Alegria de Viver

# COMUNICAÇÃO

## COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL

### Escolas



Cartão Boas Ações

ÍMANS

Postal

Cartaz Boas Ações

Cartaz Secundário

Cartaz 2º e 3º ciclo

Cartaz 1º ciclo

## REDES SOCIAIS

### Instagram, Facebook, LinkedIn



## COMUNICAÇÃO COMUNIDADE E IMPRENSA



Comunicado de Imprensa

RTP - Dia Internacional do Idoso

EXPRESSO

OBSERVADOR

## COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL

### Parceiros



Autocolante

Convite

## Formulário Inscrição

**ALEGRIA DE VIVER**

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

A sua participação neste projeto tem os seus dados de identificação inseridos no Diário de Registo

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| Nome de Beneficiário   | Nome de Beneficiário          |
| Data Nascimento        | Data de Nascimento            |
| Morada                 | Morada                        |
| Código Postal          | Localidade                    |
| SP de Carta de Cidadão | SP                            |
| Contato telefónico     | Contato em caso de emergência |
| Nome                   | Nome de parentesco            |

**☺ E?**

Sua inscrição alternância? ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outro

Sua atividade atualizada? ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outra

Cada vez melhor? ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outra

Como que gosta de fazer as suas atividades? ☐ SOZINHO ☐ JUNTOS ☐ OUTROS

Em que tipo de atividades gostaria de participar? ☐ SOZINHO ☐ JUNTOS ☐ OUTROS

Contato de e-mail - o que preferir sobre isso? ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outra

Como de agenda? ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outra

Data: / / Autenticação:

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais e não quero ser incluído no projeto.

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto.

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto e quero ser incluído no projeto.

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto e quero ser incluído no projeto.

**Informações pessoais**

**A PREVENÇÃO DA FALTA DE PARTICIPAÇÃO**

Resposta: ☐ SIM ☐ NÃO ☐ Outra

Data: / / Autenticação:

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais e não quero ser incluído no projeto.

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto.

☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto e quero ser incluído no projeto.

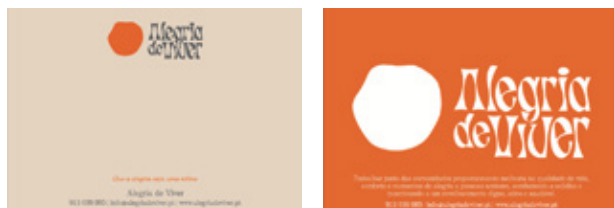
☐ Não concordo com a política de privacidade e uso de dados pessoais, mas quero ser incluído no projeto e quero ser incluído no projeto.

## COMUNICAÇÃO INSTITUCIONAL

### Novo logotipo



### Cartão de Cumprimentos



### Revista Alegria de Viver



### Posters



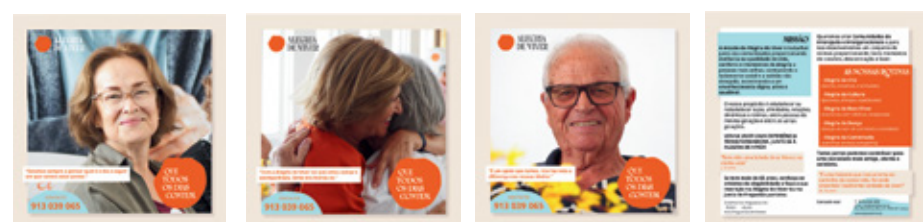
### Roll ups



### Flyers



### Flyers



## PLANOS PARA 2025

### Projetos futuros

Em 2025 temos como ambição chegar a um número cada vez maior de pessoas mais velhas consolidando a comunidade Alegria de Viver de Belém; reforçando as parcerias, o trabalho em rede e colaborativo com a junta de freguesia, as associações, centros de saúde, hospitais, empresas, escolas, colégios e comércio local.

Queremos alargar a nossa missão a outras freguesias (pelo menos em mais duas na área de Lisboa), replicando o modelo da freguesia de Belém nunca esquecendo as especificidades de cada freguesia.

No primeiro semestre de 2025, será implementado o projeto piloto do programa “Não tens idade” no Agrupamento de Escolas do Restelo e em dois Colégios da freguesia de Belém, tendo também como objectivo alargar este programa a todas as escolas dos agrupamentos de Lisboa em parceria com a CML.

Em parceria com diferentes entidades e apostando na intergeracionalidade iremos desenvolver um programa de Literacia Financeira e outro de Literacia Digital. É também prioridade desenvolver a nossa rotina do Bem Viver amplificando para um programa de Literacia para a Longevidade que será aberta para toda a comunidade. Iremos inaugurar uma nova CASA ALEGRIA DE VIVER que nos permitirá acolher e desenvolver diversas rotinas e workshops para a comunidade e para as empresas. Iremos reforçar a visibilidade da ALEGRIA DE VIVER, ambicionando construir parcerias estratégicas, relações solidas e recíprocas com um impacto win win, promovendo sinergias com todos os que partilhem os nossos valores.

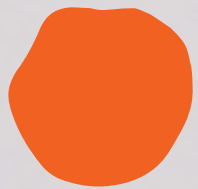
Continuaremos a medir o impacto da nossa missão dos vários intervenientes, mais velhos, voluntários e com os jovens/alunos.

### O Nosso Compromisso

Estamos determinados a continuar a construir comunidade de interajuda e intergeracionais onde todas as pessoas se sintam próximas, valorizadas, apoiadas e com sentimento de pertença.

**QUE TODOS OS DIAS CONTEM!**





ALEGRIA  
DE VIVER

QUE  
TODOS  
OS DIAS  
CONTEM.



**alegriadeviver.pt**

info@alegriadeviver.pt

+351 969 808 890