

2025

RELATÓRIO DE **ATIVIDADES**



**ALEGRIA
DE VIVER**



INTRODUÇÃO

QUE TODOS OS DIAS CONTEM!

A **Fundação Alegria de Viver** nasce com o propósito de levar alegria e companhia às pessoas mais velhas, contribuir para minorar a solidão não desejada nas comunidades e estimular relações humanas significativas.

Vivemos numa sociedade cada vez mais longeva. Em Portugal, **a esperança média de vida ultrapassa atualmente os 81 anos**, refletindo uma das maiores conquistas das últimas décadas. Ao mesmo tempo, o país enfrenta uma profunda transformação demográfica: cerca de **24% da população portuguesa tem hoje 65 ou mais anos e o índice de envelhecimento ultrapassa as 192 pessoas mais velhas por cada 100 jovens**. Esta realidade é acompanhada por mudanças nos modelos familiares - maior dispersão geográfica das famílias e redes de proximidade mais frágeis.

Ora, se a longevidade é uma das maiores conquistas da humanidade, **preparar a sociedade para viver melhor mais anos é, também, um dos grandes desafios do nosso tempo.**

Neste contexto, **a solidão não desejada** surge como um dos desafios sociais mais relevantes do envelhecimento já que ela não se reduz à ausência de pessoas, mas se apresenta, sobretudo, na ausência de relações significativas, essenciais para que as pessoas se sintam **acompanhadas, integradas e parte de uma comunidade.**

É nesta realidade que a Fundação Alegria de Viver desenvolve a sua missão. Através das suas iniciativas, promove **momentos de convívio e de encontro**, criando oportunidades para

INTRODUÇÃO

que as pessoas se sintam acompanhadas e valorizadas. Estes momentos tornam-se parte do quotidiano das comunidades onde atuamos e transformam-se em **rotinas de proximidade e de ligação humana, essenciais para promover relações significativas, novas amizades e fortalecer o sentido de comunidade.**

“
**A ALEGRIA DE VIVER
É TER CONVÍVIO
E SER FELIZ.**
EULÁLIA 77 ANOS

A intervenção da Fundação assenta também na valorização da **intergeracionalidade**, através do encontro entre diferentes gerações e o incentivo à partilha de experiências, saberes e afetos. Acreditamos que comunidades mais fortes se constroem com relações de proximidade, de entreaajuda e de solidariedade.

A Fundação tem, igualmente, um **papel ativo na promoção da literacia para a longevidade**, o que contribui para uma maior consciência social sobre os desafios e as oportunidades de viver mais anos e para a valorização das relações ao longo de todo o ciclo de vida.

Trabalhamos com uma abordagem de proximidade, **freguesia a freguesia**, para fortalecer redes de relação e criar ambientes onde as pessoas se sintam parte ativa da vida comunitária.

A visão da Fundação Alegria de Viver é clara: criar comunidades onde ninguém se sinta só e onde nunca é tarde para construir novas amizades e desfrutar da interação social. Queremos contribuir para comunidades mais humanas, baseadas na entreaajuda, na convivência e na ligação entre gerações, onde cada pessoa possa sentir “Que todos os dias contam!”

MENSAGEM DA CEO

MARIANA CARREIRA



iniciando ou reforçando uma educação para cidadania, voluntariado e responsabilidade social. Passámos igualmente a integrar a **rede de prescrição social**, facto que reforça a ligação entre os setores social e da saúde na perspetiva da importância das relações e da participação comunitária na promoção do bem-estar e a qualidade de vida.

O ano de 2025 foi marcante na história da **Fundação Alegria de Viver — um ano de crescimento, de consolidação e de novos passos no caminho que temos vindo a construir: criar comunidades onde ninguém se sinta só e onde diferentes gerações se encontram, se respeitam, se entreeajudam e são valorizadas pelo seu papel na vida da coletividade/sociedade.**

Um dos momentos mais significativos foi a mudança para a nova casa da Alegria de Viver. Um espaço maior, mais preparado para acolher pessoas, que permitiu aumentar o número de rotinas, de encontros, de momentos de convívio, e nos deu melhores condições para desempenhar a nossa missão: criar oportunidades para que as pessoas se sintam acompanhadas, valorizadas e parte de uma comunidade.

Este foi também o ano de início do **programa “Não Tens Idade”**, cujo objetivo é despertar a consciência social nas crianças e jovens,

Desde 2022 até Dez 2025:

442

ROTINAS

9195

PARTICIPAÇÕES

143

NOVAS PESSOAS
INSCRITAS

42

VOLUNTÁRIOS

12

ESCOLAS

MENSAGEM DA CEO

2025 foi, também, o ano em que a Alegria de Viver **passou, de Associação, a Fundação**, transição que confirmou a nossa missão e o compromisso com o impacto que queremos continuar a gerar nas comunidades.

A nossa presença no território continuou a crescer com a **criação de uma nova freguesia Alegria de Viver, em Algés**, numa estratégia de expansão do nosso trabalho de proximidade pela construção de comunidades, **freguesia a freguesia**.

O movimento **Somos Comunidade** ganhou também maior visibilidade, envolvendo a sociedade e, também, **escolas e empresas**, no esforço conjunto de despertar a consciência social para o fenómeno da solidão, para os desafios das vidas longas e para a importância da intergeracionalidade.

De forma a incentivar a participação ativa e colaborativa dos nossos participantes e melhor construir uma resposta eficaz à missão da Alegria de Viver criámos ainda o **Conselho Alegria de Viver**, um espaço onde pessoas mais velhas e voluntários fazem uma reflexão sobre o trabalho que desenvolvemos e sobre os caminhos que queremos seguir. Acreditamos que a construção desta comunidade **se faz com todos e para todos**.

Ao longo do ano reforçámos também as **parcerias com empresas**, através de team buildings solidários e palestras em diferentes organizações, aproximando mais pessoas da nossa missão.

Na Alegria de Viver acreditamos profundamente na importância de **trabalhar em rede com autarquias, organizações sociais, escolas, empresas e cidadãos**. Ao mesmo tempo, procuramos manter aquela que é uma das marcas da nossa intervenção: **o olhar atento para cada pessoa** e a adaptação das rotinas às circunstâncias, interesses e necessidades de cada um.

Projetando o ano de 2026, o principal objetivo é o de continuar a fazer **crescer esta comunidade**, chegando a mais pessoas e criando mais oportunidades de encontro e de ligação. Queremos também **aprofundar o acompanhamento individual e comunitário** para reforçar a proximidade que caracteriza a Alegria de Viver. E queremos **promover cada vez mais, e de forma transversal, a intergeracionalidade**, aproximando gerações para fortalecer comunidades onde todos têm um papel e todos contam.

Porque acreditamos profundamente “Que todos os dias contem!”

MISSÃO, VISÃO E VALORES

MISSÃO

Trabalhar junto das comunidades para reduzir a solidão não desejada e o isolamento social das pessoas mais velhas, proporcionando uma melhoria da qualidade de vida, com conforto e momentos de alegria para uma maior longevidade com qualidade, num ambiente intergeracional.

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 das suas atividades e processos.

“PARA MIM A ALEGRIA DE VIVER REPRESENTA VIVER FELIZ, CONTENTE E SATISFEITA COM TUDO O QUE NOS RODEIA. ADORO ESTAR NA ALEGRIA DE VIVER. FERNANDA, 65 ANOS

A Fundação Alegria de Viver estrutura a sua ação segundo uma abordagem comunitária e intergeracional, com impacto direto no bem-estar biopsicossocial dos participantes. Desenvolve diariamente um conjunto de rotinas e iniciativas dedicadas a promover o bem-estar, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas que fazem parte da sua comunidade.

Estas iniciativas refletem **o compromisso contínuo da Fundação em criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante**, onde cada pessoa encontra oportunidades de participação, desenvolvimento pessoal e expressão das suas capacidades.

Ao longo do ano, a equipa trabalha de forma integrada para garantir uma resposta consistente, humanizada e orientada para a melhoria da qualidade de vida, da autonomia e realização pessoal de todos os envolvidos.

Em 2025 foram dinamizadas **cerca de 350 rotinas, que geraram mais de 4.500 participações**, refletindo a forte adesão da comunidade e o impacto destas iniciativas na vida das pessoas envolvidas.

Estas rotinas são complementadas por iniciativas de proximidade e atenção personalizada, para responder de forma ajustada às circunstâncias, interesses e necessidades de cada pessoa.

Durante o ano, juntaram-se à nossa comunidade 46 novas pessoas entre os 60 e os 99 anos o que comprova, não só, o crescimento da comunidade, como, sobretudo, a relevância deste trabalho.

ROTINAS MENSAIS

ALEGRIA DO CHÁ

20



Na primeira semana de cada mês, esta rotina reúne todos à volta da mesa e cria um espaço de convívio, partilha e amizade. Celebramos os aniversários do mês anterior, honramos a memória dos que partiram e planeamos o mês que se inicia. Aqui, cada gesto reforça a sensação de pertença e o valor da comunidade.

Festejámos diversas datas e tradições, como o Dia dos Reis, o Dia da Amizade, o Carnaval, a Páscoa, os Santos Populares, o Verão, as Vindimas, o Magusto e o Natal.

Para além da Casa Alegria de Viver, a Alegria do Chá realizou-se em diferentes espaços da comunidade, como o **Centro Social de Belém, a Escola Secundária do Restelo, a Escola Paula Vicente e o Fórum Apoio em Algés** e contamos com a colaboração de parceiros da comunidade, como a Starbucks.

Em 2025 concretizámos 12 Alegrias do Chá, com 817 participações, **em Belém. Em Algés**, a partir de maio, organizámos 8 Alegrias do Chá.

ALEGRIA DA CULTURA

11



Na segunda semana do mês, a Alegria da Cultura promove **saídas e visitas a espaços culturais que despertam sentidos, memórias e emoções**. A cultura amplia horizontes, reforça a identidade, estimula a criatividade e cria oportunidades de encontro. É uma experiência que nutre o bem-estar emocional e fortalece vínculos dentro da comunidade.

A partir de maio esta iniciativa passou também a envolver o núcleo de Algés, reforçando o acesso à cultura como fator de bem-estar e de participação social.

Durante 2025 realizámos 11 visitas culturais, entre as quais se destacam o Centro Cultural de Belém, o Museu Nacional de Arte Antiga, o Museu de Etnologia, o MACAM – Museu de Arte Contemporânea Armando Martins, o Museu dos Belenenses, o Palácio Anjos, a Central de Cervejas, Fátima, a Nazaré e os Bombeiros Voluntários de Algés. Em Outubro 75 pessoas mais velhas passaram 4 dias nas Termas de Vizela, dias de fortalecimento de amizades e muita animação.

ROTINAS MENSAIS

ALEGRIA DO BEM-VIVER

16



Na terceira semana de cada mês, em Algés à 3ªfeira e em Belém à 4ªfeira, a Alegria do Bem-Viver oferece **palestras e conversas com especialistas de várias áreas**. São momentos de aquisição de conhecimentos práticos e úteis que incentivam hábitos preventivos, saudáveis e motivadores. O objetivo é promover desenvolvimento pessoal, esclarecer dúvidas e apoiar escolhas que fortalecem a saúde e a qualidade de vida.

Foram discutidos temas como: memória, alimentação saudável, prevenção de quedas, hipertensão arterial, saúde oral, prevenção de infeções, doenças renais e preparação para emergências, incluindo informação sobre sismos, tsunamis, autoproteção e kits de emergência. Também refletimos sobre propósito de vida, sonhos e a importância da intergeracionalidade.

Contámos com o apoio de vários profissionais da área da saúde da ULSLO; Drª Rita Sousa, Drª Rita Leite, Drª Conceição Zagalo, Drª Cristina Teixeira, Drª Isabel Bernardo; Enfª Francisca Carrapatoso; Enfª Teresa Carvalho, entre outros profissionais, bem como da Proteção Civil de Lisboa. **Em 2025, a Alegria do Bem-Viver teve 9 momentos em Belém e 7 em Algés.**

ALEGRIA DO MOVIMENTO E DA DANÇA

15

Na quarta semana de cada mês esta atividade dinamiza **sessões que combinam música e movimento, reconhecidas pelo seu impacto terapêutico no bem-estar físico, emocional e social**. Estas sessões estimulam coordenação, autoestima, segurança e inspiram a uma vida mais saudável e plena.

Crianças da **Escola dos Moinhos, da Escola do Bairro e da Casa Pia** participaram em algumas sessões, acrescentando à atividade uma importante dimensão intergeracional.

Em Belém, a Alegria da Dança teve um total de **9 sessões e mais de 320 participações**. **Em Algés**, realizámos **6 sessões de Chi Kung**, uma prática que combina respiração e movimento e contribui para o equilíbrio entre corpo e mente.

ROTINAS SEMANAIS

ALEGRIA DAS CAMINHADAS

Às **segundas-feiras em Belém** e, a partir de maio, às **quintas-feiras em Algés**, as caminhadas ao ar livre foram uma constante com benefícios claros, tanto pela prática de atividade física regular como pelo convívio entre os participantes e o contacto com a natureza.

ALEGRIA DOS JOGOS

As tardes de quinta-feira são dedicadas aos jogos em ambas as Casas da Alegria de Viver. Estes momentos fomentam, nos participantes, **estimulação cognitiva, cooperação e partilha**, fortalecendo os laços sociais dentro da comunidade.



Iniciativas de proximidade e comunidade

Para além das suas rotinas estruturais, a Fundação Alegria de Viver desenvolve um **conjunto de iniciativas que alargam o impacto da sua missão**, ampliam a consistência da intervenção e aumentam a qualidade de vida e bem-estar global dos participantes:

- Desafios diários via WhatsApp - incentivo à aquisição de micro comportamentos saudáveis e com propósito;
- Telefonemas semanais;
- Almoços mensais em pequenos grupos - fortalecimento das redes sociais e da identidade relacional;
- Alegria do Retrato - valorização da identidade e fortalecimento emocional;
- Alegria da Caminhada;
- Alegria dos Jogos;
- Alegria do Cinema;
- Alegria da Costura e do Tricot;
- Alegria na Escola.

Conselhos Alegria de Viver

Os Conselhos Alegria de Viver são espaços consultivos onde um grupo de pessoas mais velhas partilha as suas opiniões sobre as rotinas e iniciativas da Fundação.

Estes encontros permitem avaliar o trabalho desenvolvido, recolher sugestões e envolver ativamente os participantes na construção da comunidade.

Este modelo materializa princípios fundamentais da psicologia comunitária e do envelhecimento participativo, promovendo participação, co-criação e inclusão.



“
A ALEGRIA DE VIVER
É SENTIR O CORAÇÃO
QUENTE EM PAZ, FELIZ
E ACOMPANHADO.

CARLA, 66 ANOS

Voluntariado em Casa

O programa Voluntariado a Casa assegura que pessoas com limitações de mobilidade continuam a beneficiar de vínculos sociais regulares. Através de visitas ou telefonemas semanais, esta iniciativa permite manter a ligação à comunidade e reforçar o acompanhamento individual.

2025 EM NÚMEROS

350

ROTINAS

+ 4500

PARTICIPAÇÕES

46

INSCRITOS

+ 40

VOLUNTÁRIOS



JANEIRO

As rotinas iniciaram-se logo na primeira semana do ano com a Alegria do Chá subordinada ao tema “Dia dos Reis”. Nessa ocasião, de acordo com a tradição da Alegria de Viver, também cantámos os parabéns aos aniversariantes do mês anterior.

Com a **Alegria da Cultura** visitámos, no CCB, o Museu de Arte Contemporânea.

A Alegria do Bem-Viver contou com a participação da Coach Cristina Teixeira, que veio falar sobre “Sonhos e Objetivos para 2025”. Com as dicas transmitidas pela Coach, aprendemos estratégias para alcançarmos esses mesmos sonhos e objetivos.

Na **Alegria da Dança**, o músico Paulo Laranjeira tocou várias músicas que estimularam o movimento dos mais velhos.

Realizámos, ainda, diversas Caminhadas que preencheram as manhãs de segunda-feira.

A **Alegria na Escola** teve lugar, às quintas-feiras de manhã no Colégio do Bom Sucesso, com as turmas dos alunos de cinco anos de idade. O objetivo da rotina é o de criar relações intergeracionais e permitir que ambas as gerações tirem proveito destes momentos de confraternização.

Também às quintas-feiras, mas durante a tarde, desenvolvemos as **tardes de jogos**.

Fizemos arruadas pelo bairro de **Belém** para dar a conhecer a Alegria de Viver, à comunidade.

Maquilhámos e fotografámos os aniversariantes do mês na **Alegria do Retrato**. As fotografias foram entregues aos aniversariantes, como recordação.

A **Alegria da Escrita**, contou com a participação da Voluntária Ana Cruz, que transmitiu os seus ensinamentos e experiência, a um mais velho, na escrita e na leitura.

Iniciámos as **visitas a casa**, com voluntárias.

Os Desafios Diários via SMS/whatsapp recomeçaram a ser enviados.



FEVEREIRO



Continuámos a promover, em **Belém**, o convívio e a ocupação dos mais velhos com inúmeras rotinas.

A **Alegria do Chá** teve como tema a amizade. Celebrámos as relações e a cumplicidade que se têm vindo a estabelecer entre os mais velhos.

Na **Alegria de Cultura**, fizemos uma visita guiada ao Museu de Arte Antiga.

Na **Alegria do Bem-viver**, recebemos a coach Conceição Zagalo, que veio falar sobre o propósito de vida. Aproveitámos o ensejo, para oferecer mealheiros aos mais velhos, para os estimular a fazerem as suas poupanças, com o intuito de realizarem um sonho.

Continuámos com:

- As **Caminhadas**, nas manhãs de segunda-feira;
 - A **Alegria na Escola**, com as idas ao Colégio do Bom Sucesso, às quintas-feiras de manhã;
 - As **tardes de jogos**, também às quintas;
 - A **Alegria do Retrato** com o apoio de duas voluntárias, em parceria com a Perfumaria Douglas;
 - As **Arruadas no bairro**, para dar a conhecer a Alegria de Viver;
 - O envio dos “Desafios Diários” por sms/whatsapp, para cada um dos inscritos.
- Fizemos, ainda, **visitas a casa**, com apoio de voluntários.

Iniciámos o programa **Não Tens Idade**, nas escolas de Caselas, Bairro e Moinhos. Trata-se de um programa dirigido a crianças e jovens, desde o pré-escolar ao 12.º ano de escolaridade.

Terminámos o mês com **Alegria da Dança**.



MARÇO

Este foi o mês da nossa **mudança de Casa para a Rua João de Paiva n.º 7**.

Celebrámos este momento com um dia de **Casa Aberta**, em que demos a conhecer o novo espaço, a todos os que nos vieram visitar.

O **Carnaval**, celebrámo-lo por ocasião da Alegria do Chá, com os mais velhos mascarados e com adornos próprios da festividade. Também houve espaço para um workshop de centros de mesa de Carnaval.

A **Alegria do Bem-viver** teve como tema a Memória. Foram ensinadas estratégias e dicas para a manutenção de uma memória ativa e com saúde.

A **Alegria da Dança** teve lugar na Escola Básica dos Moinhos com os mais velhos e os mais novos a dançarem juntos e muito animados.

Continuámos a visitar o **Colégio do Bom Sucesso**, às quintas-feiras de manhã, para manter as **relações intergeracionais** e a troca de experiências e saberes com os alunos dos cinco anos. E, neste mês, também levámos esta atividade à **Casa Pia**, com atividades partilhadas entre novos e velhos, como: escrever uma notícia de jornal; fazer um podcast para a rádio Belém; desenvolver artes manuais; tocar viola de arco.

Mantivemos a **Alegria do Retrato**, a **Alegria na Casa**, com pequenas tarefas de bricolage e tardes de jogos e também continuámos com as **caminhadas** de segunda-feira.

O **Conselho Alegria de Viver** foi lançado com o propósito de refletirmos em conjunto, sobre as Rotinas e recolhermos propostas vindas dos mais velhos.

Iniciámos, igualmente, o **projeto da Virtuleap**, com jogos de realidade virtual, de estímulo cognitivo.

Mantivemos as visitas a casa, as arruadas e, todas as manhãs, foram enviados os desafios diários.



ABRIL

“O COLÉGIO DO BOM SUCESSO, PARA MIM, É ALGO DE MUITO GRATIFICANTE, APRENDEMOS MUITO COM AS CRIANÇAS. SÃO MANHÃS MUITO AGRADÁVEIS, VENHO SEMPRE DE CORAÇÃO CHEIO.

CARMO, 78 ANOS

Celebrámos a **Páscoa** na Escola Secundária do Restelo, com a Alegria do Chá, numa perspetiva de fomentar o convívio entre gerações.

Este mês foi **marcado pela viagem a Fátima**. Visitámos o Santuário, almoçámos no Hotel Fátima e, de seguida, visitámos a Casa das Candeias.

Na **Alegria do Bem-Viver**, falou-se sobre prevenção de quedas no domicílio.

O convívio entre gerações da **Alegria da Dança** deu-se, na Escola do Bairro.

Apresentámos, o programa o **Não Tens Idade** na Escola Paula Vicente e na Escola Avé Maria. No âmbito deste programa, os alunos da Paula Vicente vieram à Casa Alegria de Viver para

uma tarde de música em que tocaram diversos instrumentos.

A **Alegria na Casa**, recebeu um workshop de pintura, apresentado pelo pintor Tim e também teve algumas sessões de bricolage.

Levámos a **Alegria do Bingo** à Escola Secundária do Restelo.

Mantivemos as visitas ao Colégio do Bom Sucesso às quintas-feiras e, numa dessas manhãs, fomos, todos juntos, visitar o Museu da Marinha.

Continuámos com as caminhadas às segundas-feiras de manhã, as visitas a casa, as tardes de jogos às quintas-feiras, as arruadas no Bairro do Restelo e os desafios.

O projeto **Virtuleap** prosseguiu.



MAIO



Este foi o mês da abertura do núcleo de **Algés**, sediado na Casa/Fórum-Apoio.

A **Alegria do Chá**, em **Belém**, contou com o apoio de voluntários da Starbucks, que vieram apoiar na logística e conviver com os mais velhos.

A primeira rotina em **Algés**, foi a **Alegria do Chá**, com o tema Festa das Flores. Foi um dia de festa, casa aberta e muita alegria.



Na **Alegria da Cultura** visitámos, com os grupos de **Belém** e de **Algés**, a Central de Cervejas, e foi muito interessante ver como funciona esta fábrica. Ficámos ainda para almoçar.

Na **Alegria do Bem-Viver** tivemos: em **Belém**, a Dr^a Augusta Gaspar e a Enf^a Ana Gabirra que vieram falar sobre doenças renais e, em **Algés**, a Enf Rita Sousa do Hospital São Francisco Xavier sobre prevenção de quedas.

A **Alegria da Dança**, decorreu na Escola dos Moinhos, com presença de alunos e os mais velhos de **Belém** e de **Algés**, num momento de partilha e intergeracionalidade muito animado.

Participámos na **Feira da Saúde de Belém** com uma banca onde estiveram presentes inscitos do núcleo de **Belém**, a dar a conhecer a Fundação.

Tanto em Belém, como em **Algés** mantivemos as arruadas, e os desafios diários, via SMS/Whatsapp a todos os inscitos.





Rotinas desenvolvidas pelo núcleo de **Belém**:

- Conselho **Alegria de Viver** que terminou com um almoço de convívio na Casa;
- **Alegria do Bingo**, com o apoio da DHL que, além do convívio, ainda nos trouxe inúmeros brindes;
- A **Alegria do Retrato**;
- Lançamento do **Guia Terapêutico**, para apoiar na organização da medicação;
- Ida à Escola dos Moinhos, para participar na Festa da Família, no âmbito do projeto **Não tens Idade**;
- Visita à **Casa Pia** para troca de experiências com os alunos dos cursos profissionais;
- Visita à **Escola Paula Vicente** para troca conversas e troca de ideias;
- Concerto na Casa da Alegria de Viver pelos alunos da Casa Pia;
- Ida ao **Arraial** da Paróquia de São Francisco Xavier;
- Sessão de divulgação da Casa da Alegria na Farmácia de Belém;
- Participação no **Belém Talks**, com o tema "Cuidar da Saúde Mental";
- Comemoração do **Dia do Vizinho** no Bairro de Belém;
- **Alegria da Bricolage** com os ensinamentos do Sr. Zé e o Sr. Adelino.

Mantivemos as, já tradicionais, visitas a casa, o **Clube de Leitura**, as caminhadas às segundas-feiras de manhã, as tardes de jogos, e a **Alegria na Escola** com os alunos de cinco anos do colégio do Bom Sucesso.

Atividades desenvolvidas pelo núcleo de **Algés**:

- Presença no **parque de Miraflores** para o evento da União de Freguesias Algés, Linda-a-Velha, Cruz Quebrada e Dafundo, a convite da Junta de Freguesia;
- **Workshop de pintura** na Casa/forum apoio com o pintor TIM, onde se pintaram quadros cheios de cor e talento.



A **Alegria do Chá** teve como tema os Santos Populares e, enquanto o núcleo de **Belém** foi à Escola Paula Vicente, o núcleo de **Algés** organizou esta atividade na Casa/Fórum-Apoio. Na Alegria da Cultura os dois núcleos, foram até à Nazaré onde almoçaram e visitaram o Centro Cultural além de apreciarem as paisagens naturais.

Na **Casa Alegria de Viver** tivemos, com cada um dos núcleos, uma tarde de Karaoke, dança e jogos.

Em **Belém** realizámos:

- Uma **formação de voluntários**, em que apresentámos a missão da Alegria de Viver e ficámos a conhecer novos voluntários;
- Um almoço na Casa;
- Iniciámos o Clube de Leitura;
- Gravámos um Podcast para o projeto Accessible Forest;



Estivemos presentes na Escola do Bairro do Restelo, na Escola Avé Maria por ocasião das Festas das Famílias e na Escola Raiz para a Festa na Escola;

- Fizemos visitas a casa;
- Continuámos com a Alegria do Retrato a fotografar os aniversariantes do mês;
- Nas manhãs de quinta-feira, continuaram as deslocações ao Colégio do Bom Sucesso;
- Nas tardes de quinta, mantivemos as sessões de jogos.

Em **Algés**, na **Alegria do Bem-viver**, recebemos a enfermeira Tânia Camões ULSLO que veio falar sobre Alimentação Saudável.

As **caminhadas** continuaram a ditar as manhãs de segunda-feira, em **Belém**, e de quinta-feira, em **Algés**.

Todas as manhãs cada inscrito, dos dois núcleos, recebeu o desafio diário.

Participámos, enquanto Alegria de Viver, na Conferência Lisboa sem Idade – MUDE. Tratou-se de um encontro municipal, dedicado ao envelhecimento e longevidade. Estivemos, também, na Conferência Wellbeingday.



Os dois núcleos estiveram juntos para várias atividades:

- Celebrámos o Verão na **Alegria do Chá**;
- Na **Alegria da Cultura** visitámos o Museu MACAM e acabámos a tarde na gelataria Santini.
- Na **Alegria do Bem-viver**, assistimos a uma sessão sobre a prevenção do calor com a Dr^a Marta Godinho e a Enf^a Marta Rodrigues da USLO.
- Fizemos a **Festa de Verão** com um piquenique em Monsanto, seguido de convívio e jogos;
- Tivemos uma **aula de hidroginástica**, fruto de uma parceria com o NAU Hotel Palácio Governador.
- Fomos à **Nova Medical School** para uma manhã de nutrição, em que foram confeccionadas receitas saudáveis.

O núcleo de **Belém**, participou num programa de cinco dias da Nova Medical School – **A Summer Medical School: Lifestyle**. Uma experiência que combinou conhecimento, inovação e uma visão para o futuro em saúde.

“PARA MIM A ALEGRIA DE VIVER É MUITO IMPORTANTE. AJUDA-ME A REDUZIR A MINHA IDADE E A SER JOVEM PARA SEMPRE.

ANTÓNIO, 92 ANOS

Na **Alegria da Dança**, dançámos ao som do músico Dj João, no Futebol Clube de Caselas. Continuámos com as semanais visitas ao **Colégio do Bom Sucesso**, as tardes de **jogos** às quintas-feiras e a **Alegria do Retrato**.

Além disso, tivemos visitas a casa, com vários voluntários e realizámos mais um Conselho **Alegria de Viver** seguido de almoço de convívio. Recebemos a visita à Casa da Alegria de Viver da Sr^a Vereadora Dr^a Sofia Athayde e do Dr. Miguel Soares.

Efetuámos as nossas caminhadas de segunda-feira, em **Belém**, e de quinta-feira em **Algés**. Enviámos diariamente, os desafios para cada inscrito.



AGOSTO

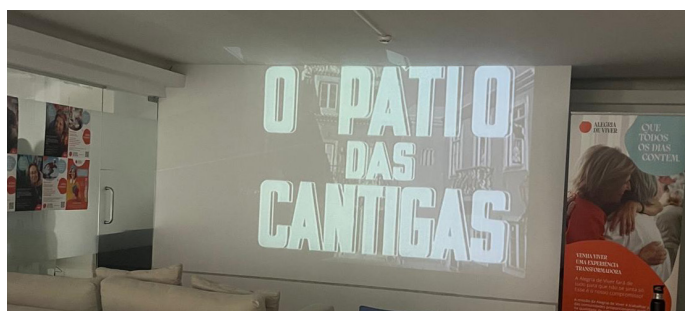
A Alegria de Viver esteve fechada uma semana, mas nas restantes semanas continuámos com as nossas alegrias.

A **Alegria do Chá** realizou-se nos dois núcleos e, em **Belém**, contámos com o lanche confeccionado por três senhoras mais velhas.

Na **Alegria da Cultura** ambos os núcleos participaram numa visita ao Museu de Etnologia para ver as exposições “Desconstruir o colonialismo, descolonizar o Imaginário” e a “Vida Rural Portuguesa”.

Mantivemos as **caminhadas** todas as segundas-feiras de manhã e as **tardes de jogos** às quintas-feiras, no caso de **Belém**; e, no caso de **Algés**, as caminhadas das quintas-feiras. Iniciámos, além disso, as **tardes de cinema** nos dois espaços.

Fizemos visitas a casa e todos os dias enviámos os desafios via Whatsapp/SMS a todos os mais velhos.



SETEMBRO

Na Alegria do Chá, o tema foi as **Vindimas**, tanto em Algés como em **Belém**.

Em **Belém** foram realizadas várias rotinas:

- Na Alegria do Bem-viver a Proteção Civil veio abordar o tema: Sismos, Tsunamis, autoproteção e Kit de Emergência;
- Na Alegria da Dança, a sessão realizou-se no Futebol Clube Caselas, com som do Dj João;
- Retomámos, as deslocações ao Colégio do Bom Sucesso, interrompidas durante as férias do verão, e com isso, o convívio intergeracional, entre mais velhos e mais novos;
- Às quintas-feiras à tarde, houve **tardas de jogos, tardas de cinema e momentos de jardinagem**;
- O **Clube de Leitura** continuou, com a leitura de contos, poemas e autores portugueses, seguida de trocas de impressões e debate a respeito das leituras selecionadas;
- Realizámos ainda a **Alegria do Retrato** e mais uma **formação de voluntários**.

Setembro em **Algés** também foi um mês com muitas rotinas:

- Na Alegria do Bem-viver, abordámos o tema sobre cuidados a ter com a medicação;
- Na Alegria da Cultura, visitámos os **Bombeiros Voluntários de Algés**, onde falámos de segurança e de como evitar incêndios e acidentes;
- Na **Alegria do Movimento**, tivemos uma sessão de Chi Kung;

- Na **Alegria na Casa**, tivemos tardes de jogos, de memórias e de cinema. Contámos ainda, com o projeto dicas úteis com a Madalena Villa Lobo, autora do livro Dicas da Madalena, que passou várias dicas sobre diversos temas como decoração, culinária e bricolage.

A ALEGRIA DE VIVER FAZ-ME SAIR DE CASA E CONVIVER, FAZEMOS MUITAS COISAS. ESPERO CONTINUAR POR MUITO TEMPO.

ANA, 73 ANOS



SETEMBRO

Mantivemos as **Caminhadas matinais**, em ambos os núcleos.

Tivemos, também, uma atividade proporcionada pelo **Accessible Forest em Monsanto**. Numa manhã de emersão na Natureza aprendemos técnicas de contacto e harmonia com os elementos da floresta.

Em **parceria com o BBVA**, ocorreu na Casa da Alegria de Viver uma palestra subordinada ao tema da literacia digital, Netbanking e MB. Nela, foram transmitidos aos mais velhos informações e ensinamentos, sobre como utilizar plataformas e ferramentas bancárias digitais de forma segura.

O Jornal Nacional da TVI veio **entrevistar os mais velhos** sobre a sua experiência e participação na Alegria de Viver.

Tivemos uma **ação de Tem Building**, com a participação da AGEAS. Três senhoras mais velhas do núcleo de **Belém**, realizaram, neste âmbito, atividades de culinária, enquanto interagiam com os jovens colaboradores da AGEAS.

O projeto **Não Tens Idade**, foi à Escola Secundária do Rainha D. Amélia, e duas senhoras mais velhas, de **Belém**, representaram uma peça de teatro com os alunos.



Fomos, também, apresentar a **Alegria de Viver** ao grupo de volley do Belenenses.

Já no âmbito do **Somos Comunidade**, fomos a várias escolas, entregar faixas com uma questão, para os alunos: "Que pergunta queres fazer a alguém que já viveu muitos anos?".

Como habitualmente mantivemos, as visitas a casa e os desafios diários a todos os inscritos.

OUTUBRO



Celebrámos o **Dia internacional das Pessoas Idosas** e a Alegria de Viver, com o movimento **Somos Comunidade**, marcou presença junto da comunidade local. Quer em **Belém** como em **Algés** voluntários e mais velhos saíram à rua para dar a conhecer a nossa Fundação nos respetivos bairros, junto de comerciantes e vizinhos. Além disso, também fomos a várias instituições de ensino: Colégio do Bom Sucesso, Escola Raiz, Escola Secundária do Restelo, Escola de Caselas, Escola dos Moinhos e Jardim de Infância Luísa Ducla Soares. Os alunos vestiram-se de cor-de-laranja – a cor da Alegria de Viver – e responderam-nos a esta questão: “Que pergunta queres fazer a alguém que já viveu muitos anos?”.

No mesmo dia a **Alegria do Chá** teve como mote o outono, em **Belém** e em **Algés**.

O Clube de Leitura realizou-se às segundas-feiras à tarde, de forma alternada – uma semana em **Belém** e na seguinte em **Algés**.

Estivemos, com os dois núcleos, no **Churrasco** da equipa feminina de Volley os Belenenses.

Visitámos o Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa (ISCSP), por ocasião de uma Feira de Voluntariado.

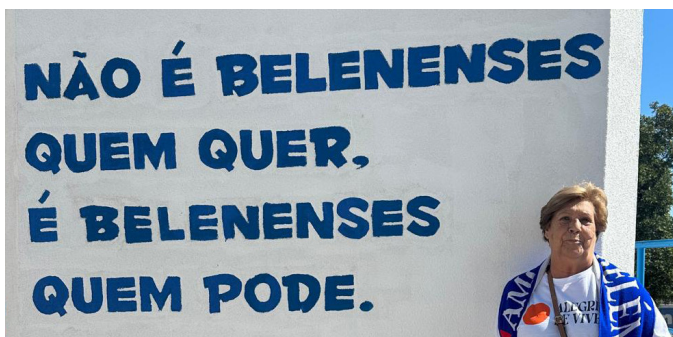
De 27 a 30 de outubro, fomos às Termas de Vizela, com os dois núcleos. A estadia teve lugar no Hotel Bemestar. O grupo frequentou as termas - muitos dos membros pela primeira vez. Além dos dias de descanso, fortaleceram-se laços de amizade e companheirismo, entre os mais velhos. Aproveitámos para visitar Braga e Amarante. Aos serões houve muita animação com música ao vivo, karaoke e jogos.

Todos os dias enviámos um desafio, com um tema diferente.



Em **Belém**:

- Na **Alegria da Cultura**, visitámos, o Museu dos Belenenses;
- Na **Alegria do Bem-viver** a Dr^a. Rita Leite veio falar sobre cuidados com a dentição;
- Na **Alegria da Dança**, na Escola dos Moinhos, os mais velhos estiveram de novo com os mais novos numa tarde de partilha;
- Na **Alegria na Casa** este mês tivemos Bricolage, jardinagem e tardes de jogos, às quintas-feiras;
- Em parceria com a **Farmácia de Belém** teve lugar uma sessão de rastreios e análises;
- Visitámos, como habitualmente, o Colégio do Bom Sucesso às quintas-feiras de manhã;
- O **Conselho Alegria de Viver** voltou a acontecer, seguido de almoço de convívio na Casa;
- Realizámos visitas a casa; caminhámos com alegria às segundas-feiras de manhã.



Em **Algés**:

- Na **Alegria do Bem-viver** a Enf^a Francisca Carrapatoso abordou o tema da Prevenção de infeções, com informações sobre como fortalecer e proteger o organismo;
- Na **Alegria do Movimento** voltámos a praticar a arte milenar chinesa que combina respiração e movimento, chamada Chi Kung;
- Na **Alegria da Casa** voltámos a receber a escritora Madalena Villa Lobo, autora do livro Dicas da Madalena, que veio dar várias dicas sobre bricolage, decoração da casa e culinária;
- Nas **Tardes de Manualidades** os mais velhos fizeram mantas em crochet que oferecemos ao Banco do Bebê;
- Na **Alegria da Casa** organizámos uma tarde de cinema;
- Às quintas-feiras de manhã fizemos as caminhadas;
- Realizou-se, pela primeira vez em **Algés**, o **Conselho Alegria de Viver**, para troca de ideias, entre a Alegria de Viver e os mais velhos e apresentação de propostas.



NOVEMBRO



Festejámos o Magusto na **Alegria do Chá**, em Belém e em **Algés**, com jeropiga e castanhas. Na **Alegria da Cultura** fizemos, com ambos os núcleos, visitas guiadas a exposições de arte contemporânea do século XX, do CCB. Visitámos, mais uma vez, a Nova Medical School com os dois grupos, para uma palestra sobre Alimentação Saudável. Em novembro recebemos, ainda, a British School, para um workshop intergeracional.

O Conselho Alegria de Viver, realizou-se em cada núcleo, para refletirmos, em conjunto com os mais velhos e ouvirmos os seus pontos de vista e propostas.

Realizámos mais uma formação de voluntários, em **Belém**. O nosso almoço de convívio, com o objetivo de fortalecimento de laços foi um sucesso.

Realizámos visitas a Casa e, diariamente, enviámos os desafios via Whatsapp/SMS.

No núcleo de **Belém** realizámos as seguintes rotinas:

- Na **Alegria do Bem-viver** teve lugar uma palestra sobre a importância da Intergeracionalidade com intervenções da Dr^a. Isabel Bernardo, do Fórum Idade Maior, da Professora Dina Nunes, da Escola dos Moinhos e de dois jovens voluntários, da Alegria de Viver;
- A **Alegria da Dança** voltou ao Futebol Clube de Caselas reunindo os mais velhos com os alunos da Escola Secundária Rainha D. Amélia e Escola Raiz;
- Visitámos, à semelhança dos meses anteriores, o **Colégio do Bom Sucesso** às quintas-feiras de manhã para confraternizarmos com os alunos dos cinco anos;

“PARA MIM É MUITO IMPORTANTE CONVIVER COM AS CRIANÇAS DO COLÉGIO DO BOM SUCESSO. FAZ-ME LEMBRAR QUANDO OS MEUS NETOS ERAM PEQUENINOS. QUANDO VOU AO COLÉGIO DO BOM SUCESSO FICO COM A ALMA PREENCHIDA.
MARIA DE JESUS, 79 ANOS

NOVEMBRO

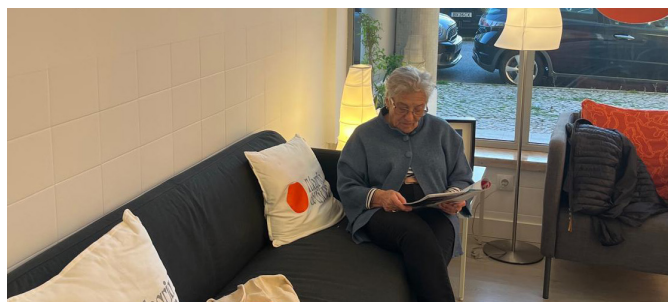


Belém

- Às quintas-feiras, da parte da tarde, na Casa Alegria de Viver, houve **jogos e tardes de manualidades** em que fizemos centros de mesa de Natal, mantas para o Banco do Bebê, doce de abóbora e bolachas para serem oferecidos aos parceiros e voluntários;
- O **Clube de Leitura** aconteceu, a cada 15 dias, com a voluntária Ana Cruz;
- Estivemos presentes na **Escola Secundária Rainha D. Amélia**, para uma sessão de cozinha experimental, com as alunas do 8.º ano de escolaridade;
- A **Alegria da Caminhada** continuou a acontecer às segundas-feiras de manhã;

Já no núcleo de **Algés**, as atividades foram:

- Na **Alegria do Bem-viver** tivemos uma palestra, com a Enfª Teresa Carvalho que abordou o tema da Hipertensão arterial e os cuidados necessários ao seu controlo;
- Na **Alegria do Movimento** voltámos a praticar Chi Kung aliando o exercício físico e os cuidados de respiração;
- A **Alegria da Caminhada** continuou a acontecer às quintas-feiras de manhã;
- Às quintas-feiras na **Alegria na Casa** tivemos tardes de jogos, cinema e documentários;
- A cada 15 dias a voluntária Ana Cruz veio dinamizar o **Clube de Leitura**.



DEZEMBRO

Assistimos, com os dois núcleos, a um **Concerto de Natal** pelos alunos de Música da Universidade Lusíada. Fomos, ainda, ao Circo Victor Hugo Cardinali.

A Consoada de Natal da Alegria de Viver festejou-se no dia 10, com um total de 140 pessoas. Contámos com a ajuda imprescindível de **inúmeros voluntários da Quilaban e da Eurest** que, incansavelmente, com grande dedicação e entrega, contribuíram para o sucesso desta noite e apoiaram os voluntários da casa. O jantar foi oferecido pela Eurest. O azeite para acompanhar o bacalhau foi oferecido pela **Herdade da Granja**. A noite contou, ainda, com a presença do palestrante **José Pedro Cobra** que foi uma fonte de inspiração e boa disposição. A **Farmácia de Belém** disponibilizou amostras de vários produtos. A **Portway**, forneceu cabazes com legumes frescos para serem sorteados entre os mais velhos. Para terminar houve dança ao som de **António Madaleno**.

O Clube de leitura voltou a realizar-se a cada 15 dias num dos núcleos com leituras, debates e reflexões sobre os textos selecionados.

Diariamente, enviámos os desafios a cada inscrito.



DEZEMBRO

Em **Belém**:

- As tardes de quinta-feira foram, novamente, de jogos com **propósitos lúdicos** e para estimulação cognitiva, raciocínio e promoção do bem-estar;
- Caminhámos todas as manhãs de segunda-feira;
- Mantivemos as visitas ao **Colégio do Bom Sucesso**, para atividades e fortalecimento de laços com os alunos dos cinco anos de idade;
- Tivemos uma **tarde de cinema** na Casa Alegria de Viver.
- Realizámos a **Alegria do Chá** com o tema do Natal. Esta Rotina aconteceu no Museu dos Coches;
- Iniciámos **workshops intergeracionais** com jovens entre os 12 e os 17 anos que incluíram a confeção de bolachas e vários jogos destinados a mostrar as diferentes perspetivas das gerações sobre um conjunto de temas. Cada workshop terminou com um almoço de convívio;
- Realizámos as visitas a casa com voluntários;
- O último **Conselho Alegria de Viver** do ano, foi destinado a consolidar as ideias que foram resultando, das diversas reuniões ao longo do ano.

Em **Algés**:

- Celebrámos o Natal na **Alegria do Chá**, na Casa/Fórum-Apoio;
- Na **Alegria da Cultura** fomos ao Palácio Anjos – Centro de Arte contemporânea, para visitarmos a Exposição World Press Cartoon, com obras de cartoonistas de diversos países;
- Na **Alegria do Bem-viver**, a palestra dada por uma voluntária sobre Intergeracionalidade, abordou a importância da troca de experiências e da criação de laços, entre diferentes gerações
- Na **Alegria do Movimento** voltámos ao Chi Kung, para os já habituais exercícios para a mente e corpo;
- Na **Alegria na Casa** tivemos tardes de jogos, cinema e artes manuais em que criámos enfeites de Natal.
- Mantivemos as caminhadas de quinta-feira.



OBJETIVOS E AMBIÇÃO



A Fundação Alegria de Viver pretende consolidar um projeto educativo intergeracional estruturado que permita às escolas, ao longo de todo o ano letivo, abordar os 3 pilares do projeto Alegria de Viver - relacionamentos genuínos, propósito de vida e saúde integral (física/mental). Este projeto assenta na disponibilização de instrumentos pedagógicos e experiências práticas, incluindo os projetos Alegria na Escola, “Não Tens Idade”, a intervenção das “Equipas dos Mestres da Alegria de Viver” em diversas áreas e iniciativas e a implementação do projeto “O Nosso Amigo” com os lares parceiros da Alegria de Viver que estão localizados no bairro das escolas. A intergeracionalidade é assumida como um eixo central da educação para criar relações mais próximas entre crianças, famílias e pessoas mais velhas.

Ao longo do ano de 2025, na Fundação, a nossa intervenção foi consistente na **promoção da intergeracionalidade** em contexto escolar com projetos estruturados e reforço das parcerias com as comunidades educativas.

ALEGRIA NA ESCOLA

Intergeracionalidade, aprendizagem mútua e coesão comunitária.

Esta iniciativa semanal leva três a cinco participantes da Fundação a uma turma de jardim de infância, com o objetivo de criar uma relação continuada entre gerações. Adultos mais velhos e crianças partilham, executam e co-criam atividades pedagógicas, concebidas pelas educadoras e enriquecidas pelos saberes e experiências dos participantes.

PROJETO



No ano letivo 2024/2025 este projeto foi implementado nas **Escolas do Bairro, Moinhos, Caselas, Paula Vicente, Secundária do Restelo e Avé Maria**, resultando na divulgação da missão da Fundação junto de cerca de **2.482 alunos**. Mais de 582 crianças participaram ativamente nas diferentes ações intergeracionais desenvolvidas que incluíram desafios em sala de aula, dança, sessões de bingo e a participação em eventos de final de ano letivo.

Ações de Angariação de Donativos

Todas as escolas parceiras participaram em ações de angariação de donativos, com um papel ativo dos alunos na promoção do material solidário da Fundação, nomeadamente pulseiras, ímanes colecionáveis e kits natalícios. **No total, foram distribuídos 621 artigos, correspondendo a um valor angariado de 1.885€**, evidenciando o forte envolvimento das comunidades escolares.

Continuidade e Expansão da Intervenção

Em setembro, com o início de um novo ano letivo, consolidámos a nossa presença nas escolas, assegurando a continuidade dos projetos em curso e reforçámos, de forma sustentada, a intervenção em contexto escolar com **oito novas parcerias**, nomeadamente, com as Escolas Raiz, Agrupamento de Escolas de Mirafleres, British School of Lisbon, Beyond International School e as Universidades Lusíada, Nova SBE, Católica e ISCSP de Lisboa.



DINÂMICAS ESCOLAS

Exemplos de dinâmicas Intergeracionais - Escolas Públicas

Escola Paula Vicente (2º ciclo)

Foi lançado aos alunos o desafio “Como reduzir a solidão no bairro da vossa escola?” As propostas apresentadas foram: um convite aos Amigos da Alegria de Viver para conhecerem a escola, ouvir poemas e realizar uma troca de perguntas entre gerações; um pequeno concerto de órgão e coro interpretado por uma turma com vocação musical, na casa Alegria de Viver, seguido de conversas sobre interesses de cada geração.

Escola Rainha Dona Amélia

No projeto “Cozinha Experimental” o grupo de Senhoras de Algés partilhou, com alunos e professoras, histórias, recordações e costumes de receitas de doces tradicionais.



“A ALEGRIA DE VIVER TEM DESEMPENHADO UM PAPEL FUNDAMENTAL COMO PARCEIRA DA NOSSA ESCOLA, CONTRIBUINDO DE FORMA SIGNIFICATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO E BEM-ESTAR DA COMUNIDADE ESCOLAR. ATRAVÉS DAS SUAS INICIATIVAS E PROJETOS, PROMOVE VALORES COMO A SOLIDARIEDADE, A INCLUSÃO E O APOIO SOCIAL, CRIANDO UM AMBIENTE MAIS ACOLHEDOR E HUMANO PARA ALUNOS, FAMÍLIAS E PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO.

MARIA ARRAIS, PROFESSORA DA ESCOLA EB2/3 PAULA VICENTE

DINÂMICAS ESCOLAS

Exemplos de dinâmicas Intergeracionais - Escolas Internacionais

British School

Durante um dia os alunos participaram numa dinâmica de Natal com um grupo de amigos da Alegria de Viver. Prepararam **kits natalícios** com bolachas, doces, pulseiras e decorações e organizaram uma **campanha de angariação de donativos** na Escola que juntou 860€ para a realização da atividade da Alegria da Cultura a Mafra.

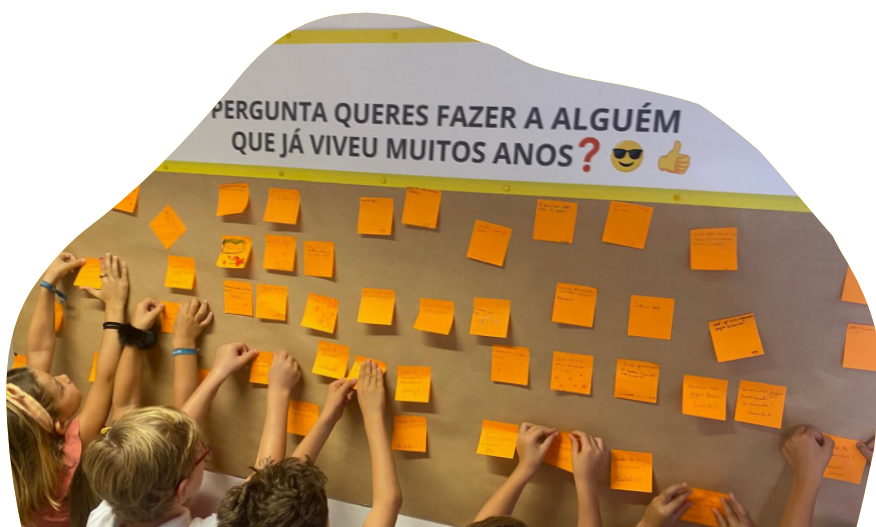
Colégio Beyond International School

Desafiados pela Alegria de Viver, alunos e professores confeccionaram bolachas natalícias para juntar ao nosso **kit de natal** e fizeram uma **campanha de angariação de donativos** e conseguiram 303€.

Celebrações e Movimentos Comunitários

No dia 29 de setembro na celebração do aniversário da Escola Rainha D. Amélia, duas senhoras da Alegria de Viver foram convidadas a integrar o elenco de uma peça de teatro como mensageiras da Rainha.

No dia 1 de outubro comemorou-se o “Dia Internacional da Pessoa Mais Velha” e criámos o movimento “**Somos Comunidade**”, envolvendo todas as escolas parceiras. Mais de 800 alunos participaram no desafio: “Que pergunta queres fazer a alguém que já viveu muitos anos?”. Todas as perguntas receberam resposta dos amigos da Alegria de Viver, originando 10 episódios, que passaram a fazer parte do Kit anual para as escolas.



INTERGERACIONALIDADE

Os amigos da Alegria de Viver são fans do **Clube Belenenses**, no dia 5 de outubro foram apoiar as equipas de voley feminino do clube e desejar uma ótima época com muitas vitórias.

A 17 de dezembro os alunos da **Universidade Lusíada**, convidaram a Alegria de Viver a assistir ao Concerto de Natal, totalmente organizado e dinamizado por eles numa partilha intergeracional muito emotiva e especial.

Workshop Intergeracional

O mês de dezembro terminou com o primeiro Workshop Intergeracional. A Casa Alegria de Viver recebeu um grupo de crianças que, ao longo de dois dias, participaram em diversas atividades com um grupo de amigos da Alegria de Viver. Durante o programa **criaram novas amizades e vínculos entre gerações**, conheceram hábitos antigos e modernos, histórias e curiosidades das diferentes faixas etárias.



O Voluntariado como Pilar da Nossa Missão

A Fundação Alegria de Viver continua a afirmar-se como uma comunidade viva, solidária e profundamente participativa, sustentada pelo contributo generoso e comprometido dos seus voluntários. Atualmente, contamos com 45 voluntários ativos, distribuídos por várias valências que dão forma e alma ao nosso trabalho diário, respondendo de forma próxima, atenta e humana às necessidades de quem acompanhamos.

Os nossos voluntários têm entre os 16 e os 83 anos, estudantes do ensino secundário e universitário, pessoas em fase ativa e reformados.

Distribuição dos Voluntários

Nas Rotinas – 25 voluntários contribuem para a preparação e dinamização das nossas rotinas regulares:

- Apoio na Alegria do Chá;
- Acompanhamento na Alegria da Cultura;
- Colaboração na Alegria do Bem-Viver;
- Dinamização na Alegria da Dança.

O seu contributo promove autonomia, confiança e motivação, garantindo que cada encontro se transforma num momento significativo de convívio e partilha.

Em Casa – 10 voluntários levam a Alegria de Viver ao domicílio de pessoas que, por diferentes motivos, não podem deslocar-se às rotinas comunitárias.

Estes voluntários oferecem presença, companhia, escuta ativa e apoio personalizado, criando proximidade, segurança e conforto para quem mais precisa.

Na Consoada – 30 voluntários desempenharam um papel essencial na realização deste momento especial da comunidade Alegria de Viver.

Num ambiente de partilha, acolhimento e celebração os voluntários colaboraram na preparação do encontro, na receção aos participantes e na criação de um ambiente caloroso e familiar, reforçando o espírito de união e solidariedade que caracteriza esta época.

Na Casa Alegria de Viver - Alguns voluntários contribuem também para a dinamização de projetos desenvolvidos na nossa Casa, tais como: costura, leitura e confeção de bolos. Estas atividades estimulam a criatividade, despertam memórias e reforçam o convívio e a partilha entre os participantes.



Para Além das Tarefas: Relações que Transformam

Cada voluntário representa muito mais do que apoio prático. Representa tempo oferecido, a escuta verdadeira, o afeto, a presença e o compromisso. O seu contributo diário permite construir relações profundas e consolidar uma cultura de cuidado, respeito e proximidade dentro da comunidade Alegria de Viver.

Gratidão e Compromisso Futuro

Na Fundação Alegria de Viver reconhecemos os nossos voluntários como verdadeiros embaixadores da missão.

São eles que transformam cada gesto num sinal de cuidado, cada momento num espaço de crescimento e cada dia numa experiência mais rica e humana.

Continuaremos a investir na valorização, formação e acompanhamento do voluntariado, porque acreditamos que este compromisso coletivo é essencial para construir uma comunidade mais solidária, inclusiva e verdadeiramente feliz.



PARCERIAS E DOADORES

Desenvolvimento e Consolidação de Parcerias

2025 foi marcado por um forte enfoque nas parcerias com empresas, fortalecendo colaborações estratégicas para apoiar projetos intergeracionais e iniciativas comunitárias. Ao longo do ano, foram realizados mais de 75 contactos com empresas de diversos setores, bem como apresentações do projeto, para dar a conhecer a missão da Fundação, criar relações de proximidade e construir ligações baseadas na confiança.

Ações de Team Building Solidário

Neste percurso, foi desenvolvido um conjunto estruturado de ações de team building solidário, desenhadas para envolver empresas e colaboradores em experiências com impacto social, gerar o contacto intergeracional e divulgar os valores da Alegria de Viver. Realizámos ações de team building com diversas empresas, reforçando a credibilidade do projeto e a sua capacidade de adaptação ao contexto empresarial.

Com os colaboradores da **Starbucks** organizámos uma Alegria do Chá. Além do contacto com os mais velhos, a equipa esteve envolvida em todos os detalhes de todo o evento: da decoração da sala e mesas, ao lanche oferecido e às pequenas lembranças.



Com a **DHL** organizamos uma Alegria do Bingo, ofereceram o lanche e prémios para o jogo. Os Colaboradores-Voluntários fizeram parte dos vários grupos e jogaram com os mais velhos.

Com a **AGEAS** o TeamBuilding constituiu numa manhã na cozinha com direito a um almoço confeccionado pela Equipa da Ageas e pelas Mestres da Alegria de Viver. Todas as tarefas foram partilhadas, mas o mais importante foi o convívio, a transmissão técnicas culinárias e as ligações entre todos. Foi fantástico!



Com a **Quilaban** preparámos a Consoada de Natal. A Equipa dividiu-se em grupos e, com a orientação e ajuda das Senhoras da Alegria de Viver, prepararam a sala, a decoraram as mesas e o palco e organizaram os presentes para serem oferecidos. Uma manhã muito animada ao som de músicas natalícias em que a entrega e união foi essencial para o sucesso deste evento.



PARCERIAS E DOADORES

Angariação de Donativos

No âmbito das parcerias, foi possível angariar um total de 3300€ em donativos, valor que reverterá diretamente para a concretização das rotinas Alegria de Viver, contribuindo para a continuidade das atividades desenvolvidas junto das pessoas mais velhas acompanhadas pela Fundação.

Indicadores de Atividade

Ao longo de 2025, a área das parcerias registou os seguintes indicadores:

+ 75

**Empresas
contratadas**

+ 230

**Contactos
por email**

59

**Reuniões
realizadas**

22 parcerias efetivas estabelecidas:

farmácia estúdio restelo

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

BBDO

Abreu:
advogados

Quilaban

PALÁCIO DO GOVERNADOR
Lisbon Hotel & SPA

ageas

osbelenenses
a formar campeões desde 1919

Central
Cervejas e Bebidas

Eurest

Science4you

DHL

BBVA

M L **MORAIS LEITÃO**
GALVÃO TELES,
SOARES DA SILVA
& ASSOCIADOS

ALL
comunicação

h&s
HERNANDEZ DA SILVA
1996

Starbucks

farmácia Belém
FARMÁCIAS HOLON

M A C A M
Museu de Arte
Contemporânea
Armindo Martins

Em 2026, a Fundação Alegria de Viver ambiciona **alargar a rede de empresas parceiras e reforçar o envolvimento dos colaboradores nas rotinas desenvolvidas** com as pessoas mais velhas da Alegria de Viver, incluindo aquelas que se encontram em **lares**.

Está também prevista uma maior aposta em campanhas de angariação de donativos, bem como na participação em movimentos e iniciativas solidárias, com o **objetivo de ampliar o impacto social** da Fundação e garantir a sustentabilidade das suas ações.

No âmbito do Dia Internacional da Pessoa Mais Velha, assinalado a 1 de outubro, e do **Movimento Somos Comunidade** que a Fundação desenvolveu em 2025, para sensibilizar a sociedade para os desafios da solidão não desejada, das vidas longas e da importância de fortalecer relações entre gerações, queremos, em 2026, **alargar o alcance** do Movimento, envolvendo mais escolas, empresas e membros da comunidade.

O objetivo é continuar a crescer e, quem sabe, dar a este movimento uma dimensão nacional, mobilizando cidadãos, escolas, empresas e organizações em torno da construção de uma sociedade mais próxima, intergeracional e solidária.



EQUIPA



Mariana Carreira
CEO



Filipa Paiva Couceira
Desenvolvimento de Comunidades e Impacto



Teresa Firme
Logística e Eventos



Madalena Cruz
Promoção de Interegeracionalidade



Carlota Fragoso
Comunidade de Belém



Maria Albuquerque
Comunidade de Algés



Teresa Carrilho
Comunidade de Belém

Em 2025, o crescimento da missão exigiu mais presença, mais proximidade e mais cuidado. Com a expansão para **Algés** reforçámos a equipa com a Maria que assumiu o papel de Assistente de Comunidade da Alegria de Viver **Algés**. O seu trabalho vai muito além da organização: é elo, é escuta, é presença constante junto das pessoas mais velhas, garantindo que cada uma se sente acompanhada, integrada e parte ativa da comunidade.

Em simultâneo, a Teresa passou a reforçar o núcleo de **Belém** como Assistente de Comunidade, missão que assumiu com proximidade diária - conhecer cada história, perceber cada necessidade, celebrar cada conquista. Porque na Alegria de Viver, as relações são o centro de tudo.

Este reforço não representou apenas um aumento de recursos humanos. Representou um aprofundar do que somos: uma organização que acredita que envelhecer com dignidade, participação e alegria exige tempo, dedicação e relação verdadeira.

Em 2025, crescemos em número, mas sobretudo crescemos em capacidade de cuidar, de estar presentes e de construir comunidade todos os dias.

ONDE ESTAMOS



Em 2025, a Alegria de Viver deu um passo muito significativo no seu percurso de crescimento: mudou as suas instalações para um espaço maior, situado na Rua João de Paiva, n.º 7B, em **Belém**. Esta nova Casa Alegria de Viver nasceu da necessidade de responder ao aumento do número de pessoas inscritas e ao crescimento das rotinas desenvolvidas ao longo do ano.

O novo espaço permitiu-nos acolher mais Alegrias, criar melhores condições para dinamizar workshops, encontros intergeracionais, formações e momentos de convívio, bem como garantir maior conforto e funcionalidade no dia a dia. Mais do que uma mudança física, esta nova Casa representa um reforço da nossa missão. É um espaço vivido e partilhado pela equipa, voluntários, pessoas mais velhas, crianças, jovens e parceiros. Um verdadeiro ponto de encontro de gerações, onde se constroem relações, se combatem solidões e se promove o envelhecimento com participação, dignidade e alegria.

A Casa da Rua João de Paiva é hoje um lugar de pertença. Um espaço aberto à comunidade, onde se entra para participar numa atividade, para estar com amigos ou simplesmente para sentir que se faz parte de algo maior. Em 2025, consolidámos não apenas um novo endereço, mas um novo capítulo na construção de comunidade.



COMUNICAÇÃO

COMUNICAÇÃO

Natal



Workshop AGEAS



Workshop Intergeracional



• Vídeos



WORKSHOP INTERGERACIONAL

Bem Viver

ALEGRIA DE VIVER
BEM VIVER
Literacia para a longevidade

11.Fev
O Meu Cérebro
Apresentação do Ginásio Cerebral Sénior comunitário

18.Mar
Cuidados a ter com o sono

Local: Centro Social de Belém 15h00

912 396 961
912 039 065

ALEGRIA DE VIVER
BEM VIVER
Literacia para a longevidade

14.Jan Propósito: O Meu Cérebro
11.Fev Cuidados a ter com o Sono
18.Mar Lembrar, Compensar, e Viver Melhor
15.Abr Vidas Longas com Sentido

20.Mai Saúde relacional
11.Jun Estilos de Vida Saudáveis
20.Ago Hipertensão
23.Set Cuidar das Emoções
21.Out Ligações que Alimentam o Cérebro
18.Nov Dieta mediterrânea
16.Dez Comunidade como Recurso

Local: Centro Social de Belém 15h00

912 396 961
912 039 065

MISSÃO

A missão da Alegria de Viver é trabalhar junto das comunidades proporcionando melhoria na qualidade de vida, conforto e momentos de Alegria a pessoas mais velhas, combatendo o isolamento social e a solidão não desejada, incentivando a um envelhecimento digno, ativo e saudável.

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

"É uma bússola que nos orienta no caminho da nossa vida, foi onde encontrei realmente vontade de viver!"
M, 94 anos

VENHA VIVER UMA EXPERIÊNCIA TRANSFORMADORA. JUNTE-SE À ALEGRIA DE VIVER!

Contactos
Belém e Ajuda
Telefone: 912 039 065
Rua João Pinheiro, 78, 1405-325 Lisboa
De segunda a sexta-feira das 9h00 às 18h00

Algés
Telefone: 912 396 961
Rua Margarida Pinho, 23A, 1495-143 Algés
Terça e quinta-feira das 15h00 às 17h30

AS NOSSAS ROTINAS

- Alegria do Chá (lanche, conversas, e amizades)
- Alegria da Cultura (passeios, almoços, espetáculos)
- Alegria de Bem-Viver (conversas com médicos, terapeutas)
- Alegria da Dança (dançar ao som de um músico convidado)
- Alegria da Caminhada (caminhar em boa companhia)

Todos juntos podemos contribuir para uma sociedade mais amiga, atenta e solidária.

"Tem sido uma lufada de ar fresco na minha vida"
J, 76 anos

ALEGRIA DE VIVER

"O convívio é ótimo, as pessoas são fantásticas... é impossível não gostar de estar aqui."

QUE TODOS OS DIAS CONTEM.

912 039 065
912 396 961

ALEGRIA DE VIVER

"Estamos sempre a pensar qual é o dia a seguir em que vamos estar juntos."

QUE TODOS OS DIAS CONTEM.

912 039 065
912 396 961

ALEGRIA DE VIVER

"É um apoio que temos, isso faz toda a diferença nas nossas vidas."

QUE TODOS OS DIAS CONTEM.

912 039 065
912 396 961

ALEGRIA DE VIVER

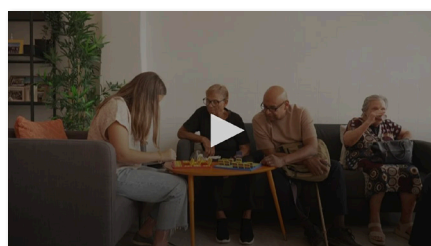
"Com a Alegria de Viver sei que estou sempre acompanhada. Sinto-me menos só."

QUE TODOS OS DIAS CONTEM.

912 039 065
912 396 961

Media

TVI - 1/10/2025



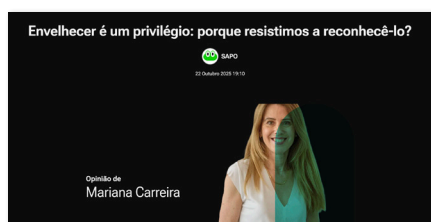
RTP - 10/2025



EXPRESSO



SAPO



OBSERVADOR





alegriadeviver.pt

info@alegriadeviver.pt

+351 913 039 065