

JORNAL DA ALEGRIA

COMUNIDADE LONGEVIDADE INTERGERACIONALIDADE PROPÓSITO



QUE BONS FORAM OS ÚLTIMOS 4 MESES!

Realizámos mais de 240 Rotinas, 240 momentos de convívio e 2400 participações, fortalecendo amizades e criando novas rotinas, como a Alegria da Costura e do Tricot. Promovemos também várias saídas culturais e de lazer.

Iniciámos visitas semanais a três lares de Belém e a dez pessoas mais velhas nas suas casas. Chegámos a 12 escolas, mais de 790 alunos e cerca de 6300 pessoas, reforçando a participação dos mais velhos nos programas escolares. Recebemos ainda 50 alunos do Boot Camp da EPIS 2026 para uma manhã intergeracional. Alargámos a nossa intervenção a Alcântara e em julho a Fundação Alegria de Viver foi reconhecida por despacho de Governo como Pessoa Colectiva de Utilidade Pública.

QUE
TODOS
OS DIAS
CONTEM.

O que vai encontrar nesta edição:

- As rotinas de abril a julho 2026
- As novas Alegrias
- Alegria de Viver nas Escolas

INTERGERACIONALIDADE

Portugal está a envelhecer rapidamente. Mais de 2,5 milhões de portugueses têm hoje mais de 65 anos e, em 2050, deverão representar quase um terço da população. Neste contexto, a intergeracionalidade assume um papel essencial. Na Alegria de Viver, promovemos relações de partilha

entre jovens e mais velhos, assentes na troca de conhecimentos, experiências e tempo. Acreditamos que todas as idades têm algo para dar e receber. Quando as gerações se encontram, criam-se laços, reduz-se a solidão e fortalece-se a sociedade. Porque é juntos que fazemos com que todos os dias contem.

DESDE
SETEMBRO
DE 2022

BELÉM • AJUDA • ALGÉS



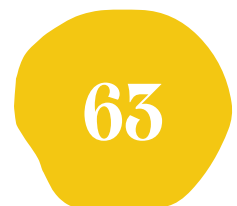
INSCRITOS



ROTINAS



PARTICIPAÇÕES



VOLUNTÁRIOS

DE JAN A JUL
DE 2026

BELÉM • AJUDA • ALGÉS



INSCRITOS



ROTINAS



PARTICIPAÇÕES

A NOSSA MISSÃO

A nossa missão é trabalhar junto da comunidade, reduzindo a solidão não desejada e o isolamento social das pessoas mais velhas. Promover uma melhor qualidade de vida, maior bem-estar e **momentos de verdadeira Alegria**. Pretendemos contribuir para a criação de relações significativas e para uma participação ativa numa comunidade intergeracional. Em cada Rotina, cada visita e cada conversa, construímos

proximidade, amizades, fortalecemos laços e criamos uma rede de apoio, na qual cada pessoa se sente valorizada, ouvida e acompanhada. Temos como visão criar **Comunidades Alegria de Viver**: comunidades solidárias, mais próximas e participativas, onde ninguém se sinta só e onde nunca é tarde para estar com os seus amigos, vizinhos ou conhecidos e construir laços de amizade e pertença, reduzindo a solidão não desejada.

A NOSSA EQUIPA



Mariana Carreira



Filipa Paiva Couceiro



Teresa Firme



Madalena Cruz



Carlota Fragoso



Carlota Nogueira



Maria Albuquerque



Teresa Carrilho

A TODOS OS VOLUNTÁRIOS, O NOSSO OBRIGADO

Os voluntários Alegria de Viver têm **entre 16 e 83 anos** e essa distância de idades já é, por si, um modo de olhar a comunidade e cuidar da proximidade entre gerações. O compromisso e a dedicação com que cada voluntário se entrega tornam possível a nossa Missão e fazem realmente diferença na construção de toda a Comunidade Alegria de Viver. Hoje **somos 63 voluntários**, nas diferentes Rotinas, nas Visitas a Casa e aos Lares e no programa das Escolas. Nas Rotinas, o convívio intergeracional traz leveza e motivação à semana de quem participa.

Nas Visitas a Casa e a Lares, cada conversa e cada gesto de atenção quebram a monotonia de quotidianos que se repetem e trazem a certeza de que alguém esteve presente naquele dia. Nas Escolas, pessoas mais velhas e voluntários vivem juntos as dinâmicas da sala de aula. Essa proximidade entre gerações é aprendizagem para uns e para outros. Obrigada a todos os voluntários por caminharem connosco com tanto entusiasmo e generosidade, fazendo com que todos os dias contem!



QUER SER VOLUNTÁRIO? CONTACTE-NOS!

Existem várias formas de ser Voluntário: visitas a casa dos mais velhos sem mobilidade, visitas a lares, idas às escolas, apoio a eventos, entre outras atividades.

☎ **913 039 065** ✉ **info@alegriadeviver.pt**



ALEGRIA DE VIVER EM ALGÉS

Na **Alegria do Chá**, entre abril e julho, realizámos quatro encontros dedicados à Páscoa, à Festa das Flores, aos Santos Populares e ao Verão. Celebrámos também os aniversariantes, num ambiente de convívio, partilha e pertença.

"A Alegria do Chá é um excelente momento para conviver e fortalecer laços. Sinto-me muito bem nesta Rotina."

Testemunho
Alegria de Viver

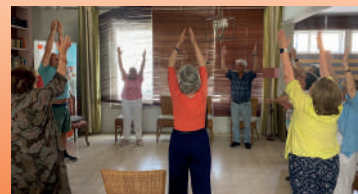


A **Alegria do Bem-Viver** abordou temas ligados ao bem-estar e à qualidade de vida, como a "**Conservação de energia**", "**Os Cuidados a ter com o Sono**" e a "**Saúde Relacional**". Agradecemos à **Dra. Tatiana**, à **Dra. Ana Isabel Silva** e à **Filipa Paiva Couceiro** pela partilha de conhecimentos úteis para o dia a dia.

A **Alegria da Cultura** promoveu várias visitas culturais. Em Abril fomos a **Fátima**, numa iniciativa conjunta com o núcleo de Belém. Em Maio, visitámos o **Museu da Presidência**. Em junho, o grupo apreciou a

obra da pintora Graça Morais, no **Palácio Anjos**. A programação terminou no **Centro Cultural de Belém**, com a exposição "**May I help you?**", dedicada a cinco décadas de produção artística.

A **Alegria do Movimento** contou com sessões de Chi Kung e Yoga, incluindo um momento de relaxamento ao som de taças tibetanas. Esta Rotina promove o equilíbrio entre corpo e mente através do movimento, da respiração e da descontração. Um agradecimento especial aos **professores Rui e João** pela presença e dedicação.



Na **Alegria do Bingo**, realizámos duas sessões cheias de entusiasmo e boa disposição, com prémios para os vencedores. Na **Alegria da Caminhada**, a Irene, a Helena e a Margarida, juntam-se todas as quintas-feiras para caminhar, conviver e promover o bem-estar físico e psicológico. Na **Alegria da Casa**, com o apoio da **voluntária Rosarinho**, reunimo-nos para jogar, ver documentários sobre arte e partilhar opiniões e memórias. No **Clube de Leitura** cada autor e cada livro traz novos ensinamentos e perspetivas de intelectualidade e aprendizagem. Agradecemos à **voluntária Ana** pela dinamização destas tardes. Na **Alegria na Escola**, mantivemos as visitas ao **Jardim**

de Infância Luísa Ducla Soares, com atividades de dança, música, jardinagem e artes manuais. O Sr. António e a Carla já têm uma relação de amizade, carinho e cumplicidade com as crianças. Em maio, participámos numa sessão de **Cozinha Experimental** na Escola Secundária Rainha D. Amélia. A atividade reuniu a Irene e a Mariana, do núcleo de Algés, alunas do 7.º ano e professoras, na confeção de quiches e queques de mirtilo, numa partilha entre gerações.

“É muito bom cozinhar com as jovens alunas. Temos a oportunidade de ensinar e também de aprender.”

Testemunho
Alegria de Viver



“Estes almoços são uma animação. Convivemos de forma alegre enquanto desfrutamos de uma excelente refeição.”

“O almoço foi maravilhoso. Foi fantástica a dedicação e generosidade do Sr. António.”

Testemunhos Alegria de Viver

Os **Almoços Alegria de Viver** juntaram o núcleo de Algés em três momentos de convívio, partilha e reforço dos laços da comunidade. No dia 16 de julho o Sr. António, um dos primeiros inscritos de Algés, ofereceu ao grupo um almoço na sua casa de Azeitão. Foi um encontro marcado pela amizade, pelo convívio e pela alegria da boa companhia.

ALEGRIA DO CHÁ BELÉM E AJUDA



COM O APOIO DE:



Entre abril e julho, a **Alegria do Chá** de Belém foi marcada por momentos de convívio, criatividade e partilha. Em abril, celebrámos a **Páscoa** e, em maio, a **Festa das Flores**, ambas no Centro Social de Belém. Em junho, aceitámos o convite da **Beyond International School** para uma edição especial da Alegria do Chá na escola. Foi um dia diferente e enriquecedor, marcado pelo convívio entre gerações, por um agradável churrasco e pela visita à quinta pedagógica, onde conhecemos os vários animais que lá vivem. Agradecemos à **Beyond International School** pela forma calorosa como nos recebeu e por reforçar a importância dos encontros intergeracionais. Um agradecimento especial também à **EUREST**, pelo apoio generoso e constante à Alegria do Chá.

FESTA DE VERÃO

No dia 8 de julho, a nossa **Festa de Verão** reuniu cerca de 110 pessoas no auditório do Museu dos Coches, entre membros da Comunidade, equipa, voluntários, convidados e parceiros. Foi um momento de balanço do trabalho desenvolvido, marcado pela partilha de testemunhos, de amizade e bem-estar, que terminou com um gelado Santini. Agradecemos ao **Museu dos Coches** e ao **Santini** por contribuírem para que todos os dias contem!

COM O APOIO DE:



"A Alegria de Viver proporciona momentos inesquecíveis. Estou muito agradecida por tudo o que tenho vivido na vossa companhia."

Testemunho
Alegria de Viver



ALEGRIA DA DANÇA BELÉM E AJUDA

Na **Alegria da Dança**, expressámos a nossa vivacidade através da música e do movimento. Estivemos presentes na **Escola de Caselas**, onde diferentes gerações partilharam momentos alegres ao som de músicas de várias épocas. Realizámos

também esta Rotina no **Futebol Clube de Caselas**, na **Casa Alegria de Viver** e no **Centro Social**. Deixamos um sincero agradecimento ao **músico João**, pela sua energia e dedicação, ao colocar música para que todos dance animadamente.

“Dançar traz-me muita alegria, revigoriza a alma”

Testemunho
Alegria de Viver

COM O APOIO DE:



ALEGRIA DO BINGO BELÉM E AJUDA

Entre abril e julho, a **Alegria do Bingo** animou a comunidade de Belém duas vezes. Em abril, teve lugar na Escola Secundária do Restelo, dinamizada pela **Starbucks**, que ofereceu o lanche e os brindes do jogo. Em julho, o bingo repetiu-se no Centro Social de Belém, com a mesma animação e boa disposição.

“Diverti-me tanto no Bingo da Starbucks, obrigada por esta tarde tão bem passada rodeada de gente feliz”

Testemunho
Alegria de Viver



ALEGRIA DA CAMINHADA BELÉM E AJUDA

As caminhadas à segunda-feira de manhã promovem a saúde, o bem-estar e a amizade. Todas as semanas, o grupo encontra-se na Casa Alegria de Viver e segue para um destino diferente, explorando esta zona tão bonita e os seus arredores.

Numa das caminhadas, fomos até à **Escola dos Moinhos** para participar na Semana do Café. Em julho, caminhamos com **duas voluntárias do BBVA**, numa manhã de boa disposição que deixou a vontade de repetir.

Para assinalar o Dia dos Avós, promovemos uma caminhada intergeracional que uniu diferentes gerações num momento de celebração e convívio. Entre passos, conversas e sorrisos, confirmou-se a importância dos laços que se criam e fortalecem entre gerações. Estas caminhadas continuam a ser muito mais do que uma atividade física, são uma oportunidade para fortalecer amizades, criar novas ligações e momentos de partilha.





ALEGRIA NA CASA

A **Alegria dos Jogos**, às quintas-feiras, estimula o espírito de equipa, a memória e a cognição, fortalecendo amizades. Na **Alegria da Costura e do Tricot**, criam-se peças para apoiar a Fundação Alegria de Viver. Com o apoio das **voluntárias Rita e Paula**, são produzidas almofadas térmicas, sacos, lenços, capas para livros e marcadores. Em outubro, haverá workshops de costura. Na **Alegria do Documentário**, a **voluntária Rosarinho** apresenta temas culturais e promove a partilha de opiniões. O **Clube de Leitura** incentiva o gosto pelos livros, a imaginação e a aprendizagem. Agradecemos à **voluntária Ana** pela dedicação. Na **Alegria da Bricolage**, o José e o Adelino realizam trabalhos de manutenção na **Casa Alegria de Viver**, contribuindo para assegurar um espaço funcional e acolhedor. Na **Alegria da Culinária**, a Carmo e a Conceição preparam os bolos de aniversário. Em maio e junho, os alunos da Escola CED Nuno Álvares Pereira e dos Moinhos juntaram-se à confeção de bolos e biscoitos, num momento de partilha entre gerações.

DIA DA FAMÍLIA

A 15 de maio, recebemos a comunidade na **Casa Alegria de Viver** para celebrar os laços que nos unem. Entre sorrisos, reencontros e partilhas entre gerações, filhos, netos, amigos e familiares registaram o momento, numa fotografia em conjunto.

“Que bom que é podermos celebrar o Dia da Família juntos, obrigada à Alegria de Viver por esta tarde tão feliz”

Testemunho
Alegria de Viver



ALEGRIA DO RETRATO

Em junho, realizámos mais uma edição da **Alegria do Retrato**, dedicada ao cuidado e à valorização da imagem de cada pessoa. Com a colaboração da **maquilhadora Patrícia**, do **fotógrafo Alexandre** e o apoio da **Douglas**, a Casa transformou-se num pequeno estúdio. Os Retratos foram entregues no dia do Chá, num gesto simples e cheio de significado.



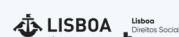
ALEGRIA DO BEM VIVER BELÉM E AJUDA

Entre abril e julho, a **Alegria do Bem-Viver** promoveu momentos de aprendizagem e hábitos para uma melhor qualidade de vida. Em abril, o tema **“Lembrar, compensar e viver melhor”** apresentou estratégias para lidar com alterações cognitivas e motoras. Em maio, realizámos uma **sessão de yoga e meditação** e, em junho, abordámos os **“Estilos de Vida Saudável”**, com destaque para a atividade física, a alimentação equilibrada e o sono. Em julho, refletimos sobre a **“Saúde Relacional”** com o Dr. Rui Marques, destacando a importância das relações sociais para o bem-estar emocional. Agradecemos a todos os profissionais e entidades envolvidos, em especial às **Irmãs Hospitaleiras de Lisboa**, pela colaboração contínua.



GINÁSIO CEREBRAL

COM O APOIO DE:



O primeiro grupo do programa **Ginásio Cerebral**, desenvolvido em parceria com a equipa das **Irmãs Hospitaleiras de Lisboa**, terminou em junho e um segundo grupo iniciou-se logo de seguida. O impacto no primeiro grupo foi muito positivo e os participantes manifestaram vontade de repetir. Ao longo das sessões, foi realizado treino cognitivo estruturado, com exercícios dirigidos a funções como a memória, a atenção e as funções executivas, que contribuem para a manutenção da reserva cognitiva e para a preservação da autonomia funcional.

“Gosto muito do Ginásio Cerebral, tem sido uma experiência muito enriquecedora”

Testemunho
Alegria de Viver



ALEGRIA DA CULTURA BELÉM, AJUDA E ALGÉS

Na **Alegria da Cultura**, descobrimos novos lugares e experiências. Em abril, visitámos **Fátima**, em maio, o **Museu da Presidência da República**, onde conhecemos a história dos Presidentes e a Sala das Condecorações; e, em julho, o **Centro Cultural de Belém**, para a exposição “May I help you?”. Esta Rotina continua a promover a fruição cultural, a aprendizagem, o pensamento crítico e a criatividade, contribuindo para uma longevidade ativa e participativa.



ALEGRIA FORA DE PORTAS BELÉM, AJUDA E ALGÉS

Na **Feira da Saúde e Educação de Belém**, demos a conhecer a missão e o trabalho da Alegria de Viver, reforçando o contacto com a comunidade e criando novas ligações e parcerias. Agradecemos à **Junta de Freguesia de Belém** o desafio. Em julho, a convite da **Nova Medical School**, foram sete os participantes na **Senior Medical School** pelo segundo ano consecutivo. Foi uma semana de palestras, workshops, aprendizagem e convívio. A ida à **11.ª edição do Rock in Rio Lisboa** foi uma experiência inesquecível, com concertos de Rod Stewart, Xutos & Pontapés e Cyndi Lauper.

Agradecemos ao **Rock in Rio Lisboa**, ao **Intermarché** e ao **Nelson Mateus**, dos Retratos Contados, por tornarem este dia possível. Em maio, participámos no **Arraial da Paróquia de São Francisco Xavier**, num momento de festa, tradição e convívio ao som de música popular. No âmbito do **Dia Internacional do Museu**, 13 pessoas mais velhas e três voluntários visitaram a obra do **Museu de Arqueologia**, numa experiência enriquecedora que reforçou a importância de preservar o património histórico. Através do projeto “**EnSAIO Geral**”, da **Câmara Municipal de**

ALEGRIA FORA DE PORTAS BELÉM, AJUDA E ALGÉS

Lisboa, 60 pessoas assistiram ao musical **Carmen Miranda**, de **Filipe La Féria**, no Teatro Politeama. Agradecemos ao projeto a disponibilização dos bilhetes. Em julho, cerca de 25 pessoas mais velhas visitaram os estúdios da SIC, em Carnaxide, para assistir à gravação do **programa Alô Portugal**, com **José Figueiras** e **Ana Marques**. Agradecemos à SIC e a toda a equipa pelo acolhimento.



“Gostei muito da Feira da Saúde, foi uma oportunidade de conviver e conhecer novas pessoas.”

“Quero agradecer à Nova Medical School, pela semana fantástica que nos proporcionou.”

“Aos 90 anos, é a primeira vez que venho ao Rock in Rio (...) foi inesquecível.”

“Gostei muito do musical, tinha cenários espetaculares, ficámos encantados.”

“Gostei imenso de ir à SIC, foi lindo.”

Testemunhos Alegria de Viver

PROMOÇÃO DA INTERGERACIONALIDADE

ALEGRIA NAS ESCOLAS

COM O APOIO DE:



Todas as quintas-feiras de manhã, a **Alegria na Escola** continuou no **Colégio do Bom Sucesso**, com atividades de culinária, jogos e jardinagem, promovendo a partilha entre gerações. Às sextas-feiras, mantivemos as visitas à **Escola Raiz**, muito apreciadas por todos. Participámos ainda em duas manhãs de jardinagem na **Escola dos Moinhos**, onde as pessoas mais velhas partilharam conhecimentos com os alunos num ambiente de colaboração e convívio.

MAIS DE 3700 FAMÍLIAS tiveram contacto com a **Alegria de Viver** este ano.



BOOT CAMP EPIS 2026 - "CUIDAR PARA RECONSTRUIR"

COM O APOIO DE:



Em julho, reunimos pessoas mais velhas, voluntários e 50 jovens de vários pontos do país numa manhã intergeracional entre a Casa **Alegria de Viver** e a **Escola Paula Vicente**, com jogos, desafios e novas amizades. Agradecemos à **EPIS** pela iniciativa, aos **Pastéis de Belém** pelos seus deliciosos pastéis e ao **Agrupamento do Restelo** pela cedência da escola.

"Adorei o evento da EPIS, foi tão bom estar com os mais novos, quero repetir"

Testemunho
Alegria de Viver

DIA DO VIZINHO

A 22 de maio, celebrámos o **Dia do Vizinho**, na Casa **Alegria de Viver**, com alunos do **CED D. Nuno Álvares Pereira**, da **Casa Pia de Lisboa**, que trouxeram um bolo e lembranças. Foi uma tarde de convívio, amizade e proximidade.



MAIS MOMENTOS INTERGERACIONAIS

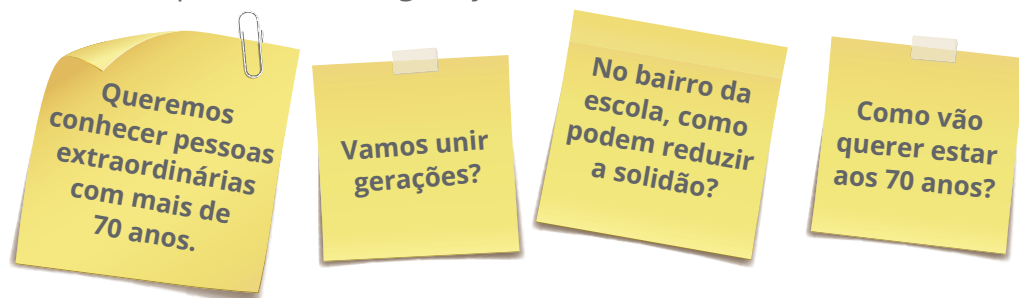
Nos últimos meses, juntámos diferentes gerações em momentos de convívio, aprendizagem e alegria. No **Beyond International School**, alunos do colégio e os amigos da **Alegria de Viver** viveram um dia inesquecível, com muita música, espetáculos dos mini-artistas e uma visita à quinta pedagógica. Foi um arraial a sério, com boa disposição para todas as idades. Realizámos ainda o evento da **Next Stage Lisboa, For a Cause**, que transformou a Casa Alegria de Viver, por um dia, num verdadeiro palco de

arte, fotografia, canto e instrumentos musicais. Um obrigado à **Alva Futures** pelo donativo angariado, que vai contribuir para a nossa ida ao Sul, em novembro. A **Alegria da Culinária** continuou a marcar presença na **Escola Secundária Rainha D. Amélia**, com as receitas da Irene e da Mariana, as mestres-cozinheiras, que têm sempre tanto para ensinar na arte da cozinha. No próximo ano letivo prometem mais cozinhados!



NÃO TENS IDADE

O projeto 'Não Tens Idade' voltou a provar que não há idade para fazer novos amigos. Passámos por várias escolas, do pré-escolar ao 12.º ano, com desafios adaptados a cada idade e encontros de partilha entre gerações. Para cada idade, um desafio à medida:



As respostas chegaram de todos os ciclos, dando a conhecer pessoas mais velhas extraordinárias e as suas histórias.



"A presença humana é insubstituível, criar momentos de contacto direto é a nossa principal prioridade para o próximo ano."

Testemunho
Alegria de Viver

Para levar o projeto às escolas, contámos com estudantes universitários da **Nova SBE**, **Católica**, **ISCSP**, **ISCAL** e **Lusíada**, com colaboradores da empresa parceira **AGEAS** e ainda com voluntários reformados, que também apresentaram o projeto nas escolas. Participámos também nas festas e arraiais das escolas e na Semana do Livro da **Escola Raiz**. Fechámos este ciclo com um pequeno-almoço na **Casa Alegria de Viver**, com todas as escolas, professores e diretores que abraçaram o projeto este ano.

COM O APOIO DE:



CONSELHO E ALMOÇOS ALEGRIA DE VIVER

Os **Conselhos Alegria de Viver** dão voz aos participantes e ajudam a definir o rumo das Rotinas e da comunidade. Nestes meses, realizámos **seis Conselhos**, com dois grupos de oito participantes cada. Os **Almoços Alegria de Viver**, realizados no final de cada mês, reforçam amizades e promovem momentos de convívio e partilha. Agradecemos ao **Hotel Governador** pelo apoio e generosidade.

COM O APOIO DE:



PALÁCIO DO GOVERNADOR
Lisbon Hotel & SPA

“Considero os Conselhos Alegria de Viver muito importantes para, em conjunto, podermos partilhar ideias e sugestões.”

Testemunho
Alegria de Viver



VISITA A LARES



Em abril, iniciámos **visitas semanais a três residências e lares**, dinamizadas por jovens do ensino secundário que dedicam uma hora do seu tempo a pessoas mais velhas, muitas vezes com poucas visitas. O impacto tem sido muito positivo: entre música, conversa e companhia, estas visitas tornaram-se um momento importante da semana. Queremos continuar!

VISITAS A CASA

Com os nossos voluntários, realizamos **visitas regulares** a pessoas mais velhas que, por motivos de saúde ou mobilidade, permanecem mais em casa. Criam-se relações de proximidade e amizade, através da partilha de tempo, conversas e histórias. Na última sexta-feira de cada mês, estas visitas incluem ainda uma visita virtual ao **Museu MACAM**, dedicada à descoberta de obras de arte. Um enorme agradecimento à **Jú, Joanna, Jaime, Leonor, Rita, Maria João, Filipa, Adelina, Bárbara, Mariana, Vasco, Henrique e Zé**, e ao Museu MACAM.

SOMOS COMUNIDADE



“

No âmbito da parceria estabelecida entre o Jardim de Infância Luísa Ducla Soares e a Fundação Alegria de Viver importa salientar que constituiu uma experiência de enorme valor educativo, social e humano, deixando uma marca muito significativa em todos os que nela participaram.

Ao longo deste projeto, as crianças e os “nossos amigos mais crescidos” construíram relações de afeto, respeito e partilha, demonstrando que a aprendizagem acontece em ambos os sentidos. Foi particularmente gratificante observar o crescente respeito e valorização que as crianças desenvolveram pelas pessoas mais velhas, reconhecendo nelas um importante património de saberes, experiências e histórias de vida. Simultaneamente, os “nossos amigos mais crescidos” encontraram nestes encontros momentos de Alegria, participação e reconhecimento, contribuindo para atenuar o isolamento social e reforçar o seu papel ativo na comunidade.

As atividades desenvolvidas, nas áreas das artes, da jardinagem, da horta, das

danças de roda e da celebração de datas festivas que envolveram igualmente as famílias, integraram-se nas Rotinas, atividades e projetos dos diferentes grupos do Jardim de Infância Luísa Ducla Soares proporcionando aprendizagens significativas, o desenvolvimento de competências sociais e emocionais e o fortalecimento dos laços entre gerações.

Levamos a certeza de que este projeto deixou marcas profundas nas crianças, nas pessoas idosas, nas famílias e em toda a comunidade educativa. Foram momentos de aprendizagem mútua, de sorrisos, de afetos e de crescimento, que permanecerão na memória de todos os que deles fizeram parte.

À Fundação Alegria de Viver deixamos o nosso mais sincero agradecimento por nos ter permitido viver esta experiência tão enriquecedora. Obrigada por nos terem acolhido, por nos terem permitido partilhar, acarinhar e aprender em conjunto. Que esta parceria continue a inspirar a construção de uma sociedade mais próxima, mais solidária e mais humana.

Professora Isabel Pólvora

Jardim de Infância Luísa Ducla Soares



“

Enquanto médica interna de Medicina Geral e Familiar, contacto diariamente com uma população envelhecida, onde o isolamento social, a solidão e o declínio cognitivo são frequentes e têm um impacto significativo na saúde e na qualidade de vida. Neste contexto, reconheço a Alegria de Viver como um recurso relevante no âmbito da prescrição social, pela sua capacidade de adaptação às necessidades da população mais velha e pelo impacto positivo que promove na vida das pessoas mais velhas que participam no projeto. A sua intervenção destaca-se pela promoção da socialização, da estimulação cognitiva e do sentido de pertença, fatores essenciais para o bem-estar, qualidade de vida e prevenção do agravamento de doenças físicas e mentais. Trata-se, na prática, de uma resposta complementar aos cuidados de saúde, com benefícios claros na saúde relacional, mental e física das pessoas. Considero, por isso, que o trabalho desenvolvido pela Fundação Alegria de Viver tem elevada relevância social e contribui de forma consistente para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo!

Dr.ª Ana Isabel Silva

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar da USF Dafundo, ULS Lisboa Ocidental



“

A Direção da Casa descreve estas visitas como: “Cada atividade, cada conversa, cada sorriso e cada gesto de carinho contribuíram para tornar os dias (...) mais felizes e cheios de significado. O Vosso voluntariado foi muito mais do que um conjunto de visitas, foi um verdadeiro exemplo de Solidariedade, Respeito e Amor ao próximo. (...)” O impacto ficou também marcado nas palavras dos residentes. D. Maria F. chamou aos voluntários “muito bonitos, meiguinhos e carinhosos”. D. Maria M. descreveu-os como “os netos que nunca tive” e o Sr. José S. afirmou: “são como meus netos, muito carinhosos, atenciosos, é como se fossem os meus netinhos”.

Dr.ª Vera Romba

Casa de Repouso Poiso
Nossa Senhora de Fátima

“

A Alegria de Viver tem feito um trabalho excecional na inclusão e melhoria da qualidade de vida, proporcionando e criando memórias que marcam. É com enorme Alegria que os Pastéis de Belém se associam a estes valores, contribuindo para tornar a vida de todos os que esta Fundação toca, um pouco mais doce.

Miguel Clarinha
Gerência Pastéis
de Belém

Pastéis de Belém®
≈ desde 1837 ≈

VOLUNTARIADO QUE TRANSFORMA

O **Vasco** participa nas principais Rotinas da Fundação Alegria de Viver e nas atividades intergeracionais nas escolas, onde encontrou uma experiência transformadora. Destaca a **Alegria do Chá**, onde criou amizades e valorizou a partilha. Nas escolas, aprecia os laços entre crianças e pessoas mais velhas, a aprendizagem mútua e a quebra de preconceitos. O voluntariado mudou a sua forma de olhar para o envelhecimento e para a vida:

“Percebi que quero chegar a essa idade com a mesma energia e vontade de viver.”

Se pensa ser voluntário:

“Vale mesmo a pena. Aprendemos muito, criamos amizades verdadeiras e, apesar de estarmos lá para ajudar, muitas vezes são eles que nos ajudam a nós.”



PARCERIAS INSTITUCIONAIS

Entre abril e julho, a Fundação Alegria de Viver reforçou parcerias e ações de sensibilização. Colaborámos com a **Escola Superior de Comunicação Social, ISEG, Universidade Católica Portuguesa** e **IPAM** em projetos de comunicação, Marketing Social, Serviço Social, redes sociais e SEO. Participámos ainda no **Fórum RH** e na **Feira da Saúde de Belém**. Recebemos também **Luísa Aldim**, Vereadora do Desenvolvimento Social da **Câmara Municipal de Lisboa**.



**ALEGRIA
DE VIVER**

alegriadeviver.pt

+351 969 808 890 info@alegriadeviver.pt

Rua João Paiva, 7B – 1400-225 Lisboa

PARCEIROS

