

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT



2



3



4



5



6



7

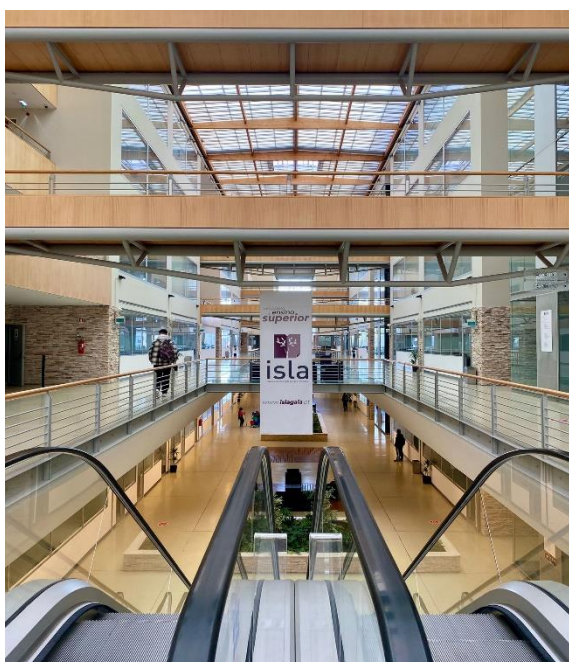
Páginas



Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

Protocolo de Cooperação

Neste mês celebramos o protocolo de colaboração com o Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia – ISLA. Este protocolo pretende dinamizar e realçar a importância da cooperação entre as empresas e as instituições de ensino.



A estreita ligação entre o ensino superior e o tecido empresarial é produtor de inúmeros benefícios, entre estes, destacando-se a transferência direta de conhecimento e inovação que poderá repercutir de forma positiva nas necessidades do tecido empresarial.

Há vários projetos de investigação em desenvolvimento todos os anos e muitos destes, após a finalização, acabam por não serem aplicados face às necessidades que muitas empresas têm e para as quais não encontram resposta.

Por esse motivo, servir como ponte entre o tecido empresarial e o conhecimento produzido no ensino superior é a grande motivação do trabalho deste gabinete.

A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+

E-mail: escolheamarmais.e8g@amargaia.pt

Tlm. 968 511 791



Projeto Escolhe AMAR+

O Projeto Escolhe Amar+ organizou o Primeiro Mundialito de Futebol de Rua, que encerrou o último dia da interrupção letiva da Páscoa, ocorrido no dia 18 de Abril, entre as 10h e as 17h, em frente ao Centro Comunitário de Mafamude e Vilar do Paraíso - a nossa “Casinha”.

Queremos prestar o nosso agradecimento aos parceiros imprescindíveis para a realização deste evento: Câmara Municipal de VNG, UF de Mafamude e Vilar do Paraíso, Bombeiros Sapadores de Gaia; PSP de Oliveira do Douro e outras autoridades, Decathlon, Confeitaria Intervalo, Confeitaria Corte Latino, Clube Náutico de Crestuma e Clube de Futebol Oliveira do Douro.



Neste torneio de futebol de rua participaram quatro equipas compostas por jogadores de ambos os sexos e das mais variadas idades. O conceito inicial foi sempre incluir todas as gerações, provenientes, do Empreendimento Social de Cabo-Mor e ainda de outras organizações/entidades que se quiseram juntar a nós: PSP, Decathlon e MARFORMAR.

Tivemos um dia muito especial que certamente, ficará recordado por todos os que dele fizeram parte, como um dia imensamente feliz!





PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

Neste trimestre, entre outras atividades, o nosso projeto irá realizar sessões sobre a importância da alimentação saudável. Uma das temáticas será “Conversas sobre Saúde e Doença”, onde serão abordadas diferentes assuntos que tem como principal objetivo desenvolver hábitos saudáveis e prevenir doenças.

Esta semana, as crianças aprenderam sobre a roda dos alimentos. Visualizaram histórias sobre a importância de comer saudável e cada criança criou o seu prato de comida saudável. Em conjunto exploramos os alimentos que devemos incluir para uma refeição completa e equilibrada.





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Cuidador informal: diretrizes e benefícios

O Cuidador é toda a pessoa que assume como função a assistência a uma outra pessoa que, por razões tipologicamente diferenciadas, foi atingida por uma incapacidade, de grau variável, que não lhe permite cumprir, sem ajuda de outro (s), todos os atos necessários à sua existência, enquanto ser humano (Oliveira et al., 2007).

O cuidador informal principal é aquele que acompanha permanentemente a pessoa cuidada, vive na mesma casa e não recebe remuneração. Os cuidadores informais têm o direito à capacitação; informação e apoio psicológico; subsídio de apoio ao Cuidador Informal Principal; períodos de descanso e seguro social voluntário. Para lhe ser reconhecido este estatuto, o cuidador tem de reunir as seguintes condições: residir legalmente em território nacional; ter mais de 18 anos; ter capacidades físicas e psicológicas para prestar os cuidados adequados à pessoa cuidada; ser cônjuge ou estar em união de facto, ser parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou colateral da pessoa cuidada (ex.: filhos, netos, bisnetos, irmãos, pais, tios, avós, bisavós, tios-avós ou primos).

As pessoas que tem direito à um/a cuidador/a devem estar numa situação de dependência de outra(s) pessoa(s) e necessitar de cuidados permanentes, não residir num lar ou estabelecimento de apoio social (público ou privado), receber uma prestação social (complemento por dependência de 2.º grau, complemento por dependência de 1.º grau ou subsídio por assistência de terceira pessoa).



O reconhecimento do estatuto permite que o cuidador informal beneficie de várias medidas de apoio.



E-mail: gabineteapoiocomunidade@amargaia.pt
Tlm. 933 596 366

Gabinete de Apoio à Comunidade

O Podcast POD+, neste mês de maio, aborda a temática “Escola: um espaço em transformação”. Contamos com a presença das convidadas, Dra. Andreia Espain da Mente de Principiante e a Dra. Joana Couto da Youth Team. Face ao supramencionado, o Podcast dedicou-se à apresentação das estratégias que os dois projetos estão a implementar com o intuito de alterar o paradigma do ensino.

A escola e família constituem duas instituições sociais centrais na nossa sociedade. Como meio privilegiado de socialização, a escola tem como missão primordial promover a igualdade de oportunidades e educar para os valores do pluralismo e igualdade entre géneros.

Acompanhamento Psicológico

No âmbito dos apoios prestados pelo Gabinete de Apoio à Comunidade, o apoio psicológico tem recebido semanalmente novas sinalizações e estabelecimento de protocolos de colaboração por parte de entidades públicas e privadas.

Em resposta as mesmas, neste mês de maio foi iniciado o acompanhamento de utentes em Vila D’Este, no domínio do procoloco de colaboração estabelecido com a GAIURB.

POD+



POD+



“Escola: um espaço em transformação”.

Á conversa com a Presidente da Associação Youth Dream, Dra. Joana Couto



“Escola: um espaço em transformação”.

Á conversa com a Presidente da Associação Mente de Principiante, Dra. Andreia Espain





PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+

Erros de uma alimentação Saudável

Existem três alimentos que são muitas vezes utilizados sem moderação devido à sua riqueza nutricional, contudo apresentam muitas calorias por 100 gramas. Um dos exemplos é o azeite, que nas confeções e temperos é muitas vezes utilizado em grandes quantidades. Contudo, não se deve esquecer que uma simples colher de sopa contém cerca de 100-120 calorias. Os frutos secos como a noz, amêndoa, caju, amendoim... facilmente consumidos às mãos cheias ao longo do dia como um bom “snack”, mas cada punhado pode conter 200 calorias. Por fim o chocolate negro, que muitas vezes acaba por não nos deixar saciados e acabamos por comer meia tablete, que contém cerca de 300 calorias.



Texto: Eunice Lopes
Nutricionista



Portanto, estes são apenas alguns exemplos que nos lembram que, não basta comer saudável, mas também é necessário garantir as quantidades adequadas.

Lembramos que essas quantidades são diferentes para cada pessoa, por isso, para ter melhores resultados procure um/a nutricionista para fazer um plano alimentar adequado às suas necessidades.



Rua de Raimundo Carvalho, 274, Mafamude
4430-185 – V. N. Gaia

Email: geral@amargaia.pt

Tel. 223 753 369 | Tlm. 925 606 656



Uma pequena contribuição em número,
mas grande no apoio que proporciona!

11				CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPORTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS								
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)			<input type="checkbox"/>	1101				
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)			<input checked="" type="checkbox"/>	1102				
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)			<input type="checkbox"/>	1102				
						NIF	IRS	IVA
						514053682	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>