

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT



Páginas



E-mail: gabineteapoioempresarial@amargaia.pt
 Telemóvel: 933 596 366

Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

No dia 31 de Maio a AMARGAIA realizou a sua Assembleia Geral Ordinária para, entre outros assuntos, apresentar o relatório de atividades e contas de 2021, bem como, para aprovar o plano de atividades e orçamento para 2022.

Depois de aprovados todos os documentos, foram debatidos vários assuntos do interesse da Instituição, entre os quais, a realização da 1ª Noite Branca de Vila Nova de Gaia.



CONVOCATÓRIA DE REUNIÃO ORDINÁRIA DA ASSEMBLEIA GERAL

Ao abrigo do disposto na alínea e) do artigo 13º dos Estatutos desta Associação, convoco reunião de Assembleia Geral Ordinária, para o próximo dia 31 de maio, terça-feira, às 21h, em regime presencial e/ou via plataforma Teams, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

- 1) Apresentação, discussão e aprovação, do Relatório de Atividades e Contas relativo a 2021;
- 2) Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Atividades e Orçamento para 2022;
- 3) Outros assuntos.

Caso, à hora indicada, não esteja reunido o quórum legalmente estabelecido, a Assembleia reunirá, 30 minutos depois, com o número de Associados presentes.

Qualquer associado poderá inscrever-se para participar nesta Assembleia (on-line), apenas deverá enviar um pedido para o e-mail — geral@amargaia.pt, para que seja enviado o [link de acesso à plataforma Teams](#), podendo assim participar na Assembleia.

Vila Nova de Gaia, 23 de maio de 2022

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral

João Morais

A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+

E-mail: escolheamarmais.e8g@amargaia.pt

Tlm. 968 511 791

Projeto Escolhe AMAR+

No passado dia 1 de junho, celebrou-se o Dia da Criança em Portugal!

Como tal e de forma a celebrar este dia tão especial e ansiosamente aguardado por todas as nossas crianças, levamos os nossos meninos e meninas, divididos em dois grupos etários diferentes a fazer atividades lúdicas bastante apreciadas por todos.

Da parte da manhã, os nossos participantes mais velhos foram até ao bowling e ainda tiveram tempo para se divertirem em algumas máquinas de interação, como os canhões de água, simulador e bilhar, no Microlândia Club - Arrábida Shopping.

Foi uma manhã diferente e inesquecível para todos!

No período da tarde, juntamos os nossos participantes mais novos e proporcionamos-lhes uma aventura arrebatadora. O local escolhido foi o parque de diversões Happy Day em Vila Nova de Gaia, onde desfrutaram dos trampolins, insufláveis, discoteca, campo de futebol e de basquetebol. Foram experiências fantásticas e memoráveis para cada uma das nossas crianças e jovens! Partilhamos alguns desses momentos...





PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

No âmbito das atividades integradas no “Big Five”, esta semana tivemos como principal tema a consciencialização do eu e do outro. Assim sendo, falamos sobre a capacidade de organizar e responsabilizar pelas tarefas e atividades desenvolvendo a autonomia, disciplina e orientação para os objetivos. Cada criança criou o seu cartaz, onde escolheu e colocou as tarefas domésticas nas quais pode contribuir. Desta forma, pretendemos alertar para a importância da partilha dentro da família. Cada família é uma equipa e, como tal, a interajuda é fundamental!



No dia 01 de Junho é celebrado o Dia Mundial da Criança e em comemoração desta data, as crianças do nosso projeto realizaram um passeio no teleférico de Vila Nova de Gaia. Foi uma experiência desafiante e apesar do medo, estavam muito entusiasmados. Foi um dia especial, repleto de emoção e alegria!

Queremos prestar um agradecimento especial ao Teleférico de Gaia por oportunizar este momento único as crianças do nosso projeto!





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Identificação da Vitimação: Obstáculos para as vítimas

A identificação de um fenómeno como a violência contra os/as idosos/as é difícil, principalmente porque esta pode estar a ser ocultada pelos agressores e pelas próprias vítimas, visto que maior parte dos casos ocorrem dentro da habitação ou nas instituições.

Da parte da pessoa idosa podemos encontrar alguns obstáculos:

- 1) Não reconhece a existência de vitimação;
- 2) Sofre de perda de memória ou de demências;
- 3) Não está informada sobre os seus direitos enquanto vítima de crime, nem dos recursos disponíveis para construir um novo projeto de vida;
- 4) Está socialmente isolada;
- 5) Depende do seu prestador de cuidados/familiar, tanto na prestação de cuidados, como em termos económicos e afetivos;
- 6) Aceita a violência como uma realidade existencial, porque, em muitos casos, conheceu-a toda a vida.

Alguns comportamentos da pessoa idosa que podem indicar que esta está a ser vítima:

- a) Parece ter medo de um familiar ou de um/a prestador/a de cuidados;
- b) Não quer responder quando é questionada;
- c) O seu comportamento muda quando o familiar ou prestador/a de cuidados entra na sala, ou no lugar onde se encontra, tornando-se mais inibida e temerosa;
- d) Manifesta sentimentos de solidão e saudade;
- e) Manifesta autoestima baixa;
- f) Refere-se ao familiar ou ao prestador/a cuidados sugerindo que são pessoa de "trato difícil";
- e) Demonstra um contínuo e excessivo respeito pelo familiar ou pelo/a prestador/a de cuidados.

A identificação deste fenómeno é possível. Se tiver conhecimento ou for vítima deste tipo de crime, contacte o nosso gabinete através do número 926014001 ou através do e-mail gabinete.apoio@amargaia.pt.



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

Gabinete de Apoio à Comunidade

No passado dia 13 de junho, o Gabinete de Apoio à Comunidade celebrou mais um protocolo de colaboração, sendo este realizado com a GAIURB.

O dia 13 de junho é uma data memorável para todos nós, porque celebramos a relevância do trabalho colaborativo para o benefício de toda a comunidade com a assinatura do protocolo de colaboração entre a GAIURB e o Gabinete de Apoio à Comunidade vem a celebrar.

Através deste protocolo foi garantida a continuidade de forma prolongada do apoio psicológico aos moradores dos empreendimentos sociais que estão sob a alçada da GAIURB, sendo que, o Empreendimento Social do Cavaco já recebe o nosso apoio desde janeiro e o Empreendimento Social da Quinta Grande, em Vila D'Este, passou a ter o nosso apoio desde abril deste ano.

Que possamos ser cada vez mais, uns para os outros, pois só assim, conseguiremos melhorar a vida de todos!





PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



O jejum intermitente ajuda a perder peso?

De forma simples, para perder peso importa estar em défice calórico, seja este conseguido através do jejum ou não. Aumentar o período de jejum implica reduzir o tempo que temos para fazer refeições. Provavelmente deixamos de tomar o pequeno-almoço e o meio da manhã (e outros petiscos entre horas) e essa redução de comida pode levar também a uma redução significativa da ingestão calórica e consecutivamente, criar o tal défice calórico.

Texto: Eunice Lopes
Nutricionista

Mais importante do que ser uma estratégia que está na moda, tem que perceber se faz sentido para a sua vida! No entanto, se o objetivo é perder peso, fique sabendo que existem vários caminhos para lá chegar e que o jejum intermitente é apenas um dos caminhos, não o único nem o melhor. Não devemos esquecer que a prática de atividade física é sempre uma importante aliada na perda de peso.





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	NF <input type="checkbox"/> IRS <input checked="" type="checkbox"/> IVA <input type="checkbox"/>
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"/>		
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	



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

Email: geral@amargaia.pt

Tlm. 933 596 366