

# NEWSLETTER

*Novembro*

Caro/a leitor/a,

No dia 11 deste mês foi celebrado o Dia de São Martinho. Este santo dividiu em dois a sua capa para oferecer a um mendigo, e que nos lembra a importância da bondade e da partilha com as pessoas mais carenciadas.

A AMARGAIA através dos seus projetos, procura apoiar e partilhar recursos com as populações mais carenciadas, reforçando assim, o exemplo que nos foi dado por São Martinho.

Todos os nossos projetos são pensados com o intuito de beneficiar todos os que deles necessitam, por isso, esperamos que todos possam sentir-se próximos de nós e que não hesitem em contactar-nos sempre que necessitem!

Estamos Consigo!

PÁGINAS:

**2 – GABINETE DE APOIO EMPRESARIAL**

**3 - PROJETO AMAR+**

**4 – PROJETO AMAR PARA INTERVIR+**

**5 - GABINETE DE APOIO À VITIMA SENIOR - GAV'S**

**6 - GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE**

**7 - PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+**





## Gabinete de Apoio Empresarial

No âmbito do roteiro da visita às empresas o Gabinete de Apoio Empresarial visitou o Instituto Superior Politécnico - ISPGAYA.

Esta iniciativa procura conhecer os projetos que estão em desenvolvimento pelos alunos e a possibilidade de promover uma mediação entre as necessidades que são verificadas junto das empresas e os projetos que estão e/ou poderão vir a ser desenvolvidos pelos alunos. Pretende-se que esta mediação tenha aplicação no tecido empresarial nos vários processos de gestão, produção e logística, beneficiando assim as empresas na eficiência, com um melhor desempenho, produtividade e com resultados económicos, financeiros e tecnológicos mais eficazes.

O ISPGAYA tem por missão formar profissionais com graus académicos de nível superior, com capacidades altamente desenvolvidas para assegurar a qualidade e produtividade às entidades empregadoras.



**A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+**



## Projeto ESCOLHE AMAR+

O projeto Escolhe Amar + juntamente com o projeto Saber Amar + realizaram uma primeira atividade de trocas entre gerações.

O objetivo destas atividades é promover a integração da população idosa com as crianças e jovens, proporcionar momentos de trocas de conhecimentos, histórias de vida e desenvolvimento de novas competências.

Trazendo os idosos para junto dos mais pequenos, prevenimos também o isolamento e o declínio cognitivo que se acentua com a falta de estimulação.

Por outro lado, as crianças e jovens desenvolvem a capacidade de escuta ativa, atenção e memória, descentrando-se dos ecrãs e focando as interações interpessoais.

Ambos os grupos desenvolvem a capacidade de aceitação do outro e a empatia. Nessa interação todos aprendem que é na diversidade que encontramos o melhor de cada um para se desenvolverem mutuamente!





## PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

No decorrer do mês de novembro, o projeto Amar para Intervir+ no âmbito do programa Bairros Saudáveis realizou diversas atividades junto à comunidade do Cabo Mor.



As atividades propostas têm como objetivo levar conhecimento, promover a integração e desenvolver o respeito pela diversidade.



Não Sofra  
por AMAR

BASTA!

## Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

A violência doméstica não é só praticada entre casais, muitas das vítimas idosas ou dependentes são alvo de agressões físicas, verbais e financeiras por parte dos/as filhos/as, noras/genros e netos/as com quem vivem.

Este flagelo é crime público e deve ser denunciado às autoridades por qualquer pessoa que tenha conhecimento da sua prática. Caso precise de orientações ou tenha alguma dúvida contacte o nosso gabinete pelo número **926 014 001**.

Em situação de emergência deve contactar, de imediato, o **112**!

Apesar dos números oficiais lançados indicarem uma diminuição de crimes de violência num período tão atípico como este vivido desde o início da pandemia, isto não significa que tenha havido uma diminuição efetiva de casos, mas sim que as vítimas possam estar ainda mais limitadas para pedir ajuda aos serviços. Por isso, é obrigação de todos/as estarmos vigilantes e solidários para com os que nos rodeiam!





## Gabinete de Apoio à Comunidade - GAC

A partir do próximo mês o Gabinete de Apoio à Comunidade irá contar com um novo projeto – Comer Melhor para Amar+.

Esta iniciativa pretende estabelecer uma ligação direta com a mesa de toda a comunidade. Pretendemos com este novo projeto promover uma melhor qualidade alimentar a um baixo custo.

Na próxima edição contaremos com uma nova página na nossa newsletter com receitas e dicas nutricionais para que todos possam aprender a alimentar-se melhor com menos recursos financeiros.

Uma alimentação de qualidade não precisa ser sinónimo de custo elevado e para auxiliar toda a nossa comunidade a ter uma melhor qualidade de vida desenvolvemos o projeto Comer melhor para Amar+, uma vez que, uma boa alimentação tem uma relação direta com a nossa saúde, disposição e qualidade de vida!

