



DESAFIO SOLIDÁRIO JULHO

MUBU#2017.07: Escrever uma Carta, Diminuir a Solidão



ASSOCIAÇÃO
MAIS
PROXIMIDADE
MELHOR VIDA

DIA DOS AVÓS

Para quem não sabe, no dia 26 de Julho comemora-se o dia dos Avós! É sem dúvida nenhuma uma relação familiar muito forte e mágica. Não tem o mesmo peso da responsabilidade dos pais e diria ainda que a maior parte de nós tem a sorte de beber da experiência de vida destes pilares de uma família. Os mais sortudos têm os 4, outros terão 3, 2 ou 1. Eu faço parte dos que têm uma Avó, mas tenho imensa sorte porque é a Melhor Avó de todos os tempos! Não importa o que a vida nos dá. Há coisas (muitas mesmo) que estão fora da nossa mão, por isso, há que dar graças pela sua presença nas nossas vidas! E é isso que queremos celebrar este mês!

CARTAS PARA, COM , SOBRE OS AVÓS



Queremos desafiar-vos a escreverem-nos uma carta sobre este assunto. Sobre ter Avó. Sobre ser Avô. Sobre o Avô ou Avó que queremos ser. Sobre ser neto ou neta. Em suma, sobre esta relação espectacular que temos com os Avós das nossas vidas que, como em outras situações, também podem ser "adoptados" e enraizar-se nas nossas vidas de uma forma muito forte e significativa. Já sabem para onde devem enviar as vossas cartas: csf.mubu@gmail.com

Desta vez nem vos pedimos que vão aos correios! Podem completar este desafio em qualquer lugar, a qualquer hora do dia, pelo computador ou telefone. Esperamos pelas vossas cartas até ao dia 31 de Julho. Vamos fazer um pequeno concurso e a carta vencedora terá um prémio! O anúncio da carta vencedora será feito no dia 8 de Agosto.





INSTITUIÇÃO DO MÊS

Então e qual é a instituição do mês? Aposto que já estavam curiosos! AMPMV: Associação Mais Proximidade Melhor Vida. Este projecto nasce em 2010 pela mão da Eng. Maria de Lourdes Pereira Miguel. Conta-me a Ana Gago, com quem tive o prazer de conversar, que a Eng. Maria de Lourdes começou a achar estranho deixar de ver algumas pessoas mais velhas no Centro Paroquial de S. Nicolau (Lisboa). Juntam-se forças e vontades, e com o apoio da Universidade Católica e o Prof. Rui Brites é feito um inquérito porta a porta para aferir por onde andavam estas pessoas e em que condições viviam. Feito o raio x desta população era altura de agir!



MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA

O enfoque do trabalho desta equipa baseia-se: na proximidade, na personalização, na relação de confiança e trabalho em rede, tudo isto para capacitar, para dar mais autonomia, bem-estar e aumento da qualidade de vida dos idosos na sua residência, sempre tendo em vista a diminuição do isolamento e solidão. Actualmente a Associação apoia 120 pessoas com uma média de idades que ronda os 83 anos e que vivem na zona da Baixa de Lisboa e Mouraria. Se inicialmente procuraram os primeiros utentes, agora são estes que referenciam um vizinho ou um amigo que precise de apoio e a lista de espera depressa passou a fazer parte das ferramentas de trabalho desta equipa que conta com 4 gestoras de caso (estão atribuídos 30 beneficiários a cada uma delas). Internamente é feita uma categorização por cores: verde, amarelo, laranja e vermelho, que variam, por exemplo, consoante o suporte familiar e a mobilidade. Diz-me a Ana com satisfação: "Os verdes e os vermelhos estão equilibrados! E temos verdes que nos servem a todos de inspiração, por exemplo, uma senhora que faz parte da trupe sénior do Chapitô."

COMBATER O ISOLAMENTO A CADA PALAVRA



Com este desafio vamos ajudar a combater o isolamento através das cartas que nos enviarem. As que chegarem até ao dia 24 serão seleccionadas e entregues a alguns dos beneficiários. Vamos trocar palavras e ESTAR. Estar mais próximos. Essa é a preocupação dos cerca de 30 voluntários que trabalham em dupla para que também eles se possam apoiar, "puxar" um pelo outro e assim cumprir da melhor forma a sua função e aquilo a que se propuseram. Existe uma formação inicial, permanência obrigatória de 6 meses e um mínimo de 1 visita semanal.



As primeiras visitas são acompanhadas pelas técnicas até estar estabelecida uma relação de confiança entre as partes e garantida a implementação, caso a caso, de uma das regras fundamentais: "intervir com consentimento" reforça a Ana. Conta-nos ainda que da tentação inicial que pode existir em limpar ou arrumar a casa dos utentes, para os ajudar, sublinham a importância do estar, estar presente, falar, conversar, no sentido de "reforçar as redes sociais humanas". Este é o elemento estruturador do projecto que é depois complementado com acções de apoio mais concretas e pontuais como acompanhar numa consulta médica, ida às compras ou o apoio em alguma reparação em casa, tudo isto de forma gratuita para os utentes.



OUTRAS FORMAS DE AJUDAR

- . **Postais:** Estão à venda na FNAC do Chiado e no Posto de Turismo de Santa Maria Maior um conjunto de postais cuja venda reverte a favor da associação (1 postal = 1€ / 6 postais = 5€).
- . **Livro:** Têm um livro que conta um pouco da história de algumas pessoas que passaram pela AMPMV, chama-se "Pequenos Contos, Grandes Vidas", custa 5€ e pode ser feita a encomenda por email e entregue por correio, ou podem ir levantá-lo na sede e ficam a conhecer este espaço tão acolhedor na Rua do Ouro, nº 65
- . **Ilustrações:** Também é possível comprar lindas ilustrações feitas por alunos da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa (validar com a instituição quais as ilustrações disponíveis)
- . **Donativos:** Através de transferência para a instituição ou na opção "Ser Solidário" do multibanco, podem ajudar com 7 visitas ao domicílio ou 1 surpresa de aniversário (30€), 20 conversas telefónicas ou 4 idas à farmácia (15€), 1 ida ao médico ou 1 sessão de fisioterapia ao domicílio (10€).
- . **Géneros:** neste campo deve ser consultada a associação, mas existe um conjunto de elementos base que fazem sempre falta, são eles: fraldas de adulto (tamanho L / XL), pomada Voltaren (por causa das dores), creme Trombicid e Halibut (para os utentes que estão acamados).



AOS MEUS AVÓS

Este desafio não podia deixar de ser dedicado aos meus Avós. À minha Avó Ernestina que sempre me apoiou e apoia incondicionalmente - literalmente uma diz mata e a outra diz esfola! Além de uma Super Avó é uma Super Bisavó para as minhas filhas! Ao meu Avô Quim que me ia buscar à escola com uma pontualidade britânica, que tinha um sorriso rasgado e comia broas de mel enquanto jogava às cartas. Ao meu Avô Inácio de quem não me lembro mas que me deixou as melhores gravações de filmes de família que vão desde o preto e branco sem som, depois a cores, mais tarde com som e que, segundo me contam, organizou a melhor festa de aniversário de sempre: o meu 1º Aniversário. A minha Avó

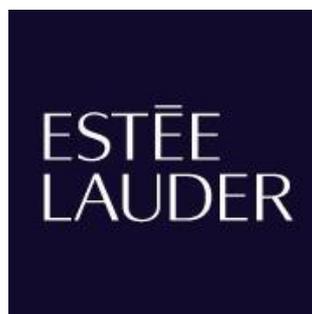


Mercedes que andava sempre impecavelmente arranjada e eu pensava que "não partia um prato" até a ver a brincar com o cão num desses filmes (ela, lá está impecavelmente vestida e um pastor alemão enorme a brincar e aos saltos à volta dela) ou descobrir que punha algodão dentro de sonhos doces como partida a convidados cá de casa. Por fim, e como vos falei, há Avós que são adoptados e nos adoptam a nós. Eu tive a sorte de ter uma Avó assim, a Avó Milu. Levou-me a passear de eléctrico pela primeira vez e só Deus sabe o que eu gostaria de ter tido a oportunidade que ela tivesse levado as minhas filhas a fazer esse mesmo passeio inaugural. Quis a vida que assim não fosse. Mas sei que quando fizermos esse passeio ela vai estar a olhar para nós. Não posso acabar um desafio de lágrima no olho, recuso-me, e porque estamos a falar de família termino com o que a minha Tia Rita sempre me disse: "O que nós temos, já ninguém nos tira!" Ficamos à espera das vossas cartas e das deliciosas memórias que tenham com os vossos Avós!

PARCEIROS DO DESAFIO DO MÊS



barrigas
de amor



É um prazer voltar a ter o Barrigas de Amor como nosso parceiro e queremos agradecer à Estée Lauder pelo apoio no desafio.



Simple ideas for a solidary lifestyle

(English Version)

CHALLENGE OF THE MONTH

WRITE A LETTER, DECREASE LONELINESS

GRANDPARENT'S DAY

For those who don't know, on the 26th of July is celebrated the Grandparents' Day! It is undoubtedly a very strong and magical family relationship. It doesn't bear the same weight of parental responsibility and I would say that most of us are fortunate enough to drink from the life experience of these pillars of a family. The lucky ones have the 4, others will have 3, 2 or 1. I'm part of those who have a Grandmother, but I'm immensely lucky because she's the Best Grandmother of all time! It doesn't matter what life gives us. There are things (many even) that are out of our hands, so we have to give thanks for their presence in our lives! And that's what we want to celebrate this month!



LETTERS FOR, WITH, ABOUT GRANDPARENTS

We want to challenge you to write us a letter on this subject.

About having Grandma. About being a Grandfather. About the Grandfather or Grandmother we want to be one day. About being grandson or granddaughter. In short, about this spectacular relationship we have with the Grandparents of our lives who, as in other situations, can also be "adopted" and rooted in our lives in a very strong and meaningful way. You already know where to send your letters:

csf.mubu@gmail.com

This time we do not even ask you to go to the post office! You can complete this challenge anywhere, anytime of the day, by computer or phone.

We'll wait for your letters until 31 July. Let's make a little contest and the winning letter will have a prize! The announcement of the winning letter will be made on 8 August.

INSTITUTION OF THE MONTH

So what's the institution of the month? I bet you were curious already! AMPMV: Associação Mais Proximidade Melhor Vida (Association More Proximity Better Life). This project was born in 2010 by the hand of Eng. Maria de Lourdes Pereira Miguel. Tells me Ana Gago, with whom I had the pleasure of talking, that Eng. Maria de Lourdes began to find it strange to stop seeing some older people in the Parish Center of S. Nicolau (Lisboa). Forces and desires were gathered, and with the support of the Catholic University and Prof. Rui Brites is made a door-to-door inquiry to gauge where these people were and under what conditions they lived. Made the x-ray of this population it was time to act!

MORE PROXIMITY, BETTER LIFE

The focus of the work of this team is based on proximity, personalization, trust and networking, all this to empower, to give more autonomy, well-being and increase the quality of life of the elderly in their residence, always with a view to reduce isolation and solitude. Currently, the Association supports 120 people with an average age of around 83 who live in the Baixa area of Lisboa and Mouraria. If the first users were initially sought, they are now referenced a neighbour or a friend who needs support and the waiting list quickly became part of the work tools of this team that has 4 case managers (30 beneficiaries are assigned to each one of them). Internally a color categorization is done: green, yellow, orange and red, which vary, for example, depending on the family support and mobility. Ana tells me with satisfaction: "The greens and reds are balanced! And we have greens that serve us all as an inspiration, for example, a lady who is part of the Chapitô senior troupe."



FIGHT THE ISOLATION ON EACH WORD

With this challenge we'll help combat isolation through the letters you send us. Those that arrive until the 24th will be selected and delivered to some of the beneficiaries. Exchange words and BEING THERE. Being closer. This is the concern of about 30 volunteers who work in pairs so that they too can support each other, "pull" each other and thus fulfill their function and what they have proposed to other and themselves. There is an initial training, mandatory stay of 6 months and a minimum of 1 weekly visit. The first visits are accompanied by the techniques until a relationship of trust between the parties is established and the implementation, on a case-by-case basis, of one of the fundamental rules: "intervening with consent" is reinforced by Ana. She tells us that in the beginning there may exist the temptation to clean or tidy up the home of the users, to help them, but she reinforces the importance of being, being present, speaking, talking, in order to "strengthen human social networks." This is the structuring element of the project, which is then complemented by more concrete and punctual support actions such as follow-up at a doctor's office, shopping or support in some home repair, all for free for users.

OTHER WAYS TO HELP

. Postcards: A set of postcards that sells in favor of the association (1 postcard = 1 € / 6 postcards = 5 €) are on sale in the FNAC of Chiado and in the Tourist Office of Santa Maria Maior.

. Book: They have a book that tells a little of the history of some people who passed through AMPMV, called "Little Tales, Great Lives", costs € 5 and can be ordered by email and delivered by mail, or you can go to the headquarters and get to know this cozy space at Rua do Ouro, nº 65

. Illustrations: It is also possible to buy beautiful illustrations made by students of the Faculty of Fine Arts of the University of Lisbon (validate with the institution what illustrations are available)

. Donations: Through a transfer to the institution or the "Be Solidarity" option of the ATM, you can help with 7 home visits or 1 birthday surprise (30 €), 20 telephone conversations or 4 trips to the pharmacy (15 €), 1 going to the doctor or 1 physiotherapy session at home (€ 10).

. Goods: In this field the association should be consulted, but there's a set of base elements that are always lacking, they are: adult diapers (size L/XL), Voltaren ointment (because of pain), Trombocid cream and Halibut (for users which are bedridden).



TO MY GRANDPARENTS

This challenge couldn't fail to be dedicated to my Grandparents. To my Grandmother Ernestina who has always supported me and supports unconditionally - literally one says kill and the other says skinning! She's not only a Super Grandma, but also a Super Great Grandmother for my daughters! To my Grandfather Quim, who would pick me up at school with a british punctuality, who had a ripped smile and ate honey cookies while playing cards. To my grandfather Inácio, whom I can not remember but who left me the best recordings of films family ranging from black and white without sound, then to color, later with sound and which, I am told, organized the best birthday ever: my 1st birthday. My Grandmother Mercedes, who was always impeccably dressed and I thought that I would never "break a plate" until I saw her playing with the dog in one of those films (she is impeccably dressed there and is a huge german shepherd playing and jumping around her) or find out that she used to putt cotton inside sweet dreams (a portuguese sweet) as a prank for guests. Finally, and as I told you before, there are grandparents who are adopted and adopt us. I was fortunate enough to have such a Grandmother, Milu. She took me to ride the tram for the first time and God knows what I would have liked to had the opportunity that she had taken my daughters to make that same inaugural ride. Life wanted that it wasn't so. But I know that when we do this tour she'll be looking at us. I can not finish a challenge with a tear in the eye, I refuse, and because we're talking about family, I'll end up with what my aunt Rita always told me: "What we have, no one can take from us!" We'll wait for you letters and all the delicious memories you have with your Grandparents!

PARTNERS OF THE CHALLENGE OF THE MONTH

It is a pleasure to have Barrigas de Amor (Love Bellies) as our partner again and we want to thank Estee Lauder for the support in the challenge.