



MUTUALISTA
COVILHANENSE

MAGAZINE

SÉNIOR

Nº2

MUTUALISTA RECEBE PRÉMIO MISSÃO SORRISO

p2

BALANÇO DO
PROGRAMA DE
EMERGÊNCIA SOCIAL

p2

NELSON SILVA ELEITO
VICE-PRESIDENTE DA
UNIÃO DAS MUTUALIDADES
PORTUGUESAS

p2



EDITORIAL

Nelson Silva
Presidente da Mutualista Covilhanense

Nos dias que correm a Economia Social tornou-se um tema em debate e discussão na sociedade portuguesa. Na realidade, e de forma muito simplista, Economia Social é um conceito que designa, de forma genérica, todas as organizações empresariais e/ou associativas que prestam os chamados serviços “de não mercado”, ou seja, que atuam em exclusivo no âmbito da protecção social e da melhoria da qualidade de vida dos seus utentes, associados ou clientes.

No quadro de uma forte crise económica, como a que vivemos desde 2011, é perfeitamente compreensível o papel relevante que as instituições da Economia Social têm vindo a assumir no apoio social aos mais frágeis da nossa sociedade, uma vez que, verificando-se a incapacidade do Estado em dar resposta atempada a todas as situações de carência e de exclusão social, são as instituições sociais a suprirem as naturais dificuldades da Administração Central e Local neste âmbito de atuação.

Contudo, não podemos ignorar os constrangimentos financeiros que estas instituições sentem, muito em resultado da grave crise económica que Portugal atravessa, mas também por fatores endógenos que derivam dos elevados custos com pessoal, de investimentos não reprodutivos e da falta de formação dos seus dirigentes associativos - que atuam em regime de voluntariado e muitas vezes im-preparados para a complexidade da situação financeira actual.

Considero ser do interesse coletivo fortalecer as instituições sociais, pelo que descurar a sua sustentabilidade financeira representa um perigo acrescido para a frágil sustentação social portuguesa. A este propósito, a Mutualista Covilhanense constituiu-se como um exemplo nas respostas sociais que desenvolve (de que o Programa de Emergência Social é um exemplo) com reconhecimento firme pelas organizações que no terreno avaliam e premeiam o desempenho deste tipo de instituições (caso da Missão Sorriso).

A Direção que presido está a promover um sustentável e lento processo de modificações estruturais que permitem, de uma forma sistematizada, responder às necessidades dos nossos associados e utentes, mas também a toda a população da Covilhã que requer apoio social.

Muito em breve daremos conhecimento público de novos serviços a disponibilizar no Centro Clínico, com novas especialidades médicas, alargando por isso a modalidade de assistência na saúde, que é a base e gênese do surgimento desta Associação centenária.

MUTUALISTA COVILHANENSE RECEBE O PRÉMIO MISSÃO SORRISO 2014

A Mutualista Covilhanense foi uma vez mais premiada com o prémio Missão Sorriso 2014. O projeto designado “Idoso + Por uma Sociedade Inclusiva” foi reconhecido pela sua importância e contributo para a implementação sustentada de um programa de apoio aos Utentes da Estrutura Residencial.

A entrega do prémio decorreu numa cerimónia dia 10 de Fevereiro, na Aula Magna da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Presidiu à cerimónia de encerramento da 12ª edição da Missão Sorriso a Dr.ª Maria Cavaco Silva, que registou com agrado ao Presidente da Mutualista Covilhanense, Nelson Silva, a importância deste projeto junto dos mais idosos.

Já em 2013 a Instituição tinha recebido o prémio Missão Sorriso, prémio esse que serviu para

dinamizar a sua sede histórica e implementar um projeto de teleassistência, que conta já com 20 inscrições e que se encontra em fase final de implementação.

O prémio deste ano no valor de 15 000,00€ distinguiu a Mutualista Covilhanense entre mais de 350 projectos.

A candidatura apresentada tem como finalidade proporcionar melhor qualidade de vida aos utentes da Instituição, atuando de uma forma multidisciplinar e complementar.

Uma das iniciativas é a requalificação dos espaços exteriores da Instituição, por forma a encorajar os idosos à relação social em espaços ao ar livre.

Outra das iniciativas é a criação de uma sala *Snoezelen* destinada aos idosos com déficits cognitivos, comportamentais ou físico-funcionais, que os ajude na compreensão e aceitação das suas novas condições, na manutenção das suas capacidades e na reabilitação.

Esta sala será única na região, o que torna este projeto pioneiro.

A Covilhã deve estar orgulhosa de ter Instituições com o dinamismo, a inovação e a projeção que a Mutualista Covilhanense tem afirmado no plano local e nacional.



PROGRAMA DE EMERGÊNCIA SOCIAL

Na sequência de um protocolo de cooperação institucional celebrado com a Câmara Municipal da Covilhã, a Mutualista Covilhanense implementou um programa de Emergência Social, com vista a colocar no terreno um alargado e integrado programa de Política Social, que visa, antes de mais, combater a fome, a pobreza, a exclusão social e o isolamento de idosos.

A necessidade deste programa de intervenção social resulta da difícil situação socio-económica que muitos cidadãos atravessam, como consequência do desemprego e da redução de rendimentos, situações potenciadores de pobreza e exclusão social.

A dotação orçamental para a execução do programa de Emergência Social foi de 68 mil euros, com uma subvenção direta da autarquia no montante de 30 mil euros.

O programa dividiu-se em cinco vertentes: Cantinas Sociais, Ajuda Alimentar a Pessoas Necessitadas, Realização de Pequenas Obras e Reparções em Casas de Idosos, projeto Hortas Sociais, e Apoio a Idosos Isolados.

O projeto “Cantinas Sociais”, que a Mutualista Covilhanense desenvolve desde 2007, permitiu em 2014 fornecer 35 mil refeições totalmente gratuitas aos mais necessitados.

Já o projeto “Ajuda Alimentar a Quem Mais Precisa”, desenvolvido pela Mutualista Covilhanense, permitiu a distribuição de alimentos

a mais de 100 famílias do Concelho da Covilhã.

O projeto “Pequenas Obras em Casas dos Idosos” foi totalmente desenvolvido e suportado pela Mutualista Covilhanense e garantiu pequenas intervenções e obras em várias casas de idosos, totalmente gratuitas.

A iniciativa “Hortas Sociais” é um projeto que disponibiliza dois mil metros quadrados de terreno da Instituição para cultivo, enquadrado numa agricultura de subsistência e para consumo próprio.

O projeto “Apoio a Idosos Isolados” é um projeto de combate à solidão dos idosos, através da sua identificação e acompanhamento, com recurso ao serviço de Teleassistência que a Mutualista Covilhanense oferece, disponibilizando equipamentos que permitem monitorizar o bem-estar dos idosos e responder de forma eficaz a episódios de emergência.

A estes projetos somam-se ainda o programa de rastreios “Prevenir para Ganhar”, em parceria com a União das Mutualidades Portuguesas, através do qual a Mutualista Covilhanense realizou 1700 rastreios cardiovasculares gratuitos em 17 freguesias do Concelho, e as respostas na área da saúde, garantidas através da Farmácia Social, que dá descontos de 10% a todos os associados. A Mutualista tem ainda um Centro Clínico que oferece consultas de medicina geral gratuitas, serviços de enfermagem, análises clínicas sem taxas moderadoras, rastreios auditivos, consultas de psicologia, entre outras especialidades, a todos os associados. Em 2015 a Mutualista Covilhanense continuará o seu Programa de Emergência Social, apoiando os cidadãos mais necessitados e dando respostas sociais aos Covilhanenses.

NELSON SILVA ELEITO VICE PRESIDENTE DA UNIÃO DAS MUTUALIDADES PORTUGUESAS



Nelson Silva, presidente da Mutualista Covilhanense, foi eleito Vice Presidente da União das Mutualidades Portuguesas no dia 20 de Dezembro de 2014.

Um dos compromissos assumidos pelo Presidente da Mutualista Covilhanense, Nelson Silva, foi o de dotar a União de uma capacidade reforçada de intervenção junto da Administração Central e do Conselho Económico e Social.

Nelson Silva é o mais jovem dirigente Mutualista do país, reforçando assim a ideia de contribuir de forma decisiva para o rejuvenescimento dos Órgãos Diretivos das Mutualidades, bem como da própria União, condição fundamental à continuidade de um movimento com forte impacto na sociedade, quer pelo papel social, quer no âmbito da medicina, através dos serviços que estas Instituições disponibilizam aos associados.

O rejuvenescimento das estruturas associativas é também decisivo para o fortalecimento do movimento Mutualista Nacional

Nelson Silva tem desenvolvido este cargo num espírito de colaboração com todas as Associações Mutualistas de Portugal, propondo medidas concretas tendentes à coesão do movimento Mutualista em torno de um objetivo comum de implantação territorial e aumento do número de associados.

SERVIÇO DE TELEASSISTÊNCIA A IDOSOS

A Mutualista Covilhanense dispõe de um novo serviço de grande relevância social no que concerne ao combate ao isolamento de idosos, através da implementação da teleassistência, que permite aos beneficiários terem ajuda permanente à distância de um botão.

A concretização deste projeto só foi possível através do apoio que a Mutualista recebeu da Missão Sorriso, que possibilitou a aquisição de 40 aparelhos de teleassistência com tecnologia moderna e utilização intuitiva.

Para o beneficiário, o equipamento não tem custos de aquisição, apenas se verifica um encargo residual relativo às comunicações.

A teleassistência é um serviço inovador e fiável, que potencia a qualidade de vida, segurança e conforto dos seus utilizadores, na medida em que permite um acompanhamento permanente a todos aqueles que se encontram numa situação de dependência ou isolamento, sentindo-se deste modo mais protegidos, obtendo resposta pronta e rápida em caso de emergência, insegurança e solidão.

Este serviço consiste numa chamada telefónica (intuitiva e automática, bastando para o efeito premir um botão), que visa solicitar ajuda por parte do utilizador, ou de reconhecimento e avaliação da situação de um utente isolado e que requer uma avaliação constante do seu estado de saúde.

A grande preocupação da Mutualista é que os dispositivos tenham utilidade e facilitem a vida aos utilizadores, permitindo-lhes ter acesso a um conjunto de serviços e, desta forma, terem alguém disponível 24 horas por dia, caso precisem de ajuda, fazendo automaticamente a ligação à central, onde assistentes operativos, sociólogos ou enfermeiros fazem uma monitorização permanente. As opções disponíveis para os utentes vão do simples alerta no pedido de contato, à prova de vida, ao aviso em caso da pessoa sair de um perímetro territorial pré-estabelecido, ou à localização por sistema de georreferenciação.

ASSINATURA DE PROTOCOLO NA RESIDÊNCIA OFICIAL DO PRIMEIRO-MINISTRO

Na presença do Primeiro-Ministro, Passos Coelho, do Presidente da União das Mutualidades Portuguesas, Luís Alberto Silva e do Vice Presidente da União das Mutualidades Portuguesas e Presidente da Mutualista Covilhanense, Nelson Silva, foi renovado o Protocolo de Cooperação para o Setor Social Solidário, celebrado pelos Ministérios da Saúde, da Educação e Ciência e da Solidariedade, Emprego e Segurança Social com as Mutualidades Portuguesas, Misticórdias e Instituições de Solidariedade Social.

A assinatura deste Protocolo, que decorreu na residência oficial do Primeiro-Ministro, no dia 16 de Dezembro de 2014, reforça o reconhecimento da importância social e económica das instituições de solidariedade como parceiras do Estado na repartição de obrigações e responsabilidades para a prestação de um melhor e mais completo serviço à comunidade.

Para Nelson Silva, a “renovação do protocolo reforça de forma substancial a confiança que está depositada nas instituições da economia social, como agentes efetivos da implementação de políticas sociais ativas de combate às desigualdades sociais. A Administração Central e Local deve delegar nas instituições da economia social as tarefas práticas de sinalização e execução de situações de emergência social”. Nelson Silva referiu ainda que “no que concerne à Mutualista Covilhanense, a parceria com a administração local é exemplar no âmbito de implementação de um programa de emergência social”. Referiu ainda que “na Covilhã a Mutualista é uma referência nas políticas sociais de inclusão.”



DIA INTERNACIONAL DA SOLIDARIEDADE

O Coro da Universidade da Beira Interior assinalou o Dia Internacional da Solidariedade Humana na Mutualista Covilhanense, no dia 20 de Dezembro de 2014. O objetivo deste dia é sensibilizar a humanidade para a construção de um mundo melhor, onde a solidariedade, a união e a força coletiva assumem a diretiva universal.

DISTRIBUIÇÃO DE PRESENTES DE NATAL

O Natal é sempre uma época especial e os Utentes da Mutualista Covilhanense, queridos e acarinhados como sempre, tiveram direito a vários presentes. O Presidente da Direção, Nelson Silva, fez questão de entregar pessoalmente os presentes aos Utentes, aproveitando para felicitá-los e desejar-lhes um feliz Natal.

ATIVIDADE ANO NOVO

No dia 31 de Dezembro desenrolaram-se várias atividades na Mutualista Covilhanense, todas com o objetivo comum de refletir sobre o ano que estava a acabar e definir objetivos e formas de estar para o novo ano. Foram revistas fotografias das várias atividades realizadas ao longo do ano e houve uma sessão de canto e de escrita. Houve também oferta de postais entre os Utentes, que receberam ainda flores personalizadas onde escreveram os seus desejos para 2015.

ONE BILLION RISING

A Mutualista Covilhanense participou pelo terceiro ano consecutivo na campanha “One Billion Rising”, que desafia as pessoas do mundo inteiro a manifestarem-se pela eliminação da violência contra as mulheres. Esta iniciativa decorreu nas instalações da Liga dos Amigos dos Penedos Altos e promoveu o encontro de duas gerações: Idosos da Mutualista Covilhanense e crianças da Escola do 1º Ciclo dos Penedos Altos.



DIA DE REIS

O dia 06 de Janeiro de 2015 foi um dia inteiramente dedicado à celebração do Dia de Reis. Os utentes da Mutualista Covilhanense vestiram-se a rigor para interpretar as personagens dos três Reis Magos, Melchior, Baltazar e Gaspar, e ainda do Rei Herodes, através da narração da peça “Auto dos Reis Magos”.



TVI – MISSÃO SORRISO LISBOA

A Mutualista Covilhanense esteve presente no programa de televisão da TVI – Gala das Estrelas - Missão Sorriso no dia 17 de Dezembro de 2014, no âmbito da vitória obtida com o projeto Vida Ativa +.

A Mutualista Covilhanense esteve nos estúdios da TVI, representada pelo Presidente da Direção, Nelson Silva, pela coordenadora geral do projeto, Isabel Fazendeiro, e por utentes da Mutualista Covilhanense, que deixaram os seus testemunhos em entrevista direta.

DIA MUNDIAL DA LIBERDADE

O Dia Mundial da Liberdade é assinalado a 23 de Janeiro. Neste dia, Utentes e Familiares da Mutualista Covilhanense refletiram sobre a liberdade enquanto conjunto de direitos reconhecidos ao indivíduo e enquanto poder que o cidadão tem para exercer a sua vontade dentro dos limites que lhe faculta a lei.



DIA MUNDIAL DO DOENTE

Dia 11 de Fevereiro assinala o Dia Mundial do Doente. A Mutualista Covilhanense celebrou este dia com recurso à oração e à reflexão, através de uma celebração Eucarística.

Recordou-se neste dia o “Dom da Vida”, onde voluntários, associados e funcionários deixaram palavras de ânimo, amor e esperança aos doentes.

ALUNOS DE PSICOLOGIA NA MUTUALISTA

A Associação Académica da Universidade da Beira Interior desenvolveu em 2014 uma nova iniciativa de integração para os caloiros, a Praxe Solidária. Os estudantes foram incentivados a recolher apoios para ajudar uma IPSS à escolha. A Mutualista Covilhanense foi a Instituição escolhida pelos estudantes de Psicologia, para a entrega de roupas e bens alimentares.

AMI – DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO - “HÁ VÁRIAS FORMAS DE ABRAÇAR”

A AMI (Assistência Médica Internacional) celebrou no dia 05 de Dezembro de 2014 o dia Internacional do Voluntariado. A Mutualista Covilhanense foi o local escolhido pela Delegação da AMI Covilhã para a comemoração deste dia, que desenvolveu a iniciativa “Há várias formas de abraçar”, na qual participaram alunos e professores da Escola Secundária Campos Melo.



RASTREIOS SERRA SHOPPING

A Mutualista Covilhanense esteve presente no Serra Shopping durante o fim de semana de 29 e 30 de Novembro de 2014, onde realizou perto de duas centenas de rastreios gratuitos aos cidadãos que ali presenciaram. Estes rastreios cardiovasculares foram mais uma das várias iniciativas que a Mutualista Covilhanense tem promovido com a finalidade de alertar a população para a importância da prevenção na saúde.



JANTAR DE NATAL

A Mutualista Covilhanense realizou no dia 05 de Dezembro de 2014 a tradicional Festa de Natal. A atuação do Coro da Academia Sénior e do Grupo “Tantos & Mais 1” proporcionou momentos musicais de qualidade.

No final do dia degustou-se a tradicional Ceia de Natal, onde o Presidente da Direção, Utentes, Funcionários, Diretores e outros convidados confraternizaram em espírito Natalício.

DIA MUNDIAL DA RÁDIO

A Mutualista Covilhanense assinalou o Dia Mundial da Rádio no dia 13 de Fevereiro de 2015. Este dia foi comemorado com palestras inerentes ao tema da Rádio, tais como: História da Rádio, sua importância e papel na vida de todos os Utentes da Mutualista Covilhanense.



BAILE DE CARNAVAL

O Carnaval é uma época de especial animação e animação foi o que aconteceu no Baile de Carnaval oferecido pela Mutualista aos seus Utentes. Música, dança e muita alegria foram as palavras de ordem naquela tarde onde os sorrisos valeram mais que mil palavras.

DIA INTERNACIONAL PARA A ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES

25 de Novembro assinala o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres. Idosos da Mutualista deslocaram-se neste dia ao Teatro das Beiras para assistir a um espetáculo intitulado “Não Interessam as Rosas”.

Os Utentes da Mutualista Covilhanense tiveram ainda oportunidade de visitar uma exposição de pintura subordinada ao tema “Os Olhos do Medo”, de Fernando Paulouro Neves.

GABINETE DE APOIO

AO IDOSO E AO ASSOCIADO

A promoção de um envelhecimento ativo e a melhoria de qualidade de vida dos idosos e dos associados da Mutualista Covilhanense é a prioridade desta Instituição. Este gabinete integra um apoio psicossocial, cultural, médico e de enfermagem aos idosos da Covilhã e aos associados da Mutualista. Neste gabinete os idosos e os associados podem ainda contar com ajuda administrativa para diversos assuntos burocráticos (preenchimento de declarações de IRS, formulários vários, burocracias, assuntos contratuais, etc)



LOCALIZAÇÃO: Sede da Mutualista Covilhanense
Rua 1º Dezembro, Nº 24 (atrás da Câmara Municipal)

INSCRIÇÕES ABERTAS

BORDADOS DE CASTELO BRANCO

FORMADORA SANDRA PINHEIRO
HORÁRIO 2ª feiras - 15H às 17H

FORMADORA ANTONIO DUARTE
HORÁRIO 3ª e 5ª feiras - 15H às 17H

FORMADORA MARIA FRANCISCA
HORÁRIO 5ª feiras - 15H às 17H

FORMADORA MARIA FRANCISCA
HORÁRIO 5ª feiras - 15H às 17H

FORMADORA SANDRA PINHEIRO
HORÁRIO 6ª feiras - 15H às 17H

ateliers

TELEFONE: 275 334 886 | 275 310 870
EMAIL: geral@mutualistacovilhanense.pt



MUTUALISTA COVILHANENSE CENTRO CLÍNICO

O Centro Clínico da Mutualista Covilhanense tem por missão promover a saúde e o bem-estar dos seus associados e oferecer mais e melhores cuidados médicos.

serviços para associados

CONSULTAS DE MEDICINA GERAL
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM
ANÁLISES CLÍNICAS
CONSULTAS DE PSICOLOGIA
CONSULTAS AUDITIVAS

QUOTA MENSAL
1,00€

HORÁRIO: 2ª a 6ª feiras - 9H às 18H Encerra aos Fins-de-semana e Feriados
LOCALIZAÇÃO: Rua Capitão João de Almeida Nº9

Protocolos Institucionais

- CENTRO AUDITIVO CASA DO OUIDO
LARGO DE S. JOÃO - C.C. GARDEN LOJA 19, GUARDA
TELEFONE: 271 092 216
- Consultas e exames auditivos gratuitos no Centro Clínico da Mutualista Covilhanense
- CLÍNICA DE MEDICINA DENTÁRIA DA COVILHÃ
RUA MATEUS FERNANDES BLOCO G-100-R/C-E, COVILHÃ
TELEFONE: 275 315 528
- 20% de desconto em consultas, tratamentos e próteses dentárias

CASA DO PESSOAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÉRO DA COVILHÃ
RUA DR. MANUEL CASTRO MARTINS - ESCOLA PÉRO DA COVILHÃ
TELEFONE: 275 320 060

- Cooperação institucional e associativa
- Reciprocidade associativa

CLÍNICA DO JARDIM - MEDICINA DENTÁRIA
AVENIDA FREI HEITOR PINTO, LOTE D, 1ª FRENTE
TELEFONE: 275 313 003

- Consultas, tratamentos de medicina dentária e próteses dentárias com 15% de descontos sobre a tabela de preços da Clínica, para associados, respetivos cônjuges e descendentes

CLÍNICA GASTROENTEROLÓGICA DA COVILHÃ
RUA MARQUÊS D'ÁVILA E BOLAMA Nº 135, COVILHÃ
TELEFONE: 275 315 165

- Consultas e exames de gastroenterologia particulares com 10% de desconto

LIGA DOS AMIGOS DOS PENEDOS ALTOS
RUA DO PINHO MANSO - ANTIGA FÁBRICA A. SARAIVA, PENED. ALTOS - COVILHÃ
TELEFONE: 275 088 045

- Acesso gratuito dos Utentes da Mutualista Covilhanense a:
- Aulas de gerontomotricidade: Teatro e Atividade Físicas

ÓTICA OLHO CLÍNICO
AVENIDA DA ANIL - COVILHÃ
TELEFONE: 275 322 040

- Consultas de optometria e oftalmologia gratuitas
- 25% de desconto em todo o tipo de próteses oculares
- Realização de rastreios e diagnósticos visuais gratuitos



**IGUAL NA FORMA DE TOMAR,
DIFERENTE NA FORMA DE COMPRAR**



MUTUALISTA COVILHANENSE FARMÁCIA SOCIAL

**10%
DESCONTO**

Para sócios da Mutualista Covilhanense, em todos os medicamentos

Rua Capitão João de Almeida, nº 9
6200 Covilhã Covilhã, Portugal
275 310 870