

Projecto Alkantara

Desde 1999 a criar uma Espiral de Inclusão para a construção do Conceito de Comunidade, Igualdade e Fraternidade



**Projecto
Alkantara
uma Ponte
para a
Inclusão**

Objectivos

Promover a realização de um envelhecimento activo e digno e a promoção global da personalidade do utente, tendo em conta que se trata duma população que durante anos foi objecto de exclusão social; Valorizar a riqueza espiritual e humana desta população; Aproveitar as reservas de experiência/vivência acumuladas ao longo da vida, canalizando-as em favor da comunidade.

Valências

Centro de Dia e de Convívio

Asseguramos uma melhor qualidade de vida, desenvolvendo actividades de apoio ao utente com o objectivo de satisfazer as suas necessidades básicas: Alimentação; Cuidados de Saúde; Higiene Pessoal; Higiene da Habitação; Actividades Ocupacionais; Convívio; Passeios; Relações com outros Grupos Etários; Apoio Psicossocial; Etc.

Apoio Domiciliário

Apoio Domiciliário dirigido aos utentes com grandes dificuldades de mobilidade e presta os cuidados necessários para o funcionamento da residência, tais como, a higiene pessoal, a alimentação e diligências ao exterior, para além dos cuidados básicos de saúde e da particular atenção ao bem estar psicológico.

Ateliers - Actividades Ocupacionais

Temos desenvolvido um conjunto de ateliers que promovem a ocupação da população alvo – idosos e reformados – com o objectivo de estimular as capacidades cognitivas e de memória.

Artes Manuais e Decorativas

Desenvolvimento de actividades que se inscrevem na execução de: Azulejaria; Cerâmica; Estampagem (camisolas, etc.); Carpintaria; Cestaria; Costura; Bordados; Trapologia; Rendas; Arraiolos; Arranjos florais; Pintura (Tecido, vasos, cortinas, almofadas, etc.); Técnica de nó do macramé.

Passeios e Visitas

Realização de passeios e visitas de um ou mais dias, promovendo solidariedades e a cultura do nosso país.

Expressão Musical

Existe no Projecto Alkantara, aberto a toda a população, um grupo coral estando em perspectiva a introdução de instrumental Orff e a criação de um grupo de danças de salão.

Espaço de Memória

Através de Jogos Orientados temos vindo a estimular as capacidades cognitivas e de memória.

Espaço Vida

Espaço onde os utentes podem elaborar os seus lutos, exprimindo e transmitindo as suas emoções positivas e negativas.

Expressão Corporal

Ginástica adequada aos seniores, com o objectivo de facilitar os movimentos.

Mediação para o emprego

Reforço dos mecanismos de apoio à inserção/reinserção profissional dos jovens e activos desempregados

Alfabetização de Adultos

O Projecto Alkantara iniciou, no ano lectivo 2000/2001, um Curso de Alfabetização com o objectivo de criar dinâmicas e possibilitar a obtenção de conhecimentos e ainda do indispensável certificado das habilitações - 1º ciclo do ensino básico.

Apoio Psicológico/Apoio Social

Atendimento à população por técnicos especializados.

Saúde Preventiva

Cuidados de higiene corporal; Tratamento de pés e mãos; Hábitos alimentares; Socorrismo, Medição da Tensão e da Diabetes (em colaboração com Médicos do Mundo).

Núcleo Comunitário Saúde Física e Mental

É composto por: Médicos, Psiquiatras, Psicólogos, Assistentes Sociais, Enfermeiros, etc. Contribui gratuitamente, junto da comunidade dos Bairros do Vale de Alcântara, para o estudo, promoção e intervenção na saúde física e mental.

Fórum Cívico do Vale de Alcântara

Espaço comunitário de confraternização, debate e discussão de ideias.

Actividades em Desenvolvimento

Segunda-Feira

10h00/13h00	Apoio Social
14h30/15h30	Coro
15h30/17h30	Actividades Ocupacionais: Jogos de Memória Jardinagem

Quarta-Feira

10h00/13h00	Apoio Social
10h00/13h00	Manicure/Pedicure/Cabeleireira
14h30/16h30	Actividades Ocupacionais: Espaço Vida Atelier de Expressão Corporal

Sexta-Feira

10h00/13h00	Apoio Social
14h30/15h30	Coro
15h30/16h30	Actividades Ocupacionais: Jogos de Memória Jardinagem
16h00/18h00	Alfabetização

Terça-Feira

10h00/13h00	Apoio Psicológico
14h30/16h30	Ateliers: Artes Manuais Artes Decorativas
16h00/18h00	Alfabetização

Quinta-Feira

10h00/13h00	Apoio Psicológico
10h00/13h00	Medição de Tensão Arterial Controlo de Diabetes Apoio: Médicos do Mundo
14h30/16h30	Ateliers: Artes Manuais Artes Decorativas

Sábado

14h30/17h30	Tarde de Jogos Animação (programação eventual)
-------------	---

Al Kantara ou A Ponte... uma Espiral de Inclusão



Contactos Projecto Alkantara

Associação de Luta contra a Exclusão Social

Presidente e Coordenador:

Filipe Santos, Psicólogo

presidente@projectoalkantara.org

coordenacao@projectoalkantara.org

Psicóloga: Vilma Figueiras

apoiopsicologico@projectoalkantara.org

Assistente Social: Patrícia Costa

servicosocial@projectoalkantara.org

Morada:

Bairro do Cabrinha, Lojas 2 e 4-A

1300-906 Lisboa - PORTUGAL

Telefone: (+351) 213 628 301

Fax: (+351) 213 628 300

Email: geral@projectoalkantara.org

Internet: www.projectoalkantara.org

Estrutura

Direcção e Coordenação

Filipe Santos, Psicólogo

Consultor para a Saúde Mental

Manuel Domingos, Director da Unidade
de Neuropsicologia do Hospital M. Bombarda

Núcleo Comunitário Saúde Física e Mental

Coordenador: Nuno Pestana, Neuropsicólogo

Apoio Psicológico

Vilma Figueiras, Psicóloga

Serviço Social

Patrícia Costa, Assistente Social

Animadora

Patrícia Pôla

Centro de Apoio a Idosos

Alfabetização: Fátima Rôlo

Coro: Paulo Anselmo

Atelier Artes Manuais: Cristina Santos