

## FAMÍLIA DE REFUGIADOS – UM NOVO COMEÇO



No mês de junho, a nossa Delegação iniciou um novo desafio: recebeu e acolheu uma família de refugiados.

Esta família é composta por 5 pessoas, 2 adultos e 3 crianças, e veio do Sudão, ao abrigo do Programa Voluntário de Reinstalação do Alto Comissariado das Nações Unidas, através da Cruz Vermelha Portuguesa.

A nossa prioridade é o seu bem-estar, possibilitar a educação das crianças, os tratamentos médicos que não tiveram até agora e integra-los na nossa sociedade.

O principal objetivo deste programa é que se tornem autónomos e independentes nos próximos meses e sejam capazes de iniciar uma nova vida em Portugal.

## PROJETO + PROXIMIDADE

No mês de maio a nossa Delegação deu início a um novo projeto que procura divulgar as nossas valências e melhorar a relação de proximidade com a população. Este projeto denomina-se “Projeto + Proximidade” e consiste em fazer diversos rastreios gratuitos e levar até à população formação de suporte básico de vida e noções básicas de primeiros socorros. Este projeto conta já com duas atividades, a primeira realizada em Santa Comba, no dia 12 de maio e a segunda realizada na Alameda de S. Pedro – Sobreira, no dia 26 de maio juntamente com o Encontro de Clássicos. Fique atento porque em breve iremos dinamizar mais atividades noutras datas e noutros locais.



# Voluntariado

O voluntariado é um dos 7 Princípios Fundamentais do Movimento Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho, adotado na XX Conferência Internacional de 1965 e em recomendações da XXV Conferência Internacional de 1986.

O Voluntariado define-se como a atividade inerente ao exercício de cidadania que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afetam a sociedade em geral. Corresponde a uma decisão livre e voluntária apoiada em motivações e opções pessoais que caracterizam o voluntário. O voluntariado obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência.

A Cruz Vermelha é uma Instituição humanitária de carácter voluntário, pelo que o voluntariado constitui a sua essência. Neste contexto, a instituição, ao promover o espírito do voluntariado, convida as pessoas a fazerem a diferença, a serem parte da solução, a nível local e global, e também a mostrarem o poder da sua ação para tornarem o mundo um lugar um bocadinho melhor.

Em síntese, o voluntariado na Cruz Vermelha é uma atividade:

- Que tem por objetivo ajudar as pessoas vulneráveis ou as suas comunidades locais;
- Motivada pela livre vontade da pessoa, e não pelo desejo de ganhos materiais, financeiros ou por uma pressão externa de tipo social, político ou económico;
- Organizada pelos representantes reconhecidos de uma Sociedade Nacional;
- Em que os voluntários trazem novas competências, novas ideias, boa energia, entusiasmo, disponibilidade e motivação ao trabalho local da Cruz Vermelha.



***“Voltei com o sentimento de dever cumprido, recebi muito mais do que dei...trouxe o meu coração cheio!”***

**- Alberta Rodrigues**



**ALBERTA RODRIGUES**, 34 anos, natural de Sobreira, é voluntária na CVP há 17 anos, tantos quanto a existência da Delegação de Sobreira. Assumiu o cargo de Delegada Especial há 3 anos e desde aí que está à frente da nossa casa. É também coordenadora local de emergência e afirma que a Cruz Vermelha faz parte da sua vida e do seu crescimento pessoal. Altruísta, dedicada e determinada são características que a definem enquanto ser humano, socorrista e voluntária.

**- Estiveste destacada 20 dias na Operação Embondeiro em Moçambique. Como descreves essa experiência?**

Marcante, enriquecedora, desafiante e acima de tudo o que eu levo dela é uma lição para a vida.

**- O que te levou a aceitar esta missão?**

Quando somos socorristas e pertencemos a uma casa como a CVP acaba por ser um sonho pensarmos em fazer uma missão. Estive presente nos Incêndios de Pedrógão Grande e Monchique e quando vi as notícias do Ciclone *Idai* em Moçambique a vontade de pegar na mochila e seguir, ir ajudar, ir fazer tudo por tudo por aquelas pessoas, foi instantânea.

**- O que mais te surpreendeu em Moçambique?**

Que apesar do rasto de destruição visível e indescritível encontrei um povo alegre, um povo feliz, que sorria e que acima de tudo eram gratos por tudo o que tinham mesmo que esse tudo fosse pouco.

**- Voltarias a aceitar esta missão ou uma missão como esta?**

Sem dúvida! É uma experiência para a vida, uma lição. Voltei com o sentimento de dever cumprido, recebi mais do que dei e trouxe o meu coração cheio.

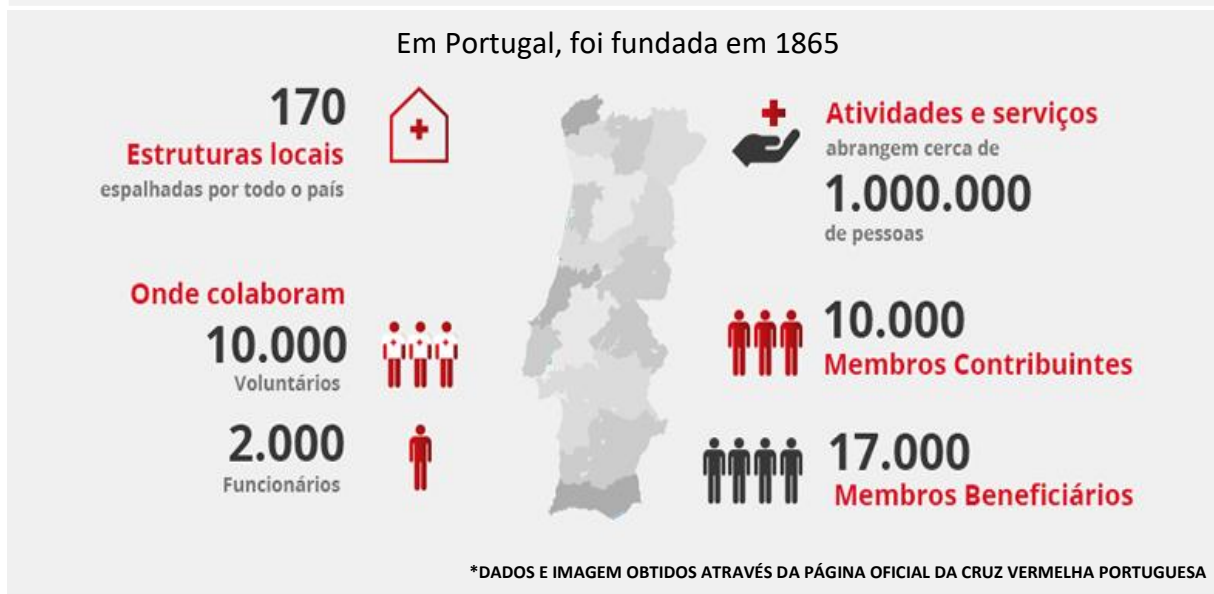
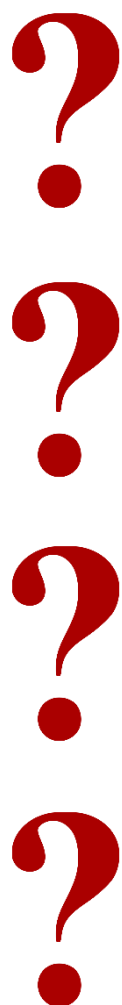
# DIA MUNDIAL DA CRUZ VERMELHA E DO CRESCENTE VERMELHO – 8 DE MAIO



**“ESTAMOS EM TODO LADO PARA TODA A GENTE.”**

– Francisco George, Presidente Nacional da Cruz Vermelha Portuguesa

## SABIA QUE A CRUZ VERMELHA ...



# ATIVIDADES

## “DIA ABERTO” – AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SOBREIRA – 5 DE ABRIL

No dia 5 de abril a nossa Delegação participou no “Dia Aberto” organizado pelo Agrupamento de Escolas de Sobreira.

Os nossos socorristas e voluntários da Juventude Cruz Vermelha dinamizaram uma atividade que visou dar a conhecer aos mais pequenos o que é a Cruz Vermelha, o que fazemos e quais são as nossas valências.

O principal objetivo foi transmitir a mensagem de que eles próprios podem ajudar os outros de várias formas e com gestos simples. Aprenderam como ligar 112 e tiveram um workshop sobre suporte básico de vida. Pequenos gestos que realmente fazem a diferença quando se trata da vida de alguém!



## FORMAÇÃO APOIO DE PARES – 6 E 7 DE ABRIL

Porque a Delegação de Sobreira se preocupa com a saúde e bem-estar psicológico dos seus elementos, e ao encontro do Projeto de Apoio de Pares divulgado na edição anterior, decorreu no fim-de-semana de 6 e 7 de abril mais uma formação e recertificação de PARES – socorristas que além da sua missão de prestar socorro pré-hospitalar à população, estão aptos para apoiarem os seus colegas, sempre que se mostre necessário.

Esta formação foi dinamizada por uma equipa de psicólogos especialistas na área de saúde mental: Ana Oliveira e Randdy Ferreira que irão continuar a dar seguimento ao projeto e a esta modalidade de apoio que só tem trazido resultados benéficos e efeitos positivos aos nível da saúde e bem-estar psicológico.

## RECOLHA DE ALIMENTOS – 6 E 7 DE ABRIL

No passado dia 6 e 7 de abril a Delegação de Sobreira esteve presente na recolha de alimentos nos Continentes de Rebordosa, Ferrara Plaza, Avintes e Boucinha.

A recolha de alimentos é uma atividade que decorre a nível nacional cujo principal objetivo é a população ajudar com bens alimentares as delegações que têm a área da emergência social e que, como tal, ajudam as famílias mais carenciadas da sua área de intervenção. Esta atividade ocorre no mínimo duas vezes por ano.

Esta foi a primeira recolha de alimentos realizada este ano e o balanço foi bastante positivo. Estiveram envolvidos 56 voluntários das diferentes áreas da nossa Delegação e foram recolhidos 53000 produtos.





## SENSIBILIZAÇÃO PRIMEIROS SOCORROS COM OS IDOSOS – 11 DE MAIO

No dia 11 de maio, a Delegação de Sobreira foi ao Centro Social e Paroquial de Recarei falar sobre primeiros socorros ajustados aos idosos institucionalizados e do centro de dia.

Os nossos socorristas dinamizaram uma atividade com o objetivo de alertar os idosos para as boas práticas nos primeiros socorros.

Foi mais um dia de partilha, conhecimento e sensibilização para os cuidados de segurança que os idosos devem ter nas suas casas mas que, também, podem e devem ser aplicados no lar ou no centro de dia, pois visam a segurança individual do doente e do cuidador ou pessoa que auxilia o doente e a segurança coletiva visto que estes se inserem numa instituição juntamente com outros idosos.

## I TRAIL SOLIDÁRIO + CAMINHADA BV CÊTE E RECOLHA DE ALIMENTOS – 31 DE MARÇO

No dia 31 de março a Delegação de Sobreira esteve presente no I Trail solidário + Caminhada dos Bombeiros Voluntários de Cête que contou com uma recolha de alimentos a favor da nossa instituição para continuarmos com o apoio que fazemos mensalmente às famílias carenciadas da nossa área no âmbito da emergência social.

Os nossos voluntários para além de ajudarem na recolha de alimentos participaram em grupo na Caminhada com vista a retribuir de alguma forma aos bombeiros a ajuda que estes se disponibilizaram a dar. Sem dúvida que foi um domingo diferente onde acima de tudo se sentiu a união e o companheirismo.



## DÁDIVA DE SANGUE – 20 JUNHO

No dia 20 de junho teve lugar na Delegação de Sobreira a recolha de sangue por parte do Instituto Português do Sangue e das Transplantações (IPST). Esta é uma iniciativa que tem vindo a decorrer ao longo dos últimos anos nas nossas instalações pelo menos duas vezes no ano.

Esta foi a primeira recolha de sangue deste ano e o balanço foi bastante positivo. Além do IPST estiveram no local socorristas que ajudaram a manter o bem-estar dos dadores.

Se esteve presente queremos agradecer o seu gesto!



*Dar sangue, salva vidas!*

## ATIVIDADES JUVENTUDE CRUZ VERMELHA DELEGAÇÃO DE SOBREIRA

A Juventude da Delegação de Sobreira desenvolveu várias atividades importantes e com valor na nossa sociedade ao longo destes meses.

### 16ª EDIÇÃO DO PROJETO #OmeuSol: VIVE + O TEU VERÃO



- + No dia 23 de abril esteve representada no lançamento da 16ª Edição do projeto #OmeuSol: Vive + o teu verão. Há vários anos que implementamos este projeto na nossa Delegação, sensibilizando a população para os cuidados a tomar face à exposição solar, como tal iremos estar presentes em vários locais para dinamizar o projeto e alertar a população para os cuidados a ter com a exposição solar.

### DIA DA EUROPA



- + No dia 9 de maio foi dia de comemorar o dia da Europa e a nossa Juventude esteve na Escola EB 2,3 de Sobreira a dinamizar o jogo *EuropAllien* e a dar uma palestra sobre Tráfico de Seres Humanos, outro projeto que tem sido posto em prática na nossa Delegação nos últimos anos e que visa alertar as pessoas para uma realidade que pode não ser a nossa mas que acontece diariamente em muitos locais do mundo.

### Y-ADAPT



- + Entre os dias 29 de maio e 3 de junho, a Juventude Cruz Vermelha Portuguesa organizou em cooperação com o Centro para a Cooperação no Mediterrâneo (CCM) da Cruz Vermelha Espanhola e o Centro de Alterações Climáticas da Federação Internacional da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho (CV/CV), a primeira Formação de Formadores/as de Juventude da “Y-ADAPT” – uma ferramenta pedagógica de sensibilização para as alterações climáticas/ educação ambiental. Esta formação contou com 6 sociedades nacionais da CV/CV da região do Mediterrâneo e teve lugar na cidade de Guimarães. A Delegação de Sobreira esteve representada por uma voluntária da Juventude que agora é formadora nesta área podendo, assim disseminar, também, este projeto junto de outros voluntários e da nossa população.

## ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

Desde maio que a nossa Delegação tem vindo a desenvolver um projeto que tem como objetivo o bem-estar e o desenvolvimento das crianças. Este projeto consiste em realizar workshops de yoga para bebés dos 6 aos 36 meses e aulas de yoga para crianças dos 4 aos 10 anos de idade. Um momento divertido, de partilha, cheio de ternura em que através de músicas e histórias se estimula o desenvolvimento integral, natural e intuitivo dos bebés e das crianças. São sessões em que através de adaptações das posturas do Hatha Yoga se exploram os sentidos, de forma livre, num ambiente de carinho e de relaxamento promovendo o seu bem-estar e ajudando-as a ver o mundo de forma mais alegre e positiva. Este projeto é dinamizado nas nossas instalações pela Educadora Sara Perestrelo.

### YOGA PARA BEBÉS



**workshop**  
**Yoga para**  
**Bebés**  
dos 6 aos 36 meses  
Cruz Vermelha, Sobreira

Inscrições e informações:  
Telf: 968 694 684  
968 616 650  
info@cvp-sobreira.net

**CRUZ VERMELHA**  
**PORTUGUESA**  
Delegação de Sobreira

No dia 12 de maio realizou-se o primeiro workshop de yoga para bebés, uma atividade que se repetiu no dia 16 de junho com bastante sucesso. Manhãs certamente diferentes para os mais pequeninos e para os papás que os acompanham mas também divertidas, encantadoras e relaxantes.

**PRÓXIMAS DATAS:**  
**21 DE JULHO |**  
**11 DE AGOSTO**

### YOGA PARA CRIANÇAS

No dia 14 de junho deu-se início às aulas de Yoga para Crianças com uma aula experimental. A prática de yoga oferece inúmeros benefícios à saúde física e mental e ajuda, a potenciar o rendimento escolar bem como a autoestima da criança. Estas aulas acontecerão todas as sextas às 19H.

**SEXTAS ÀS 19H!**  
**INSCREVA JÁ O**  
**SEU PEQUENO!**

**Yoga**  
para Crianças  
Dos 4 aos 10 anos

SEXTAS ÀS 19H  
DELEGAÇÃO DE SOBREIRA  
DA CRUZ VERMELHA

Inscrições e informações:  
968 694 684  
968 617 369

**CRUZ VERMELHA**  
**PORTUGUESA**  
Delegação de Sobreira



# PREVENÇÕES

De abril a junho a Delegação de Sobreira esteve presente em vários eventos a pedido de diversas instituições, entidades, organizações de eventos e outras delegações para prestar serviço de apoio em contexto de emergência com equipas de ambulância e equipas apeadas preparadas para agir em conformidade com as necessidades de assistência pré-hospitalar individual que possam surgir em cada caso e de acordo com uma estratégia integral sanitária preparada previamente por nós e pelos organizadores dos respetivos eventos.



## PARCERIAS DE QUE PODE USUFRUIR SENDO SÓCIO



Recarei - Rua Pd. Bernardino Moreira Lopes, 730  
Tel. 224 331 150/ Telm. 913 000 405  
Paços de Sousa – Ed. Vila do Paço  
Tel. 255 755 150/Telm. 912 510 546

- + Desconto de 10% em consultas de especialidade;
- + Desconto de 5% em consultas de Medicina Geral e Familiar;
- + Desconto de 50% na taxa de deslocação ao domicílio;
- + Desconto de 5% em atos de enfermagem;
- + Consultas de rastreio de medicina dentária gratuitas;
- + RX apical gratuito (desde que realizada consulta);
- + Plano de pagamentos até 12 meses sem juros em tratamentos superiores a 400€.

(Descontos não acumulativos com seguros ou protocolos já existentes pela clínica ou pelos utentes)



Sobreira - Rua Ernesto Brito, 88 1ºDTO  
Telm. 914 819 234

- +Desconto de 10% em todas as consultas de fisioterapia, osteopatia, terapia da fala, terapia ocupacional, psicologia, nutrição, tratamentos dermatofuncionais (estéticos, corpo e rosto), depilação a laser e relaxamento.



Gandra – Junto à CESPU - Telm. 913 663 611  
Rebordosa – Centro – Telm. 910 938 123  
Valongo – Centro – Telm. 914 126 769

- + Desconto de 20% em armações, lentes oftálmicas, lentes de contacto, óculos de sol, assistência e consultas gratuitas.



Sobreira – Clínica Médica da Sobreira  
Recarei – Clínica +Saúde  
Telm. 914 731 113

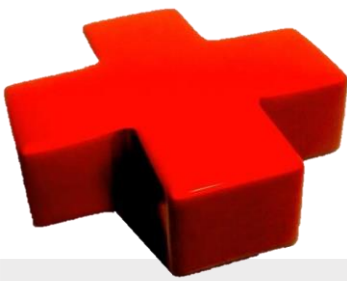
- + Desconto de 10% em consulta de podologia, tratamento das doenças do pé (exceto próteses).



Rua do Arco, 142  
4585-689 Sobreira – Paredes  
Tel. 224 334 060

- + Desconto de 15 % nos preços particulares de todos os serviços praticados pelo Laboratório Vale do Sousa e empresas participadas.

(Os descontos atribuídos neste protocolo não são acumuláveis com eventuais campanhas promocionais e são válidos apenas para preços particulares)



# FAÇA-SE SÓCIO!

## Serviços que disponibilizamos

- + Transporte de doentes e feridos em ambulâncias de socorro e transporte;
- + Transportes clínicos;
- + Transporte em viaturas adaptadas para cadeiras de rodas;
- + Equipa de prevenção para urgências 24H/dia durante todo o ano;
- + Realização periódica de rastreios à população de indicadores de saúde (tais como: tensão arterial, glicemia, etc);
- + Prevenção e socorro em eventos, a pedido de entidades oficiais ou particulares;
- + Serviço de enfermagem;
- + Cursos de socorrismo;
- + Consultas de psicologia;
- + Avaliação de condutores (Testes Psicotécnicos);
- + Aluguer de ajudas técnicas (cadeiras de rodas, camas articuladas, canadianas)
- + Apoio social

## Vantagens de ser Sócio

Quota anual 12€

- + Transporte gratuito em situação de emergência;
- + Transportes clínicos com desconto de 50%;
- + Serviço de enfermagem com desconto de 50%;
- + Desconto de 20% em consultas de psicologia na Delegação;
- + Exames psicotécnicos com 20% de desconto;
- + Redução do valor no aluguer de ajudas técnicas (como: cadeiras de rodas, camas, etc).



## AJUDE-NOS A AJUDAR!

IBAN:

CGD - PT50 0035 0585 00034123330 11

CONTACTOS:

Avenida de S. Pedro, 603

4585-404 – Sobreira

E-MAIL: info@cvp-sobreira.net



224 332 334

BOLETIM INFORMATIVO

PATROCINADO POR:

Terronhas – Recarei  
224 331 993



**OBRIGADO E ATÉ À PRÓXIMA EDIÇÃO...**