



MUTUALISTA  
COVILHANENSE

# MAGAZINE SÉNIOR

Nº1

ENTREVISTA

**NELSON  
SILVA**

PRESIDENTE  
DA MUTUALISTA

p2

**MUTUALISTA  
APRESENTA  
NOVA IMAGEM**

p3



## EDITORIAL

Nelson Silva  
Presidente da Direção

O Magazine Sénior que levamos à estampa pretende inaugurar uma nova forma de comunicar com os associados e com a população em geral. É de facto o órgão oficial da Mutualista Covilhanense, renovado e moderno, onde pretendemos dar a conhecer aos associados as nossas actividades e projectos.

O Magazine Sénior, visa dentro da abrangência do universo Mutualista, dar a conhecer os valores e os fundamentos do mutualismo no panorama local, bem como a sua crescente importância na intervenção social e na criação de valor económico.

Com esta publicação regular pretendemos valorizar e difundir a vida associativa da nossa, dando a conhecer ao público em geral as actividades desenvolvidas para benefício dos nossos utentes e associados.

As instituições da Economia Social são hoje verdadeiros agentes de desenvolvimento económico pois contribuem para a criação de postos de trabalho e desenvolvimento de programas de apoio social com efeitos reprodutivos na economia local. A Mutualista Covilhanense assume internamente o seu papel social, valorizando por isso o seu maior capital - as pessoas.

Ainda nesta edição apresentamos publicamente a nova imagem corporativa. Através de um grafismo moderno e atual quisemos criar, uma identificação interpessoal dos valores humanistas, solidários e fraternos, onde se identificam claramente as pessoas como a base da existência da Mutualista Covilhanense. Esta edição é também a primeira depois da eleição da nova Direção, equipa essa que está a preparar o futuro dando assim continuidade ao trabalho desenvolvido pelas Direções anteriores, numa perspectiva de valorização das valências e das modalidades mutualistas que estão ao dispor dos associados.

Uma instituição social não pode, em momento algum, estar fechada sobre si mesma, deve abrir as portas à comunidade, assumindo um papel determinante na transformação social. É essa a marca distintiva da Mutualista Covilhanense, sendo reconhecida pela população como singular e que apresenta uma capacidade de regeneração surpreendente.

A Mutualista Covilhanense é uma referência na promoção da solidariedade e no combate à exclusão social. Implementar um programa de Emergência Social com vista a minimizar os efeitos devastadores que a crise económica e o desemprego causam na população mais desprotegida. Estamos confiantes no futuro desta mutualista, convictos da necessidade de alargar a nossa base de associados e de aumentar os serviços prestados, ficando aqui o meu convite a todos os Covilhanenses de a integrarem.

Seja você também um mutualista, faça-se associado da Mutualista Covilhanense.

## ENTREVISTA Presidente da Mutualista



### Magazine Sénior - MS - Que balanço faz do seu início de mandato?

NS - Antes de mais quero agradecer aos colaboradores da Mutualista, que revelaram um grande profissionalismo e dedicação, sem a cooperação entre colaboradores e Direção não tinha sido possível avançar no processo de modernização da Associação. Agradeço também à equipa diretiva que me acompanha, pois têm demonstrado uma solidariedade e dedicação assinalável.

O balanço que faço está patente no cumprimento dos compromissos eleitorais que assumi com os associados, refiro a título de exemplo: a entrada em vigor dos novos estatutos; a requalificação das valências; a abertura da Mutualista, como se constatou no Festival da Cherovia a realização de rastreios fora da Mutualista; a abertura da antiga sede social com actividades regulares; a nova imagem corporativa da Mutualista; a aquisição de uma viatura adequada ao transporte de utentes com mobilidade reduzida; o início da realização de consultas de Podologia e problemas auditivos; a celebração de protocolos com a UBI, a ADE, entre outras associações que estamos em fase final de celebração de protocolos de cooperação institucional; a celebração de acordos de parceria com várias Juntas de Freguesia; a realização de um conjunto de iniciativas no âmbito do programa de Emergência Social. Mas muito está por fazer, em áreas sociais nunca podemos dar como terminada uma tarefa, porque diariamente nos são colocados desafios aos quais temos de dar resposta imediata.

### MS - Qual é o foco principal da sua actuação enquanto Presidente da Mutualista?

NS - O foco de actuação prioritário são as pessoas, as instituições sociais existem para servir os cidadãos. O futuro das instituições da Economia Social é o de promoverem políticas sociais modernas, que conjuguem o combate à pobreza e exclusão social com políticas de integração social. Estou certo que no futuro próximo, muita da assistência social será desempenhada por instituições sociais em parceria com a Administração Local e Central.

As instituições sociais são quem melhor conhece as realidades locais, dispondo de capacidade efectiva de sinalização de situações emergentes que exigem uma intervenção imediata.

### MS - As questões financeiras deixam de ser prioritárias? A situação financeira da Mutualista está estabilizada?

NS - A gestão rigorosa e cuidada dos recursos financeiros da Associação é uma obrigação estatutária da Direção. Apesar das questões financeiras não serem a prioridade de instituições sem fins lucrativos, são fundamentais para a manutenção regular da sua atividade e nesse sentido continuarei a imprimir um estilo de gestão rigoroso e criterioso.

A reestruturação financeira que foi feita e as medidas de contenção da despesas que estamos a implementar permitiram reduzir significativamente os riscos de tesouraria, contudo como resultado da forte procura e da necessidade de dar cabal resposta a situações sociais emergentes, o equilíbrio financeiro na situação actual é sempre difícil de obter. Quero, contudo realçar que todo o processo de contenção de custos foi feito de uma forma pacífica e aceite por todos os colaboradores. A Mutualista Covilhanense é financeiramente estável e sólida, o que não quer dizer que pontualmente se verifiquem constrangimentos de tesouraria, mas estou convicto que estamos à altura dos desafios de gestão com um orçamento próximo do milhão e meio de euros. Estamos atentos e acompanhamos a situação financeira com todo o cuidado.

Agora reafirmo que o enfoque é a promoção da qualidade nas valências e o reforço dos serviços disponibilizados aos associados principalmente em matéria de cuidados de saúde e enfermagem.

### MS - Que actividades têm sido implementadas ao abrigo do Programa de Emergência Social?

NS - Em breve apresentaremos publicamente um relatório da nossa actuação no âmbito do Programa de Emergência Social. Estamos a desenvolver esforços claros na sinalização de situações graves de isolamento de idosos; na resolução de problemas de carência alimentar com doação de alimentos; na concessão de refeições muito acima do número protocolado com a Segurança Social no âmbito das Cantinas Sociais; na celebração de protocolos com instituições com vista à implementação de medidas de combate à fome e exclusão social, à violência doméstica, entre outros.

Da parte da Mutualista Covilhanense o Programa de Emergência Social está

a ser concretizado, o mais importante é que os cidadãos assistidos tenham acesso a essa assistência digna e eficaz. Neste âmbito devo agradecer a colaboração frutuosa que temos desenvolvido em parceria com as Conferências Vicentinas.

Defendo que a administração pública deve socorrer-se de instituições sociais para concretizar planos de emergência social. No caso da Mutualista Covilhanense, dispomos de um quadro de pessoal adequado à sinalização de problemas sociais, dispomos de profissionais altamente qualificados como: sociólogos, gerontólogos, assistentes sociais, psicólogos, médicos, enfermeiros, fisioterapeuta, e temos um conhecimento profundo do terreno. A defesa do Estado Social, que subscrevo, é compatível com esta perspectiva pois muitas das instituições sociais têm já em curso protocolos com a Segurança Social e o Ministério da Saúde.

### MS - Que tipo de relação pretende desenvolver com as outras Instituições Sociais da Covilhã?

NS - É absolutamente decisivo que se crie uma cultura de compromisso e de diálogo entre as diversas instituições sociais da cidade e do concelho, com a possibilidade de se estabelecerem interdependências com benefícios mútuos.

Desde que não exista a anulação da história e das características próprias de cada instituição, vejo como útil e desejável essa interdependência. Desde que assumi a Presidência da Mutualista, coloquei como objectivo a atingir, a realização de protocolos e parcerias com diversas associações da Covilhã, é minha intensão no jantar de Natal da Associação promover a assinatura de diversos protocolos com instituições de natureza diversa.

### MS - Que avaliação faz do programa dos rastreios - "Prevenir para Ganhar"?

NS - O programa de rastreios - Prevenir para Ganhar, está a ter uma execução física e financeira excelente, reconhecida pela União das Mutualidades Portuguesas, todos os objectivos estão ultrapassados, somos mesmo a mutualista que mais rastreios realizou, até ao momento, contabilizamos já 1300 rastreios efectuados.

Contudo o carácter inovador do nosso projecto está em realizar rastreios em associações do concelho da Covilhã e Juntas de Freguesia, ou seja, levarmos os rastreios às populações, sermos proactivos.

No fim do corrente mês estaremos durante um fim-de-semana a realizar rastreios cardiovasculares no Serra Shopping, com o objectivo de atingir o maior número possível de rastreios. No final do projecto será feita uma avaliação nacional dos resultados obtidos com vista a definir um conjunto de actuações no âmbito da saúde preventiva.

### MS - É candidato a Vice-Presidente da União das Mutualidades Portuguesas (UMP) na Lista do atual Presidente, Dr. Luís Alberto Silva, quais são os objectivos dessa candidatura?

NS - Sim, apresentei na semana passada a candidatura a vice-presidente da União das Mutualidades Portuguesas integrado na Lista A liderada pelo meu amigo Luís Alberto Silva.

O lema da candidatura é - Com os Mutualistas pelo Mutualismo - e tem como objectivos programáticos a valorização das associações mutualistas e o reforço da capacidade de influência junto das instâncias locais e internacionais de decisão.

É um objectivo ambicioso que só é

possível concretizar com um rejuvenescimento das lideranças das instituições mutualistas, bem como capacitar os dirigentes associativos com ferramentas de gestão e organização. Estou empenhado em levar para a União uma perspectiva de intervenção social permanente e à implementação de projectos de combate à pobreza e exclusão, nesta matéria a experiência da Mutualista Covilhanense é enorme e pode servir de exemplo para outras associações mutualistas.

### MS - A Farmácia está a corresponder às suas expectativas?

NS - A Farmácia está a ter o comportamento expectável, naquilo que é o complexo quadro de gestão de farmácias sociais. A Farmácia da Mutualista Covilhanense, não se desenvolve no âmbito da concorrência, existimos para prestar um serviço aos associados que de acordo com os estatutos e a legislação se traduz num desconto até 10% em todos os produtos vendidos na Farmácia Social.

Quem quiser comprar os seus medicamentos na farmácia da Mutualista Covilhanense deve antes submeter um pedido de associado.

A Farmácia deve ser encarada como uma forma de política social, ajudando muitos covilhanenses a adquirirem os seus medicamentos a preços sociais, é isso que me preocupa, que todos os associados tenham acesso pleno à saúde preventiva e aos medicamentos a preços comportáveis para os orçamentos familiares.

### MS - Que mensagem quer fazer chegar aos associados da Mutualista Covilhanense?

NS - Uma mensagem de confiança. O nosso maior património são os associados, é para que trabalhamos, tenham um compromisso que foi depositado em mim no dia em que fui eleito e tudo farei para o cumprir.

A Mutualista é uma associação aberta à comunidade, as pessoas sabem que estamos de portas abertas e têm a consciência que podem contar com a Mutualista Covilhanense.

Deixo um apelo a todos os associados que tragam mais associados, pois só assim poderemos ter mais força e capacidade de influência, só com o aumento de associados poderemos introduzir novos serviços e aprofundar os que existem.

No próximo ano, no cumprimento do novo Regulamento de Benefícios, introduziremos alterações no valor das quotas e uma maior flexibilidade na escolha dos serviços, diferenciando o valor das quotas a pagar.

O que posso dizer é que todos os associados ficarão beneficiados com o novo Regulamento de Benefícios.

Atempadamente os associados receberão uma carta em casa a informar sobre as novas modalidades de quotas. Contudo se algum associado quiser ter acesso aos novos estatutos e regulamento deve solicitar junto dos serviços administrativos.

Estamos a modernizar a nossa associação, é essa a ideia que quero transmitir a todo os associados e população em geral.


**PROTOCOLO COM  
A.D.E.**

A Mutualista Covilhanense celebrou no dia 20 de Junho, um protocolo de cooperação institucional com a ADE - Associação Desportiva da Estação. Com este protocolo, idosos e funcionários da Mutualista poderão usufruir do complexo desportivo para realizarem atividades desportivas e de lazer assim como de veículos e respetivos motoristas da ADE. Em contrapartida a instituição fornecerá a título gratuito refeições a jovens carenciados

**CAFÉ D' CELESTINO**

29 de Agosto de 2014, foi o dia em que Celestino Roque, utente da Mutualista Covilhanense, completou 79 anos. Celestino Roque, assume em regime de voluntariado, a gestão do pequeno bar na Mutualista. Um espaço de convívio, de relacionamento interpessoal, onde o clima de empatia é facilmente percebido. Quis a Mutualista Covilhanense, num ato de reconhecimento e agradecimento profundo, presentear Celestino Roque, atribuindo o seu nome ao pequeno bar da Mutualista Covilhanense. Parabéns Celestino Roque.


**SEMANA DO IDOSO**

A Mutualista Covilhanense promoveu entre 29 de Setembro a 3 de Outubro, a Semana do Idoso, com atividades diversas dedicadas inteiramente aos idosos. Palestras, orientações para a saúde, atividades culturais e de entretenimento, tudo com um único objetivo, promover o bem-estar e a qualidade de vida dos nossos idosos.


**DIA DOS AVÓS**

Celebrou-se no dia 26 de Julho, o Dia dos Avós. A Mutualista Covilhanense juntou netos e outros familiares, para num clima de afeto e de grande solidariedade, enaltecerem o papel dos avós. Teatro com a peça "Alice" do Grupo Asta, declamação de poemas pela neta de um utente da Mutualista e pelo notável poeta covilhanense António Silva, tudo pensado ao pormenor para tornar este dia único e especial. Um convívio intergeracional traduzido em genuínos gestos de solidariedade e afeto.


**PORTUGAL SOCIAL ON THE ROAD**

Projeto inovador desenvolvido pelo Fórum Estudante, em parceria com a Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES). De 30 de julho a 5 de Julho, 50 jovens de todo o país passaram por seis cidades e seis instituições diferentes, que desenvolvem trabalho no âmbito da economia social. A Mutualista Covilhanense foi a instituição escolhida para o 4º dia desta aventura social.


**FORMAÇÃO LIDERANÇA E  
MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS**

No dia 26 de Setembro, foi dia de formação dirigido aos quadros da Mutualista Covilhanense com responsabilidades de chefia. Uma ação promovida em articulação com a União das Mutualidades Portuguesas e que tem como objetivo essencial sensibilizar e capacitar para uma visão atualizada e dinâmica do papel da liderança.


**MUTUALISTA  
APRESENTA NOVA  
IMAGEM**

A Mutualista Covilhanense tem uma nova imagem corporativa. A imagem de marca da Mutualista passa a estar alinhada com os mais elevados padrões de comunicação. Uma imagem forte e moderna caracteriza o novo logótipo onde se assinala a presença de cores que simbolizam os homens e mulheres associados da Mutualista. A apresentação pública da nova imagem corporativa será feita em sessão própria e que terá lugar na Mutualista.


**ACORDO DE PARCERIA  
COM FREGUESIA DO  
DOMINGUIÇO**

No âmbito do projeto "Prevenir para Ganhar", projeto de âmbito nacional, coordenado pela União das Mutualidades Portuguesas e no qual a Associação de Socorros Mútuos - Mutualista Covilhanense é parceira, que no passado dia 21 de junho, se celebrou um acordo de Parceria com a Junta de Freguesia do Dominguiço. Desta forma, a Mutualista realizará nesta freguesia, rastreios cardiovasculares e ações de sensibilização com vista à promoção e educação para a saúde.


**PROTOCOLO COM  
FREGUESIA DE CANTAR  
GALO**

Através do Protocolo Institucional e Acordo de Parceria, celebrados no passado dia 21 de junho, a Junta de Freguesia de Cantar Galo, vai passar a usufruir de cuidados de saúde primários, nomeadamente rastreios e cuidados de enfermagem gerais, bem como de sessões de informação e formação sobre comportamentos saudáveis. Em contrapartida a Mutualista, beneficiará de apoio e serviços jurídicos, bem como de funcionários para limpeza de mato nos jardins e espaços verdes da Mutualista.

**PALESTRA NA UBI**

Sensibilizar os mais jovens para as questões do envelhecimento, desmistificar preconceitos e estereótipos, promover um novo olhar sobre o envelhecimento, foram alguns dos objetivos que a Mutualista Covilhanense abordou na palestra ministrada aos alunos do Curso de Psicologia da Universidade da Beira Interior. A palestra aconteceu no dia 4 de Junho e foi a oportunidade para os estudantes refletirem e delinearem iniciativas intergeracionais entre pessoas idosas e jovens.


**DIA MUNICIPAL  
DO IDOSO**

Dia 21 de junho foi o dia que o Município da Covilhã dedicou ao Idoso, dinamizando diversas atividades promotoras de um envelhecimento ativo e que decorreram no Jardim do Lago. A Mutualista Covilhanense aderiu com o maior agrado a esta iniciativa participando ativamente nas atividades propostas.

**PREVENIR PARA GANHAR**

"Prevenir para Ganhar" é um projeto desenvolvido pela Mutualista Covilhanense com a coordenação da União das Mutualidades Portuguesas.

Este projeto prevê a concretização de rastreios de saúde gratuitos que promovam o bem-estar, a vida saudável e a cidadania ativa, facilitando às pessoas que se encontram em maior risco de exclusão e sem possibilidades financeiras de realizar exames periódicos em hospitais ou clínicas especializadas, o acesso a diagnósticos e o encaminhamento para tratamento de patologias, tais como doenças cardiovasculares. Os primeiros rastreios decorreram nas instalações da Mutualista Covilhanense, no passado dia 4 de Junho.

**DIA MUNDIAL DA DOENÇA  
DE ALZHEIMER**

Aprofundar e divulgar a doença de Alzheimer foi o que aconteceu na Mutualista no dia 21 de Setembro. Além de uma palestra informativa sobre a Doença, foram também dinamizadas diversas atividades de estimulação cognitiva. Familiares e idosos participaram num clima de harmonia e de grande cumplicidade. E porque cada doente de Alzheimer merece todo o nosso afeto e toda a nossa dedicação, a Mutualista Covilhanense elaborou uma pequena lembrança para os utentes da instituição. "Posso perder a memória mas nunca o Amor" pensamento importante perpetuado nesta lembrança e entregue pelos familiares presentes.

**JORNADAS LEONÍSTICAS  
NA MUTUALISTA**

No dia 27 de Setembro, a Mutualista Covilhanense recebeu Jovens LEOS oriundos de várias zonas do país. Um conjunto de Jornadas Leonísticas organizadas pelos LEOS da Covilhã e que decorreram no auditório da Mutualista Covilhanense. "A intergeracionalidade e o Envelhecimento Ativo" foi o tema abordado nestas jornadas. Integrados no Lions Clube, estes jovens colocam as suas capacidades individuais ao serviço dos mais necessitados. Após a palestra, os Jovens dinamizaram um conjunto de atividades com os idosos. Duas gerações, um partilhar de experiências e de saberes.





### NOVA DIRECÇÃO DA MUTUALISTA

Esquerda para direita: Hélder Morais (Tesoureiro), Fernando Alexandre (Vice-Presidente), Nelson Silva (Presidente), António Rebordão (Secretário), António Valezim (Vogal).

### FESTIVAL DA CHEROVIA

Utentes e funcionários da Mutualista Covilhanense, envolveram-se na 7ª Edição do Festival da Cherovia que decorreu de 2 a 5 de Outubro. Cherovias feitas em tecido e em madeira, serviram de inspiração para promover e divulgar um dos produtos típicos na região. O "saber fazer" de Ana Torrão, costureira de profissão e utente Apoio Domiciliário, tornaram-se uma mais valia para a confeção de cherovias em tecido. A fachada da sede da Mutualista Covilhanense, decorada com cherovias feitas em madeira, ganhou vida e presenteou um Festival que ano após ano, ganha forma e se afirma no contexto regional e nacional.

### MUTUALISTA REVITALIZA ESPAÇO SEDE

No dia 20 de junho a Mutualista Covilhanense inaugurou, um espaço inteiramente direccionado à população Sénior e aos associados, localizado nas instalações sede da Mutualista. Neste espaço e no âmbito do "Projeto Vida Ativa +" aprovado pela Missão Sorriso, funcionará um Gabinete de Apoio ao Idoso e ao Associado integrando um apoio Psicossocial, cultural, médico e de enfermagem. A promoção do envelhecimento ativo e a melhoria da qualidade de vida dos idosos e dos sócios apresenta-se hoje como uma estratégia prioritária na filosofia desta instituição.



### ENTREGA DE EMBLEMAS AOS ASSOCIADOS

Os sócios são indubitavelmente a razão de ser da Mutualista Covilhanense, foi com um gesto simples mas repleto de significado, que no passado dia 20 de junho, no âmbito das comemorações do 84 aniversário, a direção, procedeu à entrega dos emblemas aos associados com 25 e 50 anos de vida associativa. A sessão iniciou de uma forma sublime ao som do violino, tocado por Guilherme, aluno da Escola Profissional de Artes da Beira Interior. Mais um momento marcante na história da Mutualista



### CONFERÊNCIA DESAFIOS DA ECONOMIA SOCIAL

Decorreu no dia 6 de Junho de 2014, no auditório da Santa Casa da Misericórdia do Fundão a Conferência "Os desafios da Economia Social" organizada pelo Jornal do Fundão. O Presidente da Associação De Socorros Mútuos, Dr. Nelson Silva, participou numa das mesas redondas subordinada ao tema "A boa gestão é compatível com o voluntariado?". O debate teve como moderador o Diretor do Centro Distrital de Segurança Social de Castelo Branco, Dr. Melo Bernardo. Mais uma participação da Mutualista Covilhanense, no aprofundamento de um tema que se reveste de primordial importância e que surge como resposta aos novos desafios da sociedade mundial.



### TOMADA DE POSSE

No dia 23 de Maio tomaram posse os novos corpos associativos da Mutualista Covilhanense, para o próximo triénio.

Na direção, Nelson Silva é acompanhado por Fernando Alexandre, António Rebordão, Hélder Morais e António Valezim. Para a assembleia geral foi eleito como presidente da Mesa da Assembleia Geral Carlos Roque e na presidência do Conselho Fiscal estará Luís Silva

Na tomada de posse, o presidente eleito, referiu que pretende continuar o trabalho de reestruturação financeira da instituição, mas com um redobrado enfoque nas questões sociais, nomeadamente no combate à exclusão social, e na plena concretização do Programa de Emergência Social. Nelson Silva, referiu também como eixo de actuação prioritário a aproximação da associação aos associados, requalificando as ofertas na área da saúde e da protecção social. Outro eixo de actuação é o de modernização da Mutualista, e proceder à melhoria dos serviços prestados nas diversas valências.



### JANTAR DE ANIVERSÁRIO

Após um dia intenso de comemorações, sucedeu-se o jantar de aniversário onde foram proferidos vários discursos. Finalizaram-se, deste modo, as comemorações do 84º aniversário, fazendo votos para que a Mutualista Covilhanense continue com o mesmo rigor e com o profissionalismo no desempenho da sua missão.

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



**MUTUALISTA  
COVILHANENSE**

**FARMÁCIA SOCIAL**

**10%  
DESCONTO**

Para associado da  
Mutualista Covilhanense,  
em todos os medicamentos

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