



**MAIS
INFORMAÇÃO.
MAIS
COMUNICAÇÃO.**

www.appacdm-lisboa.pt

“Quando os ventos de mudança sopram, umas pessoas levantam barreiras, outras constroem moinhos de vento.”

Erico Veríssimo

**Mais
Equipamentos...**

Pág. 2

**Mais
Responsabilidade social**

Pág. 3

**Mais
Lazer...**

Pág.5

MAIS

equipamentos...(mais investimento)

Estão em curso em Alapraia:

- ✓ as obras de conservação, com a pintura do edifício atual e diversas obras de melhoramento no interior das instalações.
- ✓ a aquisição de mobiliário e equipamento para as instalações da nova resposta de CAO e Lar Residencial bem como o pedido de licença de utilização (Câmara Municipal de Cascais).

Na creche e E.E.E. Bonny Stilwell :

- ✓ Durante o mês de Agosto serão levadas a cabo obras de melhoria funcional e renovação nas respostas de creche (A Tartaruga e a Lebre) e escola de educação especial (Centro Bonny Stilwell), estas obras pretendem dar resposta às atuais exigências do Instituto de Segurança Social.



No passado mês de junho, decorreram na Sede da HUMANITAS duas **Palestras sobre Inteligência Emocional**, promovidas pela WAKESEED, organização que visa a sustentabilidade e desenvolvimento pessoal e comunitário, em que participaram 50 Colaboradores da **APPACDM de Lisboa**.

As temáticas abordadas relacionaram-se com o processo evolutivo das pessoas, a tolerância e a responsabilidade com o nosso crescimento, de modo a **desenvolvermos** a compreensão das emoções básicas e da carga emocional que originam e que estão na génese dos comportamentos.

Para favorecer a tomada de consciência das próprias emoções e aprendermos a lidar com as suas consequências, foram explicadas possíveis estratégias adequadas a curto, médio e longo prazo.

Até 1990, os focos de estudo para a origem do sucesso pessoal e profissional eram o Quociente de Inteligência e a Personalidade, mas agora, existe o conhecimento de que são vitais desenvolver competências tais como:

- Auto-conhecimento das emoções (conhecimento de si mesmo, intuição, auto-consciência);

MAIS

peças... (inteligência emocional)

- Controlo das emoções (capacidade para gerir os sentimentos e canalizá-los adequadamente);
- Auto-motivação (ser capaz de direcionar adequadamente os sentimentos para atingir os objetivos estabelecidos);
- Empatia (compreensão das emoções dos outros e conseguir colocar-se no lugar do outro)
- Relacionamento interpessoal (facilidade em estabelecer e manter relações com os outros).

Uma das conclusões mais imediata é de que devemos tentar compreender as situações que nos rodeiam para conseguirmos avançar e lutar por tudo aquilo que vale realmente a pena, para conseguirmos abertamente crenças que nos limitam. Em suma, procurar apreciar os reais valores da vida, atingir a felicidade e contribuir para a dos outros.

A avaliação destas ações formativas foi muito positiva, com um grau de satisfação global maioritariamente situado nos níveis "Bom" e "Muito Bom", considerando-se bastante elevada a aplicabilidade prática dos conteúdos programáticos no desempenho futuro da função.

MAIS

responsabilidade social ...

EPAL

No âmbito do pedido de apoio para o projeto “A água como meio Reabilitador - Reativação da piscina coberta da Júlia Moreira”, à EPAL, esta empresa contribuirá com 6.300,00€, verba que irá permitir retomar as atividades em meio aquático no Centro Júlia Moreira que estavam suspensas devido ao avultado custo de funcionamento.

No entanto e para fazer face a tais despesas que um projeto desta natureza envolve, foi ainda solicitado apoio a outras entidades das quais estamos aguardar resposta.

MAIS

Solidariedade e partilha ...



Os Lares Residenciais Penha de França e Júlia Moreira, tal como aconteceu no ano passado, juntaram-se ao Prof. Alfredo Santos e seus alunos do Núcleo de Tai-Chi/Chi-Kung da Penha de França, da Academia de

Arte Marciais Fung para mais um dia de Partilha, iniciativa que se estendeu aos familiares. Foi uma manhã muito agradável onde juntos quebrámos barreiras e dificuldades usufruindo de uma aula de Tai - Chi no jardim da Júlia Moreira.

“ Adorei a aula...” (M.^a Luz) “ Foi muito giro... gostei” (Pedro N.)

“ Fiquei tão feliz “ (Armando G.).

“ Sinto-me bem... adorei fazer ginástica com o Alfredo, os alunos e todos” (Fernanda M.)



É a consistência dos gestos de solidariedade e amizade, que faz verdadeiramente a DIFERENÇA nas nossas vidas !

O nosso muito obrigado ao Sr. Alfredo e aos seus alunos!

MAIS

atividades desportivas ... “agarrámos esta onda”



Este ano os clientes da **Quinta dos Inglesinhos** iniciaram-se numa nova atividade: O Surf.

Depois do Dia Surf for All na Praia do Castelo, com a Associação Salvador, no passado mês de junho, nos dias 23, 24 e 26 de Julho de 2012, um grupo de 23 clientes do Centro Quinta dos Inglesinhos participaram numa

Atividade de Surf Adaptado, na praia do Norte, na Costa da Caparica.

Com o apoio do Ricardo Carvalho, responsável pela Gota d’Água Surf School e também nosso estagiário, foram três dias bem animados e divertidos.

Cheios de experiências, aventura e adrenalina!



... e MAIS esta ...



Mais uma vez os nossos clientes do Centro Júlia Moreira mostraram de que são feitos. São feitos de coragem, alegria, dedicação, amizade, simpatia, afeto e de muitas certezas, pois mostram-se sempre na primeira fila quando são confrontados com novos desafios.

E assim foi... no dia 24 de julho, participámos no Open-Day de Vela Adaptada no centro náutico do parque das nações.

Foi uma experiência inesquecível para todos os que pela primeira vez tiveram a oportunidade de estar ao leme de uma embarcação e assim sentir o prazer que só o mar nos pode proporcionar.

O dia ficou ainda registado por duas equipas de Reportagem da SIC e RTP, podendo a mesma ser consultada em :

<http://www.rtp.pt/programa/tv/p19455/c88735/248108>

Aqui aproveitamos para agradecer a toda a equipa do Centro Náutico e Marina do Parque das Nações e bem como a todos os voluntários por este maravilhoso dia.



MAIS

Atividades de lazer...

Julho é o mês, por excelência, dedicado ao lazer e à diversão!

Mais uma vez, o **CAO da Ajuda** esteve em Colónias de Férias, desta vez na fantástica Areia Branca.

“Ficámos instalados na Pousada da Juventude, e muito bem mesmo!”

“A praia era muito boa apesar da água estar sempre muito fria e o mar ser muito grande e um bocadinho perigoso!”

“Passeámos muito, à noite havia bastante animação e podíamos escolher entre um gelado delicioso ou uma esplanada bem animada!”

“À tarde também tivemos caracóis, muito bons!! E também o jogo da nossa seleção **PORTUGAL-DINAMARCA e que ganhámos !!!!”**

“Gostámos muito, ficámos bastante contentes e com pena de vir embora...”

Para o ano queremos mais Areia Branca...”

Joana Rita, Catarina Valente, Ana Teresa Dias, António Fortes, Carina Fumega...



“Férias a Sorrir” (Pedralvas & Alapraia)

Foi o programa criado entre o **Lar das Pedralvas** e o **Lar “Casa de Alapraia”**. Este programa pretendeu proporcionar uma colónia de férias ativa durante todo o mês de Julho.

Aqui daremos notícias de como tem decorrido a primeira quinzena.



Semanalmente, Pedralvas e Alapraia encontraram-se para um mergulho bem fresquinho e aproveitam para piquenicar.

Lar de Alapraia



Jardim Zoológico.... “Anda comigo... ver os animais!”

Dia repleto de magia, cor, interação e aprendizagem sobre como cuidar do ambiente



“Conta Histórias “

Grupo “No Mundo da Lua”

Uma manhã bem divertida passada no Lar das Pedralvas com uma dose de “risos e sorrisos”

Comentários – Gosto do convívio com as Pedralvas, dou-me bem com eles. Gosto dos piqueniques. Gostei de tudo, das saídas das piscinas, do teatro. Dos animais... “Adoro todos”. (Jorge Faustino).

Para todos os que participaram (clientes e colaboradores) tem sido uma oportunidade de se conhecerem melhor. Deixamos de ser o Lar de ... para ser um grupo excursionista muito animado e disciplinado!

Ana Rita ...

Recebemos a notícia que no dia 14 de junho de 2012 a Rita tinha partido. Há já algum tempo que a nossa amiga Rita vivia momentos difíceis relacionados com a sua saúde, muitas vezes ultrapassados com o carinho de todos os que a rodeavam e com uma força que lhe era peculiar...

Rita, certos de que encontre a paz e a serenidade que pessoas como tu mereces, o carinho de sempre de todos nós e as nossas sentidas condolências a toda a família em particular à Sra. Eng^a Elmina que como dirigente desta Instituição se dedicou a esta causa.

MAIS

lazer... (mais sugestões)

mais ...

a Norte



[Aquaparque Vila Real,](#) [NaturWaterPark](#)

Quinta do Barroco, Póvoa Andraes
5000-037 Póvoa

☎ 259 309 120

É o primeiro parque totalmente ecológico do país e inclui **Parque de Campismo 4***, **Parque Aquático** para adultos e crianças, **Quinta Pedagógica**, **Mini-golfe**, **Campo de Jogos**, **Parque Aventura**, **Restaurante**, **Bar**, **Salão de Jogos**, **Minimercado** e **Lavandaria**.

[Funny City](#)

Rua de Luís da Silva Neves, 59

4475- 354 Milheirós, Maia

☎ 229 618 360

O Parque Funny City é um parque temático de lazer infantil, destinado a toda a família mas onde os verdadeiros reinos são naturalmente as crianças!

A pensar nos pais, além da zona de cafetaria a eles destinada, este espaço foi concebido segundo as mais rigorosas normas de segurança, sendo todas as ações constantemente monitorizadas por um conjunto de profissionais qualificados. Tem também uma área ao dispor dos seus pequenos reis da brincadeira onde lhes é permitido, com completo à vontade, organizar e festejar o seu aniversário entre amigos.

[Parque Aquático de Amarante](#)

RTA - Parque Aquático de Amarante

Rua do Tâmega, nº 2245
4600-909 Fregim - Amarante

☎ +351 255 410 040 / 255 446 648

Fax: +351 255 431 978

tamegadesporto@mota-engil.pt

Parque situado no norte do país, com vista privilegiada para o Rio Tâmega, permite muita diversão aquática para todos os visitantes! Inclui infraestruturas de diversão, segurança e vigilância. Inclui piscina de adultos, crianças, Aqualândia, Pistas múltiplas, Pistas rápidas, Tobogã e Caracol.

mais ... ao Centro

Panorâmico Aquaparque

Complexo Turístico
Panorâmico Aquaparque
Eiras de Belém n.º20 - Barrocal
3100-319 Pombal

☎ 236 217 774

Fax 236 215 814

Telm.: 965 803 170

geral@panoramicoaquaparque.com

Situa-se em Pombal e é um parque aquático com diversão garantida. Piscinas para adultos e crianças, Aqualândia, três *water slides*, cinco piscinas brandas, um rio rápido e, na área envolvente, mais de 7 mil metros quadrados de relvado, um parque de jogos na areia e outros equipamentos estão à disposição de todos dos visitantes.

Castelo de S. Jorge

Castelo de S. Jorge
1100- 129 Lisboa

☎ 218 800 620

O Serviço Educativo do Castelo de S. Jorge disponibiliza vários programas de atividades que têm por objetivo estimular a compreensão de diversos aspetos de continuidade espaço-temporal do património do Castelo de S. Jorge, proporcionando leituras temáticas da história, dos espaços, das personagens, dos episódios e dos saberes que se foram acumulando ao longo dos tempos, promovendo o gosto pelo

conhecimento histórico e pela valorização do património cultural enquanto fator de desenvolvimento humano.

Praia Fluvial do Clube Náutico

Barragem de Maranhão
7480-371 MARANHÃO

Praia fluvial equipada com um hangar para a prática de desportos náuticos. No complexo do Clube Náutico existem ainda um parque de campismo, piscinas, um parque de merendas e um restaurante

Quinta Pedagógica dos Olivais

Rua Cidade do Lobito, Olivais Sul - 1800-088 Lisboa

☎ 21 855 09 30

Fax: 21 855 09 48

quinta.pedagogica@cm-lisboa.pt

Quinta Pedagógica disponibiliza anualmente um Plano de Oferta de Atividades diversas de carácter cultural, educativo e pedagógico. A realização destas atividades promove a imagem de ruralidade incluindo os vários afazeres da lavoura, pecuária e cozinhas tradicionais (doçaria, queijaria e padaria), as hortas pedagógicas, contacto com os animais, a cerâmica e eventos relacionadas com as festas e acontecimentos do calendário rural. O Plano de Oferta de Atividades da Quinta é organizado por trimestre e distribuído por dois Programas e um calendário de Festividades e Dias Comemorativos.

mais... a Sul

AquaLand

EN 125 - Alcantarilha
8350 Alcantarilha
Concelho : Silves

☎ 282320230

Fax: 282322828

Site: <http://www.aqualand.pt>

Situa-se em Alcantarilha, no Algarve. É um universo de tubos e escorregas num cenário de intenso azul. A diversão divide-se pelos muitos espaços: Minhocão (Anaconda), um espaço imponente com múltiplas pistas, Banzai Boggan que lhe propõe uma descida de 23 metros de altura em dois segundos ou ainda o Kamikaze, um escorrega com 36 metros de altura para serem descidos em quatro segundos! Apresenta-se

como o mais alto do país. Para conhecer há ainda a Piscina Semi-Olímpica, os Rápidos, Piscina de Ondas (Surf Beach), Rainbow Park, Congo River, Salto Louco e os Tapetes.

[Castelo de Castro Marim](#)

O **Castelo de Castro Marim** localiza-se na vila e Freguesia e Concelho de [mesmo nome](#), no [Distrito de Faro](#), em [Portugal](#).

Câmara Municipal de Castro Marim

☎ 281510740

expediente@cm-castromarim.pt

Fortificação [raiana](#), em posição dominante sobre o chamado monte do Castelo, defendia aquele ponto de

travessia sobre a margem direita da foz do [rio Guadiana](#), fronteiro ao [Castelo de Ayamonte](#) na margem oposta, hoje na [Espanha](#). *Ex-libris* da vila, é considerado pelos estudiosos como um dos mais significativos monumentos da [Idade Média](#) portuguesa na paisagem da região. Encontra-se integrado na [Reserva Natural do Sapal de Castro Marim](#), sendo bastante apreciada a vista panorâmica sobre o rio, a zona do Sapal, a serra [algarvia](#), a Espanha, as [salinas](#) e as [praias](#) daquele litoral.

No final de Agosto realiza-se a Festa Medieval no Castelo.

MAIS

até setembro ...

O MAIS vai de férias... e desejamos a todos os que de uma forma ou de outra fazem parte da APPACDM de Lisboa, e fazem do MAIS cada vez mais um veículo de comunicação e informação, um bom e merecido descanso para os que vão de férias ...



APPACDM de Lisboa

Av. 05 de Outubro, nº 104,5º andar

Tel: 21 792 8720

e-mail: sedeapplx@mail.telepac.pt

www.appacdm-lisboa.org

Siga no facebook

[Página:APPACDM Lisboa](#)

<http://facebook.com/APPACDM Lx>

Mais Apoio.

VAMOS CRIAR SORRISOS!

Obrigado

Nib: 0010 0000 12745970001 32