

# MAIS...

mais informação, mais comunicação



MAIS INFORMAÇÃO.  
MAIS COMUNICAÇÃO.  
[www.appacdm-lisboa.pt](http://www.appacdm-lisboa.pt)

# MAIS INFORMAÇÃO. MAIS COMUNICAÇÃO.

[www.appacdm-lisboa.pt](http://www.appacdm-lisboa.pt)  
N.º 27 | Junho 2013



Caros Amigos,

Esta edição do nosso Mais, está a chegar-vos num momento particularmente difícil na vida do nosso País, com reflexos imprevisíveis na nossa Instituição. As palavras que vos escrevo, poderiam fazer parte de uma rubrica a que poderíamos chamar: **MAIS... Incertezas.**

Na verdade, hoje somos assaltados por mais incertezas a somar às que já tínhamos.

Num País, numa sociedade, numa comunidade, cada um tem que desempenhar bem o seu papel, a nós que, de diferentes formas trabalhamos no dia a dia para cumprir a Missão que abraçamos, cabe-nos enfrentar responsabilmente todas estas incertezas, garantindo em qualquer circunstância, a sustentabilidade Institucional.

Cá estaremos, todos juntos continuaremos a cumprir a nossa Missão.

UM ABRAÇO A TODOS.

*Nuno Soares Franco*  
*Presidente da Direção*

## Mais... Ciência

### 3º Congresso sobre o Síndrome de Down

Após a conclusão do **1º Congresso sobre o Síndrome de Down**, realizado na Argentina, foi manifestado, desde logo, o desejo das organizações envolvidas em criar a Federação Iberoamericana do Síndrome de Down.

O 2º Congresso, realizado em Espanha, Granada, em 2010, teve a participação da nossa Associação na sua organização. No congresso propriamente dito, participaram elementos dos órgãos sociais, familiares, técnicos e jovens da Instituição.



Aí, através do nosso Presidente, António Veloso Cortesão e pela Presidente da Humanitas, Jofina Bazenga, assinámos a ata de constituição desta Federação, cujo objetivo é a criação de um fórum permanente para a cooperação, troca de experiências, divulgação de princípios e práticas a partilhar por todos.

Naturalmente, o trabalho desta Federação incide no desenvolvimento das pessoas com o Síndrome de Down e embora a APPACDM de Lisboa atenda hoje, uma variedade de situações para além deste Síndrome, por razões da nossa fundação, estaremos sempre ligados e esta população e disponíveis para, em conjunto com a FIADOWN, promover estudos, pesquisas, e com eles trabalhar em conjunto para apoiar o fortalecimento das instituições que enquadram as pessoas com Síndrome de Down.

Este ano, em Outubro, será realizado o **3º Congresso na cidade de Monterrey no México**, com o objetivo de fortalecer o esforço por todos assumido em Granada, estando previsto que, em 2016, o 4º Congresso Iberoamericano do Síndrome de Down, seja realizado em Portugal. Aí, naturalmente, caber-nos-á uma responsabilidade acrescida na sua organização.

Desde já, em conjunto com os nossos companheiros espanhóis, começaremos a trabalhar na organização desse grande evento.

Entretanto, para vosso enquadramento neste âmbito, fica o convite para consultarem os seguintes sites:

<http://www.granada2010down.org>

<http://congresoiberoamericanosindromedown.com>



## Mais... Animação

### Arraial Santos Populares

No passado dia 21 de junho fomos, com os nossos amigos da Júlia Moreira, do Lar das Pedralvas e da Quinta dos Inglesinhos, ao **Arraial de Santos Populares**, nos Olivais.

As sardinhas e as bifanas estavam boas, mas do que gostámos mesmo, e muito, foi de dançar. Foi uma grande animação.

*Cientes da Residência da Penha de França*



## Residências Inclusivas Penha de França

“No dia 24 de Maio tivemos aqui na «**Nossa Casa...**» um jantar com alguns amigos da Júlia Moreira e da Quinta dos Inglesinhos.

Tivemos velas coloridas e acesas nas mesas. O jantar foi muito bom, preparado pela nossa amiga Maria José que fez também uma ótima sobremesa: Crepes com gelado! Fizemos “hip-hip-hurra” (brindes) com coca-cola, «comboio» ao som da música «Apita o comboio», dançámos e, no final, ofereci a minha dança especial a todos os que cá estavam...”

*M<sup>a</sup> João Belo  
(Residência Penha de França)*



## Santos Populares na Quinta

No dia 24 realizou – se mais um almoço convívio dos Santos Populares na “ Quinta dos Inglesinhos”. Este ano o S. João foi comemorado de forma diferente, pois respondemos a uma sugestão festa pelos Familiares dos nossos Clientes.

Numa reunião, com os nossos significativos, foi sugerido um almoço entre Famílias, Clientes e Equipa, em que cada família contribuía com um prato confeccionado em casa proporcionando a partilha de experiências e o convívio entre todos.

Que melhor dia para o fazer, que o dia de S. João em Almada! Assim, sem sardinhas mas com comida muito variada e saborosa, tivemos um almoço muito agradável, participado e com muita animação.



## Festa temática de maio

No âmbito da festa temática de maio, da responsabilidade da Professora Alexandra Serra, foi realizado, no Bloco Ajuda, mais um animado concurso. Desta vez, foi **“A tua cara não me é estranha”, versão APPACDM**, o show escolhido pelos clientes. Os preparativos começaram com um mês de antecedência. Abertas as inscrições, concorreram 18 candidatos, fãs fervorosos de artistas dos mais variados géneros musicais. Os fatos e adereços foram escolhidos a rigor.

O espetáculo abriu com as grandes “Bombonetes”, grupo residente do Bloco Ajuda, constituído pelas suas mais destemidas colaboradoras. Depois foi um desfile de estrelas...

O júri, compenetradíssimo do seu papel, deliberou e votou, premiando com o primeiríssimo lugar, o nosso arrebatador Tony Carreira, interpretado pelo vibrante fã, Diogo Marques. Em segundo lugar, ficou a nossa Maria Figueiredo, que arrasou e emocionou a plateia, ao som de “Hallelujah”. Com o bronze, ficaram a dupla Ágata e Romana, interpretadas pelas fantásticas admiradoras, Marta Teixeira e Rita Caeiro.



O corpo de baile, coreografou com surpreendentes improvisos, as músicas escolhidas por cada um dos participantes.

Foi uma tarde animadíssima que todos adoraram, que juntou toda a equipa e clientes do Bloco Ajuda num projeto já com lugar cativo para o próximo ano.



## Mais... Atividades

### Colónia de Férias na Tocha



“No dia 11 de Junho, por volta das 10h30 saímos do **Centro da Ajuda, em direção à Tocha!**

Fomos acompanhados pelas responsáveis Isabel Domingues, Carla Caseiro e Sandra Leal.

Parámos a meio caminho, na estação de serviço de Óbidos, para descansar um pouco.

Chegámos à Tocha, por volta das 14h30 e fomos para a nossa pousada, almoçar.

Depois do almoço fomos fazer pão com chouriço. Estendemos a massa, colocamos o chouriço aos bocados e depois fechámos devagarinho e com jeito para levar ao forno. Mais tarde, quando estavam prontos e bem quentinhos comemos.

À noite depois do jantar, houve um «baile de pijama»!



## Férias no Inatel

Alguns residentes da Júlia Moreira passaram uns dias de **férias no Inatel da Costa da Caparica**.

Aproveitámos para dar uns passeios por Sesimbra, Capuchos e pelo centro da Costa.

As condições meteorológicas não permitiram que fossemos à praia mas compensámos com umas caminhadas pelo recinto do Inatel, onde aproveitamos para fazer jogos e outras atividades.

Todos adoraram a experiência e foram, sem dúvida, uns dias de puro descanso!



## Surf na Caparica

No passado dia 21 de Junho de 2013, um grupo de 7 formandos do Centro de Formação Profissional da Quinta dos Inglesinhos, participou num **Encontro de Surf Adaptado, realizada na praia do Castelo, na Costa da Caparica**.

Organizado pela Associação Portuguesa de Surf Adaptado, e com o apoio da Câmara Municipal de Almada e da Escola de surf Duckdive, este evento foi extremamente animado e divertido, tendo os nossos jovens mostrado os seus dotes de surfistas.

Nesta atividade contamos, ainda com o apoio voluntário das nossas três estagiárias Rita, Augusta e Débora, que acompanharam os nossos jovens em todos os momentos. Um dia muito divertido e uma boa experiência... para repetir!!!!





## Batismo de Surf

Dois clientes de Alapraia tiveram o seu **batismo de Surf na Praia de S. Pedro do Estoril**. Fomos muito bem recebidos pelos Surfistas e a Carla e o Jorge ainda não viraram surfistas mas divertiram-se bastantes.

Dizem que não foi tarefa fácil e a água estava bem “geladinha”, mas a lição deixou boas recordações.



## Visita ao Museu Paula Rego

Numa reunião em amena cavaqueira sobre o **Programa de Lazer**, a **Carla propôs ir a um Museu de Pintura**. E dito e feito lá fomos nós todos a pé até à estação e depois de comboio até Cascais. No museu todos se divertiram com o tipo de pintura e apreciaram os coloridos e desenhos. Aqui e ali foram perguntando os nomes dos quadros.

Mais um desejo satisfeito para a Carla, Catarina, Paulo, Jorge e Manuela. O nosso passeio terminou num almoço no McDonalds, onde se juntou o João Rosa, e num regresso de comboio.



## Special Olympics



No passado, dia 16 de maio realizou-se o **4º Torneio dos Special Olympics**, inseridas nas competições de Equitação Adaptada agendadas par este ano. Este 4º Torneio teve o apoio do Coro Sénior Amigos de São Marcos, AFID dance e do Trópico de Dança.

Neste torneio participaram 40 atletas e respetivos acompanhantes. As instituições presentes foram: **APPACDM Lisboa**, Agrup Esc. Stº António da Parede, Cercizimbra, Cercitejo, Agrup Esc. Cascais, Sociedade Hipica Portuguesa, Appacdm Setúbal, Apcl, AEJC, Colégio das Descobertas e com a figura pública Bibá Pitta que foi a madrinha deste evento. Entre os presentes fez notar uma grande claque da APPACDM de Lisboa que apoiou calorosamente todos os seus colegas em cada prova.



Para a entrega de prémios das provas, estiveram presentes as diferentes instituições, e o responsável dos Special Olympics, entidade que apoia a atividade com os troféus. A entrega de prémios foi feita mais uma vez pelos pais/técnicos. Este momento foi um dos momentos altos desta iniciativa, a alegria de pais/técnicos e filhos foi um momento único.

Realçamos que a Maria da Luz (Júlia Moreira) ficou em 1º lugar do nível CS; o Hugo Coelho ficou em 6ª lugar do nível CI e o Rui Cortiço ficou em 1º Lugar do CI.

Parabéns a todos os que participaram!

## Mais... Família

### Dia Internacional da Família - Júlia Moreira

O Dia Internacional da Família foi assinalado no Bloco **Júlia Moreira** de forma diferente. Este ano, convidados por um Amigo para passarmos “Um dia na Horta”, aproveitamos a ocasião para passar o dia na Quinta do Poial, em Azeitão (Quinta de Agricultura Biológica). Entre clientes, familiares e colaboradores fomos cerca de 30 pessoas a usufruir deste dia, que se veio a revelar uma verdadeira animação.

Durante a manhã conhecemos a Quinta e participámos em várias atividades como mondar a plantação das batatas, plantar e semear alfaces e ainda tivemos oportunidade de comer flores!! Sim!! Comemos flores!!

Durante a tarde, desfrutámos de um piquenique, em pleno Parque Natural da Arrábida, onde não faltaram especialidades indianas, um bola fantástica, os famosos “peixinhos da horta”, frango frito e assado, pataniscas, um delicioso foliar do Algarve, entre muitas outras “tentações”. Pena que não possamos mostrar-vos tudo...

Os momentos de partilha deste dia foram formidáveis. Todos gostámos deste convívio apenas com um “registro de reclamação”... um dia lindo, sem chuva, mas um vento frio que acabou por não deixar “S. Pedro Brilhar”!







## Visita ao Orlando

No dia 26 de Junho o **Grupo de Clientes da sala de Transformação de Plásticos** realizou uma visita ao colega Orlando Jorge, que se encontra em casa a recuperar de uma cirurgia à Córnea e necessita de estar em repouso absoluto.

Agradecemos à família do Orlando a forma como fomos recebidos!



## Mais... Notícias

### Acreditação do CRI

Foi com grande alegria que recebemos a notícia da renovação por mais 4 anos da **acreditação do Centro de Recursos para a Inclusão**. Mais uma vez torna-se patente a confiança nos serviços, sempre renovados, da nossa Instituição.

As crianças e jovens do ensino regular, com necessidades educativas especiais, vão continuar a usufruir da intervenção de técnicos especializados que se deslocam

aos Agrupamentos de Escolas em Lisboa e Almada no sentido de capacitar os alunos; contribuir para a sua autonomia, atividade e participação favorecendo a sua inclusão.

Durante o mês de junho, em parceria com os Agrupamentos de Lisboa e de Almada, foram elaborados os planos de acção para o ano letivo 2013/ 2014.



## Mais... Pessoas

### Formação

Voltamos a falar sobre a importância da Formação como forte contributo para o sucesso das Organizações...

Pode parecer exigente cumprir um Plano de Formação ambicioso como aquele que tem vindo a ser levado a cabo pela APPACDM de Lisboa, uma vez que exige a reunião de condições bem complexas de conciliar:

- adequadas condições logísticas;
- salas de formação com uma localização apropriada;
- formadores com as competências bem direcionadas aos temas;
- participantes com elevada motivação;
- equipas e chefias disponíveis para apoiar na ausência dos participantes;
- suporte administrativo para dar resposta às várias exigências;
- orçamento financeiro para fazer face às despesas envolvidas.

Desde o início do ano presente, já foram ultrapassadas 3800h de formação, para um total de 140 Colaboradores, em temáticas tão diversas quanto as seguintes:

- Primeiros Socorros, com aprendizagem de técnicas de suporte básico de vida e combate a incêndios;
- Processos de Socialização dos Clientes, para transmissão dos conhecimentos essenciais para se lidar com a cada vez maior autodeterminação e independência do nosso público-alvo;
- Informática, para aumento das competências dos Colaboradores na utilização dos meios e aplicações disponíveis;
- Cuidados Humanos Básicos, para que os Colaboradores que apoiam diretamente os Clientes possam adotar as posturas e atitudes mais apropriadas nas tarefas ligadas à higiene e alimentação;
- Ambiente, Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho, para que os Colaboradores identifiquem os principais riscos presentes na sua atividade profissional, de modo a aplicar as devidas medidas de prevenção e proteção;
- Gestão do Tempo, a fim de adquirir estratégias que permitam conciliar as diversas atividades, com menor desgaste e maior otimização, com vista a melhorar a organização do trabalho.

TODOS deverão estar envolvidos nesta vertente da gestão dos recursos humanos, que visa o desenvolvimento. Como afirmou o advogado e educador dos Estados Unidos da América, Derek Bok, que já foi o Presidente da Universidade de Harvard, *“se acha que a educação/formação é dispendiosa, então tenha a ousadia de experimentar a ignorância.”*



#### APPACDM Lisboa

Av. 5 de outubro n.º 104 | 5.º andar  
1050-060 Lisboa  
Telefone 21 792 87 20  
Fax 21 792 87 49  
E-Mail sedeapplx@mail.telepac.pt  
[www.appacdm-lisboa.pt](http://www.appacdm-lisboa.pt)

Siga-nos no facebook em:

<https://www.facebook.com/APPACDM.Lx>

## Mais Apoio.

Com a Ajuda de todos criamos mais sorrisos. Obrigado.  
Nib: 0010 0000 12745970001 32

# 50 anos a criar sorrisos