



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

N.º 29 | Setembro 2013



Caros Amigos,

No início de um novo ano lectivo e preparação para 2014, aproveito para levar ao vosso conhecimento as seguintes informações:

- **O valor da inscrição** para o próximo ano de 2014 continua fixado em 75,00€ (setenta e cinco euros) e abrange todos os clientes da instituição. O respetivo pagamento terá lugar no decorrer do mês de novembro de 2013 para todos os CAO's e Lares.

Chamo a atenção para a necessidade de regularizar as situações de atraso nas comparticipações familiares que, como compreenderão, são fundamentais para o regular funcionamento da instituição.

- **Períodos de encerramento da Creche para o Ano de 2014:**

Carnaval - 03 e 04 de Março

Reabre a 5 de Março

Páscoa - 21 de Abril

Reabre a 22 de Abril

Verão - 31 de Julho a 2 Setembro

Reabre a 3 de Setembro

Natal - 24 de Dezembro a 2 de Janeiro 2015

Reabre a 5 de Janeiro 2015

- **Períodos de encerramento dos CAO's para o ano de 2014:**

Carnaval - 03 e 04 de Março

Reabre a 5 de Março

Páscoa - 21 de Abril

Reabre a 22 de Abril

Verão - 31 de Julho a 2 Setembro

Reabre a 3 de Setembro

Natal - 24 de Dezembro a 2 de Janeiro 2015

Reabre a 5 de Janeiro 2015

UM ABRAÇO A TODOS.

*Nuno Soares Franco  
Presidente da Direção*

## Mais... Projetos

Os seguintes projetos conseguiram financiamento do Programa de Financiamento a Projetos do INR para 2013. O apoio ajudou a proporcionarmos dias diferentes e dinâmicos a 78 participantes (entre clientes e familiares).



*Projetos cofinanciados pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I. P.*

*(os conteúdos e produtos divulgados nesta página são da autoria e exclusiva responsabilidade da APPACDM.)*

### Colónia do Centro Quinta dos Inglesinhos

Foram realizadas duas semanas de colónias do Centro Quinta dos Inglesinhos, de 27 de julho até 10 de agosto de 2013. Foram uns dias bastante agradáveis onde os Clientes que participaram se divertiram bastante. A comida foi óptima, o convívio maravilhoso e as atividades inesquecíveis.

Das várias atividades, destacamos a visita ao jardim Buddah Eden, jantar e cinema no DolceVitta, ida à piscina de Santarém, praia em Sesimbra, piquenique numa piscina natural e não faltaram, igualmente, os jantares e divertimentos noturnos! Todos os Clientes no dia da despedida partilharam a mesma frase “Para o ano queremos mais!”. A equipa de colaboradores que participou nesta atividade dá os Parabéns aos Clientes pela sua participação e camaradagem. Obrigada...



### Passeio anual da Quinta dos Inglesinhos

O Passeio anual da quinta dos Inglesinhos aconteceu entre os dias 11 e 16 de Setembro e, este ano, fomos a Barcelona, para visitar a Sagrada Família. Foram 6 dias a visitar a cidade, onde não faltou a habitual animação entre os nossos utentes.



### Passeio anual do Centro Júlia Moreira

Em Maio, reuniu-se um grupo de familiares e clientes para mais um **Fim-de-semana em Família**, desta vez em Idanha-a-Nova, novamente acompanhados pela Sílvia Coelho, pelo Luís Fernandes e pela estreante Susana Caritas.

Foram 3 dias de muitas experiências com diferentes vertentes, cultural, desportiva e de lazer. As atividades variaram desde a visita cultural a Monsanto, passando por desportos radicais em Penha Garcia e terminando num relaxante SPA no Hotel onde ficámos alojados.

Este ano a maior parte dos familiares já eram repetentes do ano anterior, o que permitiu um maior à vontade e partilha de vivências entre todos.

Dia 19 de Maio estávamos de volta, felizes e exaustos e com vontade de repetir para o ano!

## Duplo Diagnóstico - Seminários

Em mais de 30% das pessoas com deficiência intelectual ocorre comorbidade com perturbações de saúde mental ou problemas severos de comportamento. Quando confirmado este diagnóstico duplo, é necessário assegurar uma resposta adequada, e garantir a melhoria contínua da resposta dos serviços às problemáticas desafiantes destes “novos utentes”.

O acompanhamento destes utentes necessita do interface entre vários saberes, sendo por isso urgente e necessário dinamizar e congregar profissionais com experiência, conhecimento multidisciplinar e integrador e de valor unanimemente reconhecido, na Europa e em Portugal, na área da reabilitação e da saúde mental. É neste contexto que surge os seminários e congressos, que reúnem peritos nacionais e europeus da área do diagnóstico duplo.

A Direção-Geral da Saúde (DGS), através do Programa Nacional para a Saúde Mental, e o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR), em colaboração com a FENACERCI – Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social e o CECD – Centro de Educação para o Cidadão Deficiente Mira Sintra, organizaram, nos dias 10 e 11 de abril, o seminário “Saúde Mental na Deficiência Intelectual, um Direito!”, no auditório do Infarmed.

O tema vai ser novamente abordado no IX Congresso Europeu de Saúde Mental na Deficiência Intelectual, a realizar-se em Lisboa/Estoril, próximos dias 12 a 14 de setembro. Este congresso é organizado pela Associação Europeia para a Saúde Mental na Deficiência Intelectual (MHID- Mental Health in Intellectual Disability), com o apoio da ARFIE (Association for Research and Training on Integration in Europe), sendo a Fenacerci a entidade anfitriã.

(CRI – Setembro 2013)

## Mais... Animação Praxes no CAO Ajuda

Não há nada como ser praxado com alegria, entusiasmo, arte e delicadeza. Foi isso mesmo que aconteceu aos novos alunos da

Faculdade de Arquitetura. Não foi uma praxe qualquer, mas sim uma praxe rica em partilha de emoções.

No passado dia 13, a associação académica da Faculdade de Arquitectura, mais uma vez convidou os nossos jovens a participarem nas praxes aos novos alunos. Assim, de forma inesperada os alunos são convidados a entrarem no nosso espaço e serem eles as “telas vivas” dos nossos artistas.

A acompanhar toda esta “arte”, a descoberta de talentos e amigos, esteve a Tuna que não conseguiu parar de atuar, uma vez que as solicitações foram constantes, não apenas para as diferentes canções, mas para se sentirem também eles verdadeiros “músicos dos 7 instrumentos”.

No final, os futuros arquitectos e não só ficaram com vontade de voltar para outras experiências e partilhas, os nossos jovens sentiram-se uns verdadeiros “artistas”, capazes de realizar as praxes mais doces e inesperadas.



## Almoço Convívio

A Monitora Cristina Almeida convidou o grupo de clientes e colaboradores do CAO de Santa Clara para realizarem o almoço convívio de Verão, na sua casa de férias.

Foi no passado dia 15, que reunimo-nos logo pela manhã e seguimos rumo ao antigo Parque de Campismo do Cabedal (Sesimbra). Quando chegamos fomos ver o mar e depois tratamos do almoço - uma grelhada mista, com uma bela salada, fruta e um docinho que a nossa colega nos ofereceu.

Este almoço contou com a presença de 22 pessoas, entre clientes e colaboradores, para além da família da Cristina. Todos colaboramos neste encontro, e valeu o dia “super” agradável que passámos juntos.



## “NBA Cares” oferece computadores a Quinta dos Inglesinhos

Em agosto, fomos receber do “NBA Cares” quatro computadores para a Quinta dos Inglesinhos e tiramos a foto com uma das estrelas do Basquetebol Americano que estava em Almada, no âmbito do Programa *BWB - Basketball Without Borders*, uma iniciativa da NBA, na qual participam jovens basquetebolistas europeus e que decorreu no Complexo Municipal dos Desportos, com o apoio da Câmara Municipal de Almada.

Estes computadores vêm beneficiar a nossa sala de Tecnologias e serão para uso dos nossos formandos/ clientes e residentes!

OBRIGADA!





As Famílias puderam ver o que nós fazemos no Centro mas desta vez também puderam experimentar e aprender connosco!  
O tempo estava ótimo o que proporcionou um agradável almoço no jardim. Construímos o SÍMBOLO da nossa UNIÃO e de como é tão IMPORTANTE o trabalho em equipe: Família, Clientes e Colaboradores!  
...E ainda houve tempo para nos divertir-mos com as nossas Famílias, Amigos e Colegas de TRABALHO.

Artigo elaborado pelo grupo do DPS com Isabel Domingues  
e as fotos da autoria de Ivan Simons e Alexandra Fries

## Mais... Atividades

### Centro Júlia Moreira em Lagos



Este ano os utentes do Centro Júlia Moreira foram até Lagos, na sua Colónia de Férias, que decorreu de 17 a 20 de Setembro! Foram 4 dias de muita diversão e aventuras...

Entre "...ver os golfinhos a saltar no mar..." , "...num barco que andava muito depressa..." e o "abanar o capacete na "discoteca até à 1h30 da manhã" foi tudo muito divertido!!

"Fomos ao ZOO e vimos macacos, tartarugas e cobras"

"Fomos à praia apanhar sol e tomar banhos..."

"Adorei comer no restaurante todos os dias, mas não posso comer muitos senão engordo."

"Andámos de comboio a ver as praias".

"O que mais gostei foi da música da discoteca"

"Na próxima vou a outra colónia de férias e quero curtir ainda mais a discoteca..."

Estes foram alguns testemunhos de quem usufruiu de 4 dias de animação e boa disposição!

Queremos que possam voltar a usufruir destes momentos... Para o ano há mais!!!





Depois do baptismo de surf os clientes de Alapraia tiveram um novo baptismo no mar. Desta vez foram experimentar a canoagem na praia da Conceição em Cascais, em conjunto com outros amigos de Instituições do Concelho de Cascais. Foi um dia muito emocionante em que todos se divertiram e aproveitaram ao máximo esta nova experiência.  
... E sabem que mais? ...Remar não é fácil!!!!

Esta actividade foi organizada pelo nosso CAO de Alapraia no âmbito do grupo de desporto do CPD de Cascais.

## “Férias a Sorrir”

Integrado no nosso Programa de Lazer realizamos mais umas “Férias a Sorrir – parte II”. Após reunião prévia, os clientes ditaram os seus interesses, desejos expetativas...enfim pediram de tudo, e nós cá estivemos para contribuir com algumas alegrias...

Visitamos a exposição no Centro Cultural de Belém, com um almoço no MC Futebol com Madjer e Walter Carvalho. Dois treinadores muito simpáticos, que receberam atletas da Alapraia e Ajuda.

E como a malta queria um jantar à séria, com uma ida à Feira do Artesanato para ouvir música... vejam só o petisco... um bife com batatas fritas e um ovo a cavalo! Na feira, para além do espectáculo fomos ao stand da “Toma lá”!

Tivemos também uma tarde de teatro, com o habitual grupo do Nuno Theias: Foi uma grande fantochada, muito divertida e interactiva.



## Lazer no Centro Júlia Moreira

Entre 2 e 12 de Julho realizámos o nosso programa de lazer, como já hábito há vários anos e onde participaram 48 utentes.

As atividades, este ano, variaram entre, uma visita ao Quartel-Escola dos Bombeiros de Chelas – onde vimos e interagimos com os cães “de busca” as viaturas especiais de Bombeiros bem como assistimos um treino de incêndio onde os nossos clientes também deram uma “mãozinha”, um dia no Zoo de Lisboa – mesmo bem passado, com tudo a que temos direito – Golfinhos, comboio, piquenique e até passeio no teleférico; uma visita à Fábrica da Coca-Cola, um passeio de barco pela Baía do Seixal nas fragatas disponibilizadas pela CMS; a visita, com guia e subida ao Cristo Rei e como não poderia deixar de ser, para terminar a semana em cheio, um almoço no Restaurante “os Parafusos” na Costa de Caparica.



Não poderemos deixar de referir algumas palavras dos nossos clientes:

*“Adorei o programa de campo, para o ano quero mais!”* - Leonilde Pinheiro (CAO Sta Clara)

*“Gostei muito, mas gostei mais de 3 coisas: da Coca-cola, do Jardim Zoológico e do Cristo Rei”* - Fernanda Martins (CAO JM)

*“Fui ao Jardim Zoológico. Foi muito giro!” Os colegas andaram no teleférico do Jardim”* - Maria do Rosário (CAO JM)

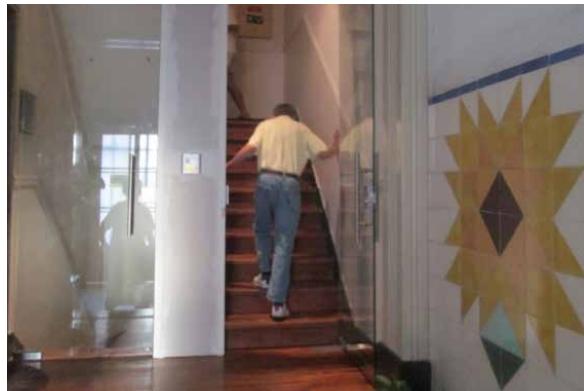
## Mais... Notícias

### “Obras da nossa casa”

*“As obras da nossa casa ainda não acabaram. Mas estão quase... Mas aquilo que está pronto está muito bonito. O que eu gosto mais é das novas janelas, estão muito brilhantes, e da porta das escadas que é de vidro. Agora até parece que temos uma casa maior.*

*Agora não temos as escadas dentro da casa, como estava, e assim ficamos com mais luz cá dentro. Já só falta acabar de por o prédio também bonito por fora, na parte da rua, e mais umas coisitas.*

Maria da Luz Martins  
Residência Penha de França



## As velas nas Pedralvas

Reciclagem é um dos motores da vida nas Pedralvas. O trabalho artístico é todo produzido através de materiais utilizados e reutilizados. Assim, todos saem a ganhar, com a imaginação no máximo, o contributo de todos em alguma fase do trabalho e claro sustentabilidade económica e ecológica do nosso centro e do nosso mundo.

Mas nós nas Pedralvas queremos fazer mais! E por isso começámos no mês de junho a produzir velas. Não são umas velas quaisquer... São velas feitas a partir de óleo alimentar usado que, com um pó mágico e sementes coloridas, dão vida às nossas velas.



Assim, ajudamos o ambiente, ajudamos o nosso lar e os nossos clientes saem satisfeitos (os que fazem e os que compram). Com aromas agradáveis, cores diferentes e formas originais, as nossas velas adaptam-se ao gosto de qualquer um.

Venham conhecer o nosso centro, o nosso trabalho, e levem um pedacinho das nossas cores, calor e luz do nosso lar para o vosso lar.

## Valor de Inscrição para 2014

A Direção informa que o valor da inscrição para o próximo ano de 2014 continua fixado em 75,00€ (setenta e cinco euros) e abrange todos os clientes da instituição.

O respetivo pagamento terá lugar no decorrer do mês de novembro de 2013 para todos os CAO's e Lares, e poderá ser efetuado através de transferência bancária para o NIB 0010 0000 12745970001 32, ou nos serviços centrais na Avenida 5 de Outubro, 104 – 5º Lisboa, em dias úteis das 9h30 às 12h00 e das 14h30 às 16h30.

A não regularização das situações de atraso nas comparticipações familiares impedirá a inscrição do cliente e por conseguinte a anulação da frequência.

## Períodos de Encerramento da Creche para 2104

Trazemos ao vosso conhecimento os períodos de encerramento da Creche para o Ano de 2014:

### **Carnaval**

03 e 04 de Março

Reabre a 5 de Março

### **Páscoa**

21 de Abril

Reabre a 22 de Abril

### **Verão**

31 de Julho a 2 Setembro

Reabre a 3 de Setembro

### **Natal**

24 de Dezembro a 2 de Janeiro 2015

Reabre a 5 de Janeiro 2015

## Períodos de Encerramento dos CAO para 2104

Trazemos ao vosso conhecimento os períodos de encerramento dos CAO's para o ano de 2014:

### **Carnaval**

03 e 04 de Março

Reabre a 5 de Março

### **Páscoa**

21 de Abril

Reabre a 22 de Abril

### **Verão**

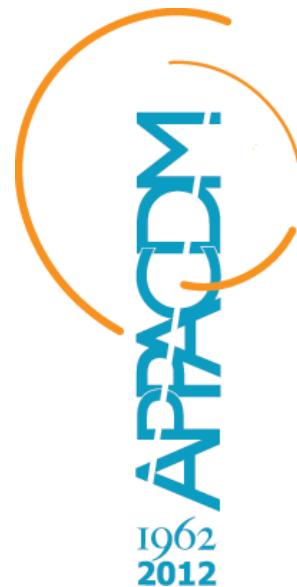
31 de Julho a 2 Setembro

Reabre a 3 de Setembro

### **Natal**

24 de Dezembro a 2 de Janeiro 2015

Reabre a 5 de Janeiro 2015



### **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](mailto: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