

MAIS.

MAIS INFORMAÇÃO. MAIS COMUNICAÇÃO.

2019 | EDIÇÃO TRIMESTRAL



“Na minha sala” é a 1ª exposição permanente que dá cor às paredes do Centro de Atividades Ocupacionais Júlia Moreira.

A arte de fazer a diferença!



CAMPANHA APPACDM

3 Jovens, 3 profissões, 3 sonhos

Juntos Criamos Sorrisos!

Setembro 2019

MAIS... A mensagem da Direção!



Caros Associados,

O final de 2019 aproxima-se e o dever impele-me para uma palavra de esperança. Acreditem que não é fácil pois foi um ano de inúmeras dificuldades com cortes sucessivos e significativos das entidades financiadoras. Sem dúvida que é a nossa causa que nos transmite uma força extraordinária e que nos mantém vivos.

A mudança das instalações dos Serviços Centrais para o Centro Júlia Moreira proporcionou cruzarmo-nos diariamente com um sorriso, um abraço e um “estás bom?”, consciencializando-nos que não podemos desistir.

No próximo mês irá iniciar-se um novo processo eleitoral e é imperioso que novos Pais, Familiares e Amigos se juntem a nós para renovar, inovar e valorizar.

Contamos consigo, seja para gerir ou para voluntariar-se de acordo com as suas apetências e motivações.

Como dizia Molière:

“Não somos responsáveis apenas pelo que fazemos, mas também pelo que deixamos de fazer”.

Saudações associativas

Luís Cascais Xavier

Vice-Presidente

MAIS...A nossa atividade!

CAO Júlia Moreira inaugura Exposição Permanente



“Na minha sala” é uma exposição permanente de trabalhos realizados no Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) Júlia Moreira, onde a arte e a criatividade dos nossos Utentes se materializa sob a orientação dos seus Monitores.

Esta exposição conjuga os objetivos de merecida divulgação e de seu contributo estético para a colorida humanização daquele espaço. A vossa visita – cujo convite desde já aqui deixamos – resultará certamente para vós um momento de prazer e seguramente para todo os artistas um forte estímulo para nos proporcionarem novas criações.



Dr. Risadas visita Quinta dos Inglesinhos



Numa iniciativa de rastreio oral, que contou com cerca de 60 participantes, a médica dentista Dra. Catarina Sousa apresentou alguns conselhos e uma lista dos cuidados diários que devemos ter em conta a nível dentário e, respondeu a todas as questões dos presentes.

Tendo em conta as necessidades de cada um, este rastreio oral pretendia fazer a avaliação, aconselhamento e encaminhamento individual de cada pessoa, de salientar que esta ação decorre no âmbito do Programa de Saúde Oral da responsabilidade da Organização Não Governamental (ONG) O Mundo a Sorrir, “Projeto Dr. Risadas.



Aprender a fazer pão no CAO Ajuda

O pão é dos alimentos que mais curiosidade despertam no seu fabrico. À partida parece ser uma coisa muito simples, há contudo diversos “segredos”, desde a escolha das farinhas, ao fermento, ao próprio ato de amassar que fazem maravilhas num pão que pode ficar mais ao menos saboroso.

Há segredos para tudo, para ficar mais tostadinho e crocante, com mais miolo, com mais cõdea, é apenas uma questão de escolha.

Para explicar todos esses segredos tivemos, no dia 14 de setembro, o Jacinto Valente, pai da Catarina Valente que orientou uma “turma” muito entusiasmada, onde havia gente de todas as idades, mas com especial destaque para a Margarida que foi a formanda mais nova, mas a revelar uma habilidade excepcional para estas coisas do pão.

No final todos mostraram a sua satisfação pela participação já que, confessaram, aprenderam muito mais do que já sabiam... O entusiasmo foi tanto que houve um “aluno” que também quis ser professor e já prometeu um curso sobre os segredos do Caril que decerto também irá ser bem concorrido. Ficamos à espera...



"No dia 21 de Setembro de 2019, no Centro de Actividades Ocupacionais da Ajuda pertencente à Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa, realizou-se um *workshop* para aprender a fazer pão, no qual participei.

Tivemos como professor o Sr. Jacinto, que com toda a simpatia e disponibilidade, nos mostrou como se faz o pão: quais os ingredientes a utilizar para fazer a massa, como juntá-los, como amassar a massa e, finalmente, como cozê-la. No fim, saíram do forno uns pães deliciosos!

Para além de poder aprender a fazer pão, este *workshop* permitiu-me conhecer este Centro e esta Associação, que muito me impressionou: o espaço, o cuidado e amor com que tudo está organizado e o trabalho maravilhoso que é feito, com todos aqueles que passam os dias neste Centro.

Fiquei de coração cheio! Muito obrigada e muitos parabéns pelo *workshop* e por todo o trabalho que realizam diariamente".

Testemunho da Ana Margarida Lima

I Jornadas de Reflexão – Juntos na Construção da Mudança



A equipa do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) do Centro de Atividades Ocupacionais Bonny Stillwell, no dia 25 de setembro, levou a cabo as jornadas de reflexão sobre a implementação articulada do Dec. Lei 54/2018.

Esta nova legislação de apoio à educação inclusiva pressupõe uma grande articulação entre todos os agentes educativos, pelo que se considerou pertinente criar um momento de reflexão sobre o papel do CRI neste processo.

Com o objetivo de partilhar conhecimentos e práticas educativas inclusivas, estas jornadas destinaram-se aos elementos da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) e professores de educação especial dos Agrupamentos de Escolas com os quais temos uma parceria estabelecida.

O presidente da APPACDM-Lisboa, Dr. Mário Matos, fez a sessão de abertura, enfatizando o papel da nossa Instituição no processo de inclusão das pessoas com deficiência, desde 1962 e que até hoje continua afincadamente na missão de promover a sua inclusão na sociedade, com qualidade de vida e no respeito pelos princípios que consagram o direito ao exercício da plena cidadania.



As jornadas contaram com um conjunto de painéis simultâneos, subordinados aos seguintes temas: “Transição para a Vida Pós Escolar: o antes e o depois”; “Inclusão em Sala de Aula: quando e como?”; e “Alunos com PEI: que currículo?”. Os elementos do CRI e docentes discutiram perspetivas e partilharam práticas e estratégias eficazes de intervenção, sendo um momento enriquecedor para todos os participantes.

A iniciativa contou com a preciosa colaboração de três dos nossos jovens, a Catarina Valente, a Joana Rita Martins e o Pedro Simões, que demonstraram grande simpatia e eficiência.

Ação *Team Building*, sábado dia 28



Decorreu numa aldeia próxima de Coruche, em Erra, o primeiro *Team Building* para colaboradores da APPACDM –Lisboa. Foi dirigido aos colaboradores do Lar residencial da Julia Moreira e teve como principais objetivos o reforço de laços, a valorização e a melhoria do trabalho em equipa.

(continua na próxima página)

"A iniciativa foi um sucesso e estamos todos de parabéns. Penso que os valores foram transmitidos e a partilha será concerteza positiva.

Estreitámos laços e deu para nos conhecermos melhor num outro contexto. Foi um privilégio poder fazer parte do 1º TeamBuilding e as expectativas são agora grandes para ver e sentir os resultados."

Testemunho de Carla Ferreira

Centro Júlia Moreira aventura-se no Surf



Foi na Praia de Carcavelos, em Oeiras, que os jovens do Centro Júlia Moreira aceitaram o desafio e fizeram-se ao mar. Numa iniciativa conjunta com a Associação Salvador, no âmbito do Projeto Praia Acessível - Praia Para Todos, do Programa Maré Viva, os jovens puderam desbravar ondas e levar a cabo o seu batismo de surf!

Remodelação do Lar do Centro Casas da Alapraia

A remodelação do lar do Centro Casas da Alapraia, decorreu entre 8 e 12 de julho e visou a melhoria das condições e da decoração dos quartos dos utentes.

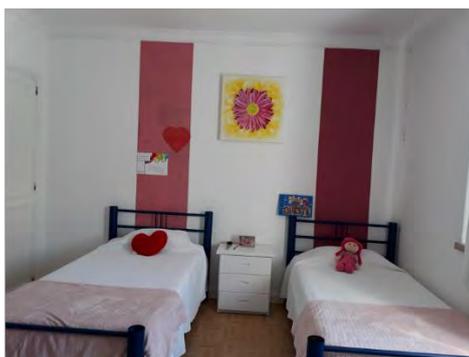
A este projeto juntaram-se familiares, amigos e funcionários que munidos de boa vontade e força de trabalho levaram a cabo esta tarefa de extrema importância para quem lá reside.

Embora o desafio fosse ambicioso, tudo decorreu da forma prevista, com uma equipa bem coordenada, disposta a cumprir com o que se tinha proposto.

Deste trabalho, que não seria possível sem a colaboração de todos, resultaram quartos personalizados ao gosto dos nossos utentes, que tem agora o coração cheio face a esta iniciativa. A sensação de objetivo cumprido foi partilhada por todos os envolvidos.



Antes



Depois

COMICON

Com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras, os utentes da APPACDM - Lisboa tiveram a oportunidade de participar na edição de 2019 do COMICON, com a visita realizada no dia 13 de setembro.

A vontade de participar neste evento era enorme e alguns andavam desde algum tempo a fazer as suas pesquisas desejosos de poder participar no tão ansiado evento COMICON.

Quando receberam a notícia de que tal seria possível, é difícil descrever por palavras as manifestações de alegria que se sucederam. Aproveitaram a oportunidade muito bem, passaram pelos diversos espaços, viveram intensamente cada momento, divertiram-se! Foi uma experiência diferente que lhes deu imensa alegria.



Sunset Party no Centro Casas da Alapraia



Realizou-se este ano o 2º Sunset de Colaboradores da APPACDM de Lisboa, mais uma vez organizado pelas "Casas de Alapraia".

Reinou a boa disposição e o convívio entre os colaboradores das diferentes estruturas. Entre *karaoke*, música e dança, todos os participantes deixaram-se envolver pela atmosfera criada e pode dizer-se que foi um final de tarde "mágico"! Mais um ano, mais um evento, mais um sucesso!

Residência da Penha de França marca presença no Festival ao Largo

Como vem sendo habitual, a Residência da Penha de França assistiu a mais um espetáculo promovido pelo Teatro S. Carlos, no âmbito do Festival ao Largo. Desta vez, a noite eleita contava com a atuação da Banda Sinfónica da GNR. Acompanhados por algumas "Amigas da Penha" foram partilhados momentos que ficam registados nas nossas memórias. Com certeza, uma experiência a repetir.



APPACDM participa no III Encontro de Psicólogos do Sul



O III Encontro de Psicólogos do Sul teve lugar, do dia 27 de setembro, no Auditório do Alto dos Moinhos em Lisboa. A equipa de Psicólogas da APPACDM Lisboa contribuiu para a discussão dos trabalhos através da exibição de um Poster temático: *Disablist Bullying: prevenção do bullying na deficiência*, que tem como objetivo divulgar o trabalho desenvolvido em parceria com o ISCTE, nomeadamente, a implementação de um curso de formação para jovens com deficiência, familiares e profissionais de diferentes áreas de formação.

A Psicóloga Marina Pousão realizou uma apresentação com o tema "Tecnologias: contributos para um envelhecimento saudável em populações especiais", divulgando o trabalho desenvolvido neste âmbito, nomeadamente, o impacto da Rádio e das Tecnologias na intervenção junto de grupos de risco social.

Momentos de Lazer do Centro Casas da Alapraia



Julho foi o mês dedicado ao lazer, e os utentes do CAO das Casas de Alapraia usufruíram de múltiplas experiências enriquecedoras, quer a nível cultural como também a nível humano. Desde idas ao cinema, jantares fora das portas do Centro, visita ao Museu dos Coches, ao Parque Pedagógico de Olivais, passeios de barco, *City Tours*

pela cidade de Lisboa nos autocarros "Up-On Up-Off", aprender a fazer *pizza* com a Pizza Hut, entre tantas outras.

Este leque de experiências apenas foi possível graças ao apoio financeiro da Câmara Municipal de Cascais.



Novo look da Inês Lopes



O pedido feito à Optivisão, para avaliar uns óculos novos para a Inês, utente do CAO Ajuda, teve resposta positiva. Explicámos que a Inês tem aparecido nas televisões e nas entrevistas da Rádio Acreditar e necessitava de actualizar o visual. Foi feita uma primeira visita à loja de Telheiras, na qual a Inês escolheu uma armação lilás... que é a cor preferida dela. No dia em que foi levantar os óculos novos o sorriso da Inês transformou-se!



A responsável da loja, Sónia Matos, que estabeleceu de imediato uma relação de cumplicidade com a Inês, partilhou que é muito sensível à causa da deficiência e, em particular, da Trissomia 21.

Ficou a ideia de avaliar a possibilidade de realizar rastreios visuais aos jovens e adultos da APPACDM de Lisboa, através de uma parceria com a Optivisão.



Passeio Anual do Centro Quinta dos Inglesinhos

O Centro Quinta dos Inglesinhos partiu rumo a Torremolinos, Espanha, para o seu Passeio Anual. Entre passeios e mergulhos, não faltou diversão para aproveitar o calor do fim do verão.

Passaram também por Mijas, uma província acolhedora de Málaga, e aproveitaram a viagem para visitar o fantástico parque de diversões Tivoli World, onde desfrutaram de uma excelente tarde.



Penha Recreativa



Todos os anos, os utentes da Residência da Penha de França são surpreendidos com o convívio “Penha Recreativa” e este ano, o local escolhido foi o Parque dos Moinhos de Santana, na Ajuda, um local muito acarinhado por todos.

Este encontro tem como objetivo reforçar laços, criar empatia e sobretudo potenciar a prática de exercício físico ao ar livre.

Centro Quinta dos Inglesinhos recebe Workshop



O centro Quinta dos Inglesinhos recebeu nos dias 17, 19 e 26 de setembro, uma ação de formação com o tema “Capacitação e Desenvolvimento Pessoal e Empregabilidade”, no âmbito do Programa Envol20Almada – DLBC Urbano. Esta ação, promovida pela Santa Casa da Misericórdia de Almada, foi realizada em parceria com várias instituições, nomeadamente a APPACDM e a Associação Mimo de Laranjeiro. Com o objetivo de reforçar a formação resultante do programa de Formação Profissional (ICAE) Igualdade de Oportunidades, Cidadania, Sensibilização Ambiental e Empregabilidade, com sessões sobre autoconhecimento, procura ativa de emprego e competências sociais, esta iniciativa revelou-se extremamente positiva.

Os nossos jovens encararam o desafio com grande entusiasmo e aderiram a esta iniciativa de forma exemplar.

Sardinhada Solidária no CAO da Ajuda

O CAO da Ajuda realizou a “sardinhada Solidária” que reuniu amigos, familiares e utentes no mesmo espaço para desfrutar do convívio, que sobressaiu pela alegria, pela dedicação das “equipas de serviço” e pela simpatia e eficiência dos nossos utentes. Entre sardinhas e outros petiscos, foram surgindo novas sugestões para eventos futuros, de forma a reforçar o laço que une o CAO da Ajuda com as famílias e amigos dos utentes e, para que juntos, possamos caminhar no alcance dos nossos objetivos.



A verba angariada reverte na totalidade para a carrinha de 9 lugares e para a remodelação do refeitório.

Há Ténis de Mesa no Centro Quinta dos Inglesinhos



Desde abril que os clientes e formandos da Quinta dos Inglesinhos integram uma nova equipa de Ténis de Mesa Adaptado.

Este projeto é desenvolvido em parceria com o Centro de Instrução e Recreio do Laranjeiro (CIRL) para promover o desporto adaptado.

Ainda que o projeto se encontre numa fase embrionária, contamos ter jogadores de ténis de mesa federados dentro em breve. Para já, há treinos todas as segundas-feiras, pelas 11h, nas

instalações do clube, com a orientação do professor Vitor Santos.

MAIS...Eu quero ser!

#EuQueroSER

Mais 3 jovens, 3 personalidades e 3 profissões foram retratados na campanha que a APPACDM está a realizar desde 21 de Março, o Dia Internacional do Síndrome Down.



No 5º vídeo, divulgado em Julho, a Patrícia Raposo, de 40 anos, conheceu o Alfaiate Paulo Battista, na sua loja em Lisboa. E mostrou-lhe que sabe coser um botão e trabalhar na máquina de costura.

Já no 6º vídeo, lançado em Agosto, o Nuno Aleixo ilustrou a profissão que tanto destaque tem durante o verão: os bombeiros. Com o seu sorriso tão característico, o Nuno mostrou muita alegria em todos os momentos vividos no quartel dos Bombeiros Voluntários de Carnaxide, ao lado do Comandante Reinaldo Muralha e do 2º Comandante Francisco Matos. Este vídeo regista o recorde da campanha, com 14.600 visualizações.



No 7º vídeo, publicado em Setembro, o Patrik Joaquim, de 29 anos, esteve no conceituado restaurante BELCANTO, do Chef José Avillez. A visita foi conduzida pelo Chef David Jesus que aconselhou o Patrik a estudar cozinha e seguir o seu sonho.

A campanha #EuQueroSER pretende quebrar o preconceito e combater a ignorância em relação às competências sociais e profissionais de pessoas com deficiência intelectual. O *slogan* da campanha é: Apoiar a diferença começa em todos nós!

A produção dos vídeos está a cargo do Moisés Romão.

O logotipo da campanha foi elaborado pelo *designer* gráfico José Rodrigues.

Vejam os vídeos e partilhem nas redes sociais!

MAIS... Rádio Acreditar – Entrevista

Alexandre Matos, irmão de Tiago (Utente CAO Ajuda)



“Arranjar mais tempo para vir cá mais vezes”

O novo ciclo de entrevistas na Rádio Acreditar é dedicado aos familiares dos nossos utentes. O primeiro convidado foi Alexandre Matos, gestor financeiro, pai de 3 filhos e irmão do Tiago (utente do CAO AJUDA).

A conversa com a Carina Fumega e a Inês Lopes aconteceu no dia 18 de Setembro, de manhã, na Rádio Acreditar. O Tiago Matos também esteve

presente e muito atento.

Alexandre Matos contou que “aos 12 anos, eu tive de fazer um esforço para ver que o Tiago era diferente dos meus amigos”. Porque “ele só não conseguia andar de bicicleta”, de resto, era um irmão para todas as brincadeiras. Alexandre é do Sporting e o Tiago “é de quem marca golos, agora deve ser do Famalicão”, contou animado. E quanto a música, Alexandre é fã dos Beatles e o Tiago disse que gosta do Rui Veloso.

Não teve ciúmes do Tiago, em relação aos pais? – perguntou a Inês com curiosidade. Alexandre confessou que “nunca senti ciúmes, senti, às vezes, que eu queria atenção que não tinha, mas não senti mais do que os outros” e compara até com os 3 filhos, “de 17 anos, quase 15 e uma bebé de ano e meio”.

E quanto às possibilidades de emprego para pessoas com deficiência, o que acha? “Acho que temos de ir convencendo as pessoas e havemos de conseguir oportunidades para vocês terem trabalho”. Mas acrescentou: “vivemos num país muito fechado ainda para todas as pessoas que são diferentes, às vezes, basta na cor da pele...”.

Se pudesse mudar o mundo, o que mudava? “Ah tanta coisa...!” Mas acabou por defender o fim das desigualdades “num mundo em que uns têm muito e outros menos” e desejar que a medicina “avançasse para a cura de doenças que nos preocupam mais”. Na conversa falou-se também de sonhos. A Carina contou que já realizou o sonho de ser massagista e a Inês revelou que o sonho dela é ir a Inglaterra “ver o Big Ben, a roda gigante (London Eye) e o Museu da Cera (Madame Tussauds)”.

Alexandre contou que já viveu em Inglaterra, falaram da comida e “do chocolate quente no Inverno”. E contou que o seu sonho “é ter mais tempo, para decidir quanto tempo quero viver”. E para ter mais tempo para vir à instituição “estar com o Tiago e os seus amigos”. Contou que conhece a APPCDM há 44 ou 45 anos, já tinha ouvido falar da Rádio Acreditar, sabe que já entrevistaram o Presidente da República “e isso até me faz sentir importante”.

Alexandre rematou, em jeito de mensagem final, o desejo de que façam mais entrevistas a familiares, “eu quero conhecer as vossa famílias, façam as perguntas que estão a fazer, façam muitas!”

No final da entrevista, ficou o convite para Alexandre Matos almoçar no Centro da Ajuda “mas tem de vir fazer também o almoço”, explicaram as entrevistadoras. O convite foi prontamente aceite e expressa a vontade de retribuir.

Toda a entrevista está disponível em video no Facebook da APPACDM.



MAIS...Parcerias

DisAbuse: A luta contra o *bullying* com deficiência

O projeto europeu para prevenir o *Disablist Bullying* (*bullying* para com pessoas com deficiência) – [DisAbuse](#) - envolveu, nos últimos 2 anos, parceiros da Irlanda, Itália, Espanha e Portugal (ISCTE-IUL/CIS-IUL e APPACDM Lisboa).

Em Portugal, a Conferência Internacional, realizada em março de 2018, marcou o início do envolvimento de diversas pessoas, entidades e organizações em torno do principal objetivo – criar e implementar um curso para prevenir e/ou lidar com o *bullying*, dirigido a jovens e adultos com deficiência, professores, formadores e profissionais.

O curso de formação, implementado no ISCTE-IUL em parceria com a APPACDM Lisboa, é composto por 6 módulos e materiais de aprendizagem interativos *online*:

1. O que é o *bullying*
2. Lidar com o *cyberbullying*
3. Vítimas, *bullies* e espetadores
4. O que é empatia & respeito
5. *Bullying*: o que fazer
6. Ser firme contra o *bullying*



O projeto tem também disponível um canal no Youtube com o nome "[DisAbuse](#)" onde poderão ser encontrados diversos vídeos relacionados com o tema.

Para mais informações sobre o projeto, aceda ao site <http://disabuse.eu/pt>

MAIS...Atualidade

O Falcão Manteiga de Amendoim ou a utopia de ser lutador de "wrestling" Diário de Notícias

Eis um título francamente desconcertante: *O Falcão Manteiga de Amendoim* encena uma aventura, entre o realismo e a fábula, centrada num **jovem com Síndrome de Down**. Um filme que se intitula *O Falcão Manteiga de Amendoim* (tradução literal do original: *The Peanut Butter Falcon*) não será, por certo, um objeto realista. Ao mesmo tempo, a sua história lida com uma anomalia genética muito real. Dito de outro modo: Zak, personagem central, é um jovem com síndrome de Down que alimenta o sonho de participar nos tradicionais combates de luta corpo a corpo ("wrestling") em que assumirá, precisamente, o cognome bélico de *Falcão Manteiga de Amendoim*. *O Falcão Manteiga de Amendoim* deixa a ideia simples, mas essencial, de que é possível tratar a síndrome de Down sem ceder a clichés dramáticos ou moralistas.

Albufeira vai acolher Mundial de Natação de Síndrome de Down de 2022 Diário Online da Região Sul

A 11.^a edição do Mundial de Natação de Síndrome de Down – DSISO vai realizar-se em Albufeira, em 2022, com a participação de 300 nadadores de 25 países, anunciou a autarquia algarvia. A atribuição desta organização foi já tornada pública e resulta de uma candidatura apresentada pela Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI), na qual estiveram também envolvidos a Federação Portuguesa de Natação, o Futebol Clube de Ferreiras e a Câmara Municipal de Albufeira. O Mundial de Natação de Síndrome de Down – DSISO, o maior evento de desporto adaptado jamais realizado em Portugal, volta a Albufeira depois de o complexo de piscinas local já ter acolhido o evento, em 2008.

Unidos pela Síndrome de Down, Kris e Paul estiveram casados 26 anos Sábado

Um amor impossível: Kris Scharoun-DeForge, de 59 anos, conheceu Paul Scharoun-DeForge em 1988. Ambos tinham Síndrome de Down e a relação parecia condenada à partida, devido às limitações da doença. No entanto, casaram-se cinco anos depois. "Fui eu que o pedi em casamento", conta à CBS. "Sussurrei-lhe ao ouvido: 'Queres casar comigo?' E ele olhou para mim com o seu grande sorriso e acenou 'Sim!' E foi aí que soube que era o homem para mim." Tornaram-se o primeiro casal com Síndrome de Down a casar. Para chegar à cerimónia, tiveram de provar que estavam aptos e superar a descrença das pessoas próximas, através de aulas de matrimónio e sessões de aconselhamento. "Havia um sentimento que eram duas crianças a casar e não dois adultos capazes", diz à cadeia televisiva norte-americana. Mais de 26 anos depois, em abril deste ano, Paul morreu após uma longa batalha contra a doença de Alzheimer e, para relembrá-lo, Kris largou uma parte das suas cinzas no lago onde o marido costumava pescar.

O resto das cinzas será misturado com as suas cinzas quando Kris morrer, com os dois a serem enterrados lado a lado.

MAIS...APPACDM nos media

Rubis Gás - Pedale connosco por uma boa causa

O verão nem parece verão sem mais uma edição da Volta a Portugal em Bicicleta. A edição deste ano é a 81ª e tem uma vertente solidária com a Rubis Gás.

Na Volta a Portugal em Bicicleta vão ser percorridos mais de 1500 quilómetros. Mas há uma outra "prova" onde se têm percorrido muitos mais quilómetros: Chama-se "Pedalar por uma Causa" e é uma iniciativa da Rubis Gás para ajudar três instituições que apoiam crianças e adultos com necessidades especiais.

Nos últimos anos foram pedalados cerca de 6000 quilómetros por uma multidão de gente pronta a ajudar.

Como é que pode participar? Na chegada de cada etapa há um stand da Rubis Gás, com bicicletas, onde todos somos convidados a pedalar. Quanto mais pedalar, mais está a ajudar. Cada quilómetro equivale a cinco euros.

No final, a distância acumulada vai ser convertida em dinheiro que será entregue às seguintes instituições:

- CAPITI
- Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa (APPACDM Lisboa)
- Centro Social Paroquial N.ª Sr.ª Assunção.

'PEDALAR POR UMA CAUSA' GARANTIU 19.500 EUROS

VOLTA A PORTUGAL 12-08-2019 15:21

Pelo terceiro ano consecutivo, a iniciativa 'Pedalar por uma Causa' foi um sucesso na Volta a Portugal em bicicleta, com a Rubis Gás a garantir total de 19.500 euros, que serão agora repartidos por três instituições (CAPITI, Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa (APPACDM Lisboa) e Centro Social Paroquial N.ª Sra. de Assunção de Vila Nova de Tazem).

INÍCIO SOBRE O QUE É? MATERIAIS DO CURSO PARCEIROS RECURSOS

TRAINING IMPLEMENTATION IN PORTUGAL, BY THE INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA.

NÍCIO / Training Implm



TRAINING IMPLEMENTATION IN PORTUGAL, BY THE INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA.

By DISABUSE on 12 JUL 2019 12:23 PM 0 comments [SHARES](#)

In the aftermath of the International Conference on Bullying & People with Disabilities, in March 2018, that APPACDM Lisboa was involved in the Disabuse project as a local partner, ISCTE-IUL organized a training session for the Trainers (7 technicians from APPACDM Lisboa) who would undertake the piloting of the DisAbuse modules from the training course, on February 27, 2019.

"Eu quero ser" um projeto de inclusão da APPACDM-Lisboa

14 AGOSTO 2019 ATUALIZADO 0 COMENTÁRIOS

[Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#)

#eu quero ser

Há muitos anos que a Patrícia Raposo da APPACDM Lisboa aprendeu a fazer costuras. Era uma profissão que gostava de ter. E teve oportunidade de mostrar o que sabe fazer na visita ao atelier do famoso Alfaiate Paulo Batista.

No momento do "corde e cose" e a pregar um botão, sob o olhar atento de alguém que dá valor à diferença e à humildade, Paulo Batista sugeriu à Patrícia para anunciar, nos redes sociais, que pode fazer pequenos artigos, subir bainhas, por exemplo, "e não vai ter mais a medir".

Essa é a quinta história da campanha EU QUERO SER, lançada pela APPACDM Lisboa, com o mote "Apoiar a diferença começa em todos nós".

A APPACDM Lisboa sugere...

Para ver...

- ✓ **Joker** - Arthur Fleck é um homem que enfrenta a crueldade e o desprezo da sociedade. Durante o dia é um palhaço e à noite luta para se tornar um artista de *stand-up comedy*, mas descobre que é ele próprio a piada. Sempre diferente de todos em seu redor, o seu riso incontrolável e inapropriado, ganha ainda mais força quando tenta contê-lo, expondo-o a situações ridículas e até à violência. Em exibição nos cinemas.
- ✓ **Musical CHICAGO** - Uma encenação portuguesa a cargo de Diogo Infante, que nos conta a história de duas rivais de vaudeville, acusadas de homicídio. Velma, uma estrela de clubes noturnos, e Roxie, uma corista ambiciosa, usam os serviços de Mama Morton e do advogado Billy Flynn para criarem um frenesim mediático e regressarem ao mundo do showbiz. O espetáculo estará em cena até 29 de março, de 4ª a domingo. Os bilhetes vão dos 14€ aos 22€ e estão à venda nos locais habituais.

Para fazer...

- ✓ **Capital do Natal** – De 29 de novembro a 12 de janeiro, o Passeio Marítimo de Algés recebe a Capital do Natal, um parque temático que conta com mais de uma dúzia de áreas distintas, desde o Palco da Harmonia à Grande Roda do Ártico. A atracção principal é o Palácio dos Guardiões da Neve, uma cúpula geodésica, com condições climatéricas controladas e produção de neve a partir de nitrogénio, onde os visitantes vão poder experienciar temperaturas negativas e admirar esculturas de gelo. Existe ainda O Grande Lago, onde se encontrará uma árvore com 40 metros de altura e iluminação própria, uma pista de gelo, cinco pistas de neve com tela de cobertura, um carrossel, um mercado e muito espaço para espetáculos temáticos e diversões. Destaca-se também o Expresso dos Cinco Sentidos, que irá proporcionar a melhor forma de conhecer os quatro cantos da Capital do Natal: de comboio, olhos bem abertos, nariz apurado e ouvidos em alerta máximo. Os bilhetes, já à venda na *Ticketline*, custam entre 20€ (crianças até aos 12 anos e seniores), 24€ (entrada normal) e 88€ (para dois adultos e duas crianças), até 15 de Outubro. “Aproveite antes que derreta”.
- ✓ **Harry Potter™: The Exhibition** – Uma exposição inédita com milhares de objetos, adereços e guarda-roupa de todos os filmes de Harry Potter chega a Lisboa a 16 de Novembro e ficará no Pavilhão de Portugal, no Parque das Nações, até 8 de Abril. De segunda a sexta-feira, a entrada terá o preço de 16€ (12€ para crianças até aos 12 anos). Ao fim-de-semana o valor sobe para 19€ (15€ para crianças até aos 12 anos). Há ainda bilhetes familiares cujo valor varia entre os 38€ e os 52€).

Já nos segue nas redes sociais?

Acompanhe-nos no Facebook, Instagram e canal Youtube

The image displays three social media platforms for APPACDM Lisboa. At the top left is the Facebook logo. Below it is a screenshot of the Facebook page, showing a post for 'DIA INTERNACIONAL DA SINDROME DE DOWN' and a video titled 'Terapia da Água'. To the right is the Instagram logo, followed by a screenshot of the Instagram profile for 'appacdm lisboa', which has 108 followers and 6 posts. Below that is the YouTube logo, followed by a screenshot of the YouTube channel for 'APPACDM LISBOA', which has 33 subscribers and a video titled 'Gala Solidária APPACDM de Lisboa 55º Aniversário'.



Quer ser Sócio?

Preencha o formulário de pedido de contacto para inscrição como sócio da APPACDM no *site* da associação em www.appacdm-lisboa.pt. Confira os seus dados pois são imprescindíveis para que possamos responder ao seu pedido.

Contactos

Rua Adolfo Coelho, 9A

Apartado 9066

1901-801 Lisboa

21 7928720|217928735

E-mail: geral@appacdm.lisboa.pt

www.appacdm-lisboa.pt

Mais Apoio.

Com a ajuda de todos criamos
mais sorrisos. Obrigado!

NIB: 0010 0000 12745970001 32