

MAIS

+ INFORMAÇÃO + COMUNICAÇÃO



JAN/FEV/MAR | 2020 | TRIMESTRAL

#

VAI FICAR TUDO BEM

**#eu
quero
ser**

**APOIAR
A DIFERENÇA
COMEÇA EM
TODOS NÓS**

Campanha pela
inclusão no mercado
de trabalho das
pessoas com
deficiência intelectual



FÁTIMA CASTRO
CABELEIREIRA



MARTA TEIXEIRA
MODELO



CARINA FUMEGA
MASSAGISTA



CLÁUDIO AMARAL
JARDINEIRO



NUNO ALEIXO
BOMBEIRO



PATRÍCIA RAPOSO
COSTUREIRA



PATRICK JOAQUIM
COZINHEIRO



FLORBELA LOPES
AUX. DE INFÂNCIA



PEDRO SIMÕES
TÉC. EQUIPAMENTOS



CATARINA VALENTE
EMP. BALCÃO



INÊS LOPES
COZINHEIRA



TOMÁS PEREIRA
ATOR

TEMPOS DIFÍCEIS

Começar por dizer que vivemos tempos estranhos, difíceis e pouco previsíveis, começa a ser um lugar comum, mas é incontornável.

Neste tempo, é nossa especial obrigação preservarmo-nos, e aos outros, **sem prejuízo da missão que hoje cada um tem que cumprir**, para que o tempo da esperança a vá tornando mais nítida e que por fim o tempo da normalidade regresse.

É agora tempo de reafirmar os faróis que nos guiam:

“prestar o melhor serviço aos nossos utentes”,

“assegurar a sustentabilidade da Instituição”.

Ambos necessitam de ações e decisões exigentes e difíceis e, não há como evitar, penalizadoras para muitos.

As que nos cabem, enquanto direção, não estarão seguramente isentas de erros, mas serão tomadas no âmbito do melhor conhecimento que em cada momento detenhemos e na proteção dos valores afirmados.

Na **prestação do melhor serviço aos Clientes/Utentes**, temos presentes o trabalho, a dedicação e a dádiva pessoal - pelo risco a que se expõem, e às suas famílias, ao saírem de suas casas - de todos **aqueles que asseguram a vida durante as 24 horas do dia nas residências**. São pessoas essenciais, muito injustamente não lembradas nos noticiários da comunicação social, às quais a direção, certamente também em nome dos Associados, presta o devido e sincero reconhecimento. Muito Obrigado!

Outros trabalham nas suas casas, assegurando os processos administrativo, logístico, financeiro e as relações com as entidades oficiais, funções de complexidade acrescida, quer pela necessidade de utilização de meios não presenciais, quer pela sua gradual adaptação a esta inesperada situação, quer ainda pela indefinição dos quadros legal e regulamentar que vão chegando.

A sustentabilidade da Instituição, perante a suspensão das respostas sociais de Creche, Centro de Apoio Ocupacional e Formação Profissional, terá que ser garantida através do recurso aos instrumentos legais a que as IPSS's tenham acesso, desejamos que com o menor impacto possível no rendimento familiar de muitos dos nossos Colaboradores.

Tem a direção a absoluta noção dos sacrifício que decisões dessa natureza podem trazer.

Apenas a convicção de poder ser essa uma medida indispensável para proteger o futuro próximo nos levará a tomá-la. Contamos com a compreensão possível.

Também não nos é estranha a condição das **Famílias**, neste período de suspensão de atividades e de confinamento ao espaço de cada uma. A atenção exigida pelos vossos familiares que não podem frequentar as atividades, os seus comportamentos normais e, em muitos casos, os que surgirão pela profunda alteração de rotinas, serão muito frequentemente elementos de grande desgaste e de exigente resistência física e psicológica. Para vós, a nossa solidariedade e o nosso esforço para a retoma da normalidade.

Se a realidade que vivemos é incontornável, a esperança é absolutamente necessária.

Que o tempo da esperança seja breve e que a saúde de todos o acompanhe!

Presidente da Direção
Mário Matos

ESTAMOS TEMPORARIAMENTE ENCERRADOS

Desde o dia 16 de Março que a Creche “A Tartaruga e a Lebre”, os “Centros de Apoio Ocupacional”, o “Centro de Recursos para a Inclusão” e a “Formação Profissional” estão de portas fechadas, respeitando as orientações das autoridades de saúde e do governo, para fazer face à pandemia de Covid-19.

Continuam a funcionar apenas os Lares Residen-

ciais, com necessárias restrições e cuidados, nomeadamente para a protecção dos clientes e dos funcionários.

No que diz respeito aos funcionários das estruturas encerradas, alguns estão em teletrabalho, respondendo às questões e dúvidas de clientes e famílias, e promovendo actividades diárias para ocupar o tempo e entreter os jovens. **+**

O meu dia começa com passos apressados e risadas, com cabeças a espreitar...”bô dia dotora Fumena, quer beijinho? Tá tudo bem? Quero falar contigo”

Agora o silêncio instala-se vindo de um corredor vazio. É estranho! É perturbador!

Admiro os pássaros que vejo da janela da minha casa e sonho com a liberdade que eles têm, vejo nas janelas dos vizinhos os arco-íris desenhados pelas crianças e também acredito que tudo vai passar.

Quero que passe, que passe depressa e logo logo respirar com alegria, sem medo e Abraçar, Abraçar, Abraçar todos aqueles que se revelaram ainda mais importantes nos meus dias. Que saudades!

Filomena Abraços, Diretora Técnica CAO Ajuda

Na Júlia Moreira, um edifício tão grande e vazio, contraria-se o eco do silêncio com a energia de quem todos os dias chega para alegrar os clientes. A Imaginação e criatividade reina por estes lados... Num dia faz-se bolos (não somos diferentes dos que em casa dizem que vão engordar!), noutra aula de yoga e noutra há festa/música/dança, mas também se trabalha, ajuda-se nas limpezas do Lar, faz-se camas, rega-se o jardim e dá-se de comer aos peixes e tartaruga... Tenta-se que o dia-a-dia seja o mais ocupado possível.

E sonha-se com o dia em que tudo volte à normalidade, em que os abraços e os beijos voltem à nossa rotina. Sonha-se em voltar a ver amigos e colegas que agora, na melhor das hipóteses, são imagens numa videochamada que ajuda a encurtar a distância e dá-nos os risos e o som das gargalhadas que vão aquecendo o nosso coração...

Iolanda Furtado, Diretora Técnica Júlia Moreira

O mundo está em mudança. A Mãe Natureza está a mandar um sinal a todos sem excepção. Um sinal de união, solidariedade, amor e adaptação a novos hábitos. Aos nossos utentes, que neste momento estão a passar por dias difíceis, pelo facto de não poderem beijar, abraçar, dar mimos, aquilo que eles tanto gostam de fazer, muita força, muita resiliência, sei que vão conseguir ultrapassar este momento, talvez mais facilmente que as pessoas ditas normais. Voltaremos a juntar-nos numa grande festa de reabertura. Muitos Abraços a todos e continuem a criar sorrisos.

Anabela Marques, Direção

Não importa o caminho difícil que estamos a percorrer, o que importa é quando chegarmos ao fim desta dura viagem, estarmos com quem amamos.

Ana Silvestre, Diretora Técnica Quinta dos Inglesinhos

Quando isto terminar...” , será sempre um dia de Sol, em que o que mais quero é sentar-me na relva do jardim da Creche, ser mergulhada e confortada no mar de abraços e risos de todas as nossas crianças!

Teresa Morgado, Diretora Técnica da Creche “A Tartaruga e a Lebre”

TAREFAS EM TEMPO DE ISOLAMENTO

Neste momento de isolamento social, para conter a Covid-19, na nossa residência da Quinta dos Inglesinhos, “recolher” e “cuidar” são as palavras de ordem!

Porque é preciso organizar rotinas, todos somos chamados a realizar tarefas de cuidar; de nós e do nosso espaço!

Aqui vão alguns exemplos...

- Realizar e servir refeições, algumas até 'bem docinhas!...
- Tratar/ higienizar a roupa!
- Cuidar do nosso jardim!
- Lavar as malas para honrar os nossos compromissos!

E ainda tempo para pintar, criar, dançar e relaxar!

Procuramos, todos os dias, fazer da nossa residência um lugar solidário e tranquilo para criar sorrisos! +



COMO NOS ESTAMOS A ADAPTAR A ESTA NOVA REALIDADE...

Em Março estamos de quarentena!!! Apesar de muitos clientes terem ido fazer quarentena para as suas casas, os que ficaram na Alapraia têm vivido estes tempos mantendo, dentro do possível, as suas rotinas, ocupado os tempos livre com vídeo-chamadas para familiares e amigos, com atividades diferentes e que contribuem para o melhoramento da decoração do CAO e com esperança de que TUDO VAI FICAR BEM!! +



ISOLAMENTO, INDEPENDÊNCIA - E-LEARNING

O novo Coronavírus trouxe à nossa vida, novas perspectivas, novas dimensões de convivência. No CAO da Ajuda, depois de suspensas as atividades no Centro, foi criado o Grupo de “Aconselhamento Psicológico” que integra 10 jovens clientes, duas psicólogas e a Diretora Técnica. Pretende-se combater o isolamento, tornar os utilizadores mais independentes na tecnologia e promover a aprendizagem. Joana Barros, a grande impulsionadora deste grupo, criou-o para dar aconselhamento, mas também para se colocarem desafios. Conseguiu-se assim alcançar algo diferente, uma Dinâmica de Grupo num mundo virtual em que os nossos jovens não só se habituam a conviver mais uns com os outros, como aceitam e correspondem a desafios.

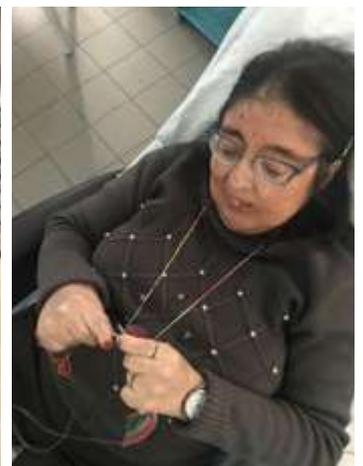


Neste grupo, há lugar à simpatia, à empatia, ao humor. Colocam-se imagens, emojis, histórias, mensagens áudio ou escritas. Dá-se lugar à criatividade e combate-se o isolamento. Foi assim na segunda quinzena de Março e assim vai continuar. Estamos juntos, motivados e acompanhados. +

TEMPO PARA MEXER E APRENDER

No lar do Centro Júlia Moreira, são diversas as atividades para ocupar o tempo dos nossos clientes. Para além das rotinas diárias, como arrumar os quartos e

cuidar das roupas, há quem goste de fazer crochet, outros preferem a música ou os trabalhos manuais. É importante continuar a mexer! +



Comunicado aos Trabalhadores

Na Circular divulgada a 26 de Março, a Direcção da APPACDM sublinha a preocupação em “prestar o melhor serviço possível, no actual contexto, aos nossos utentes, nas respostas sociais em atividade” e “assegurar a sustentabilidade económica e financeira da Instituição, para que quando a normalidade regressar estejamos em condições de prosseguir o cumprimento da nossa missão”.

No âmbito da componente remuneratória, no mês de Março, será processado o valor normal do salário, mas “a partir de dia 16 inclusive, para os trabalhadores que não estiveram ativos não haverá lugar a pagamento do subsídio de refeição”. Eventuais acertos serão feitos no salário de Abril.

A Direcção acrescenta que, partir de 1 de Abril, “todas as situações serão reavaliadas”, tendo em conta os recursos humanos necessários para as respostas sociais não suspensas e em função da legislação/regulamentação que tem sido aprovada, pelo governo, no âmbito do estado de emergência

Comunicado aos colaboradores e famílias

A circular de dia 16 de Março anunciou o encerramento temporário das atividades dos Centros de Apoio Ocupacional, em vigor até ao dia 9 de Abril. A nota esclarece que se “mantém mobilizada toda a estrutura da Instituição” e deixa o apelo “à serenidade e ao estrito cumprimento das normas de prevenção e protecção implementadas na Associação e a nível nacional, designadamente o isolamento social”.

Para esclarecimentos e apoio às famílias devem, prioritariamente, ser contactados os Serviços Centrais.

Comunicado - APPACDM questiona o Governo

No âmbito das medidas excepcionais tomadas pelo governo, foi dada ordem de encerramento para as escolas, creches, Atl's e colégios, entre 16 de Março e 13 de Abril, ou seja, depois do período das férias da Páscoa. Mas o anúncio oficial nada disse sobre as IPSS's e, nomeadamente, os CAO's das instituições ligadas à deficiência.

Em comunicado, divulgado a 13 de março, a APPACDM questionou o governo sobre esse “esquecimento ou deliberado?”, procurando saber se havia orientação da Segurança Social para fechar os serviços, se os apoios financeiros ficavam garantidos e também que protecção social seria dada às famílias (pais, avós, irmãos...) que iriam ficar em casa com os jovens e adultos que, habitualmente, frequentam as nossas estruturas.

A resposta surgiu no dia seguinte, 14 de Março, através de uma carta da Secretária de Estado da Acção Social, Rita da Cunha Mendes, enviada às IPSS, dando ordem para encerrar as respostas sociais até 9 de Abril, “data em que será reavaliada a situação”.

O Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social esclareceu, por seu lado, que “o apoio financeiro excepcional para assistência a filho estará disponível para os pais com filhos com deficiência, neste caso não existindo qualquer limite de idade”. A Segurança Social irá também “assegurar a respectiva participação financeira durante o encerramento das instituições”.



FÁTIMA CASTRO QUER SER CABELEIRA
- SUSANA BRAVO/METROSTUDIO



MARTA TEIXEIRA QUER SER MODELO
- RUBEN RUA/ EX-ELITE LISBON



CARINA FUMEGA QUER SER MASSAGISTA
- SERGE RASSKAZOV/THAIWAYS PA



CLÁUDIO AMARAL QUER SER JARDINEIRO
- PEDRO PULIDO VALENTE/HORTO DO CAMPO GRANDE



NUNO ALEIXO QUER SER BOMBEIRO
- CTE REINALDO MURALHA
BOMBEIROS VOLUNTARIOS DE CARNAXIDE



PATRICIA RAPOSO QUER SER COSTUREIRA
- ALFAIATE PAULO BATTISTA



PATRICK JOAQUIM QUER SER COZINHEIRO
- CHEF DAVID JESUS/BELCANTO



FLORBELA LOPES QUER SER AUXILIAR DE INFÂNCIA
- ISABEL GASPAR E NOÉMIA ALMEIDA
COLÉGIO SANTA TERESINHA DO MENINO JESUS



PEDRO SIMÕES QUER SER TÉCNICO DE EQUIPAMENTOS
- FUNDAÇÃO BENFICA E FUTEBOL
FORMAÇÃO SPORT LISBOA E BENFICA



CATARINA VALENTE QUER SER EMPREGADA DE BALCÃO
- PAULO VERÍSSIMO E JOÃO PEDRO GOMES
QUEIJADAS&TRAVESSEIROS DE SINTRA - DONA ESTEFÂNIA



INÊS LOPES QUER SER COZINHEIRA
- TIA CÁTIA



TOMÁS PEREIRA QUER SER ATOR
- SARA MATOS

CAMPANHA #EUQUEROSER

De Março de 2019 a Fevereiro de 2020, a APPACDM de Lisboa promoveu a campanha #EuQuero Ser, com o mote “Apoiar a Diferença começa em todos nós”.

Através de 12 vídeos, a campanha ilustrou 12 profissões, envolvendo 12 utentes e 12 personalidades.

Concretizaram-se três objectivos:

- realizar o “sonho” de 12 dos nossos utentes, que puderam, em alguns casos, contactar com uma personalidade que queriam conhecer e estar inseridos num espaço profissional;
- promover a temática da deficiência intelectual e emprego;
- promover a imagem da instituição.

Para dar seguimento à campanha, a APPACDM está a

preparar a realização de uma Conferência sobre inclusão no mercado de trabalho da pessoa com deficiência. A ideia é juntar entidades oficiais, empresas, IPSS's, etc., de forma a promover um debate alargado e desenvolver um esforço global para promover uma verdadeira igualdade de oportunidade, em Portugal, para as pessoas com deficiência que têm competências sociais e profissionais para terem um emprego remunerado. +



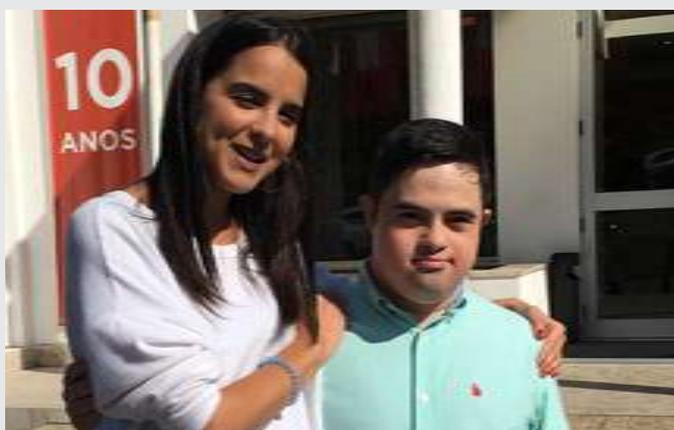
DUAS PROFISSÕES QUE NOS LEVARAM À TELEVISÃO...

Os sonhos da Inês e do Tomás levaram-nos a duas personalidades que aparecem na televisão, embora com funções e espaços bem diferentes!

Para o 11º vídeo da campanha, protagonizado pela Inês Lopes, as filmagens foram feitas em pleno estúdio da produtora Fremantle, que realiza o programa da Tia Cátia (Cátia Goarmon) para o canal 24Kitchen. No intervalo das gravações do programa, a Inês e a Tia Cátia fizeram uns deliciosos cupcakes e divertiram-se muito.

A Inês gosta de cozinhar e tem vindo a aprender e mostrou que já sabe alguns truques.

A Tia Cátia deixou uma mensagem: “na cozinha como na vida, se apoiarmos a diferença, somos todos muito mais felizes!”.



O 12º vídeo levou o Tomás Pereira a conhecer a atriz Sara Matos. As filmagens foram feitas durante a pausa nas gravações da novela “Terra Brava”, nos estúdios da SP Televisão.

Muito simpática, a Sara explicou que é importante ir ao teatro, ter formação e acreditar na capacidade de ir mais longe,

Por seu lado, o Tomás mostrou que acompanha o trabalho da Sara, identificando personagens desempenhadas pela atriz, como Margarida (Morangos Com Açúcar) e Alice (O Beijo do Escorpião). Foi uma conversa muito animada!

A campanha #EuQueroSER pretende quebrar o preconceito e combater a ignorância em relação às competências sociais e profissionais de pessoas com deficiência intelectual.

A produção dos vídeos está a cargo do Moisés Romão. O logotipo da campanha foi elaborado pelo designer gráfico José Rodrigues.

Todos os vídeos estão disponíveis no facebook da AP-PACDM. Partilhem! +

VOLTÁMOS AO CONSELHO DE MINISTROS...

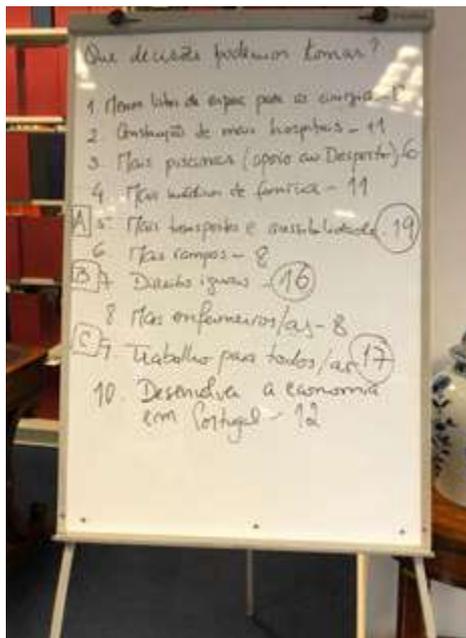
No dia 12 de Fevereiro, um novo grupo de jovens da APPACDM de Lisboa visitou a Presidência do Conselho de Ministros. Um outro grupo foi lá no final de Novembro do ano passado.

Desta vez, foram 26 utentes do CAO da Quinta dos Inglesinhos, da Júlia Moreira, da Ajuda e de Alapraia.

Éramos um grupo muito grande, por isso, tivemos de nos dividir em dois grupos mais pequenos, um grupo iniciou a visita pela Biblioteca, o outro começou pela sala onde se realiza a reunião semanal do Governo.

Na Biblioteca, a Dra. Susana Anjos explicou o que era a Democracia com o auxílio do livro “Como pode ser a Democracia”.

Fizemos propostas que poderiam fazer parte do programa eleitoral dos partidos políticos. Todos colaboraram com sugestões e, no final, cada um “votou” naquela que consi-



derava mais importante. A proposta com o maior número de votos visava a criação de transportes com acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida.

Na sala onde decorre habitualmente a reunião de Conselho de Ministros à quinta-feira, tivemos oportunidade de nos sentar nos lugares dos Ministros, de escrever e de entregar as propostas importantes para a melhoria da nossa vida. Nesta sala, o Secretário de Estado da Presidência do Conselho de Ministros respondeu às nossas perguntas.

Fomos ainda visitar o auditório onde se realizam as conferências de imprensa, que é sala onde os Ministros, após as reuniões semanais das quintas-feiras, informam os jornalistas sobre as decisões tomadas.

Esta visita foi importante para compreender o que faz o Governo e para darmos a nossa opinião sobre o que é a democracia. +

QUATRO JOVENS A APRENDER NA NOVA SBE

A Nova School of Business & Economics está a desenvolver o Peer2Peer, um projecto desenhado pelo Inclusive Community Forum para alunos universitários e pessoas com deficiência à procura de trabalho.

O Centro da Quinta dos Inglesinhos foi desafiado para este projecto bastante inovador, tendo quatro formandos - Florbela, Luis, Cláudio e Renata - a participar. As sessões são semanais, desde 20 de Fevereiro a 4 de Maio (entretanto suspensas devido à pandemia de Covid-19).

O programa Peer2Peer promove o trabalho a pares, entre um jovem universitário e uma pessoa com deficiência, e pretende sensibilizar as gerações mais novas para a importância de se criar uma comunidade mais inclusiva. +



DIA MUNDIAL DA RÁDIO

Celebrado a 13 de Fevereiro, o Dia Mundial da Rádio assinala a data em que a United Nations Radio emitiu, pela primeira vez, em 1946, um programa em simultâneo para um grupo de seis países. Esta data é comemorada desde 2012.

Na Rádio Acreditar, no CAO Ajuda, não deixámos passar em branco e, por isso, lançámos o convite a três convidados bem diferentes!

Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda, deixou um elogio ao nosso trabalho e manifestou a vontade de desenvolver projectos em conjunto. O autarca aproveitou o convite da entrevista para conhecer melhor as instalações, as actividades que desenvolvemos e alguns dos nossos jovens!



Jorge Marques, presidente da Junta de Freguesia da Ajuda

João Chaves, locutor do mítico programa “Oceano Pacífico” da RFM, aceitou, de imediato, o convite para a entrevista com a Inês e a Carina. Fazia sentido, no Dia Mundial da Rádio, trazer à Rádio Acreditar uma voz que é conhecida e apreciada por tantas pessoas e de diferentes gerações. O João contou que começou a fazer rádio depois de ganhar um passatempo, e que a rádio sempre foi uma paixão. Também gosta muito de tirar fotografias. No final, disse que a “entrevista foi magnífica, foram tão profissionais”.

Segurança, futebol, rádio... foram vários os temas na entrevista com o Comandante **Reinaldo Muralha**, dos Bombeiros Voluntários de Carnaxide. A Inês e o Zé Pe-



João Chaves, locutor do mítico programa “Oceano Pacífico” da RFM

dro foram os repórteres de serviço. Um dos vídeos da Campanha #EuQueroSer, da APPACDM, foi realizado no quartel desta corporação. O Comandante entende que “há várias tarefas que (as pessoas com deficiência) poderiam desempenhar lá connosco”.

Aproveitou também para deixar o apelo para que os habitantes das cidades apoiem os Bombeiros Voluntários, através de quotas de associados, para aumentar as receitas das corporações, que assim teriam mais dinheiro para comprar viaturas e fardamento, por exemplo. +



Comandante Reinaldo Muralha, dos Bombeiros Voluntários de Carnaxide

APPACDM DE LISBOA FESTEJA 58 ANOS!

O dia 2 de Fevereiro é sempre de festa para a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa. É o nosso aniversário!

A instituição foi criada em 1962 com uma missão inspiradora: promover a inclusão das pessoas com deficiência ou incapacidade na sociedade, com qualidade de vida no respeito pelos princípios que consagram o direito ao exercício de plena cidadania.

Este ano, a APPACDM de Lisboa adotou um novo slogan: *Existimos para as pessoas.* +

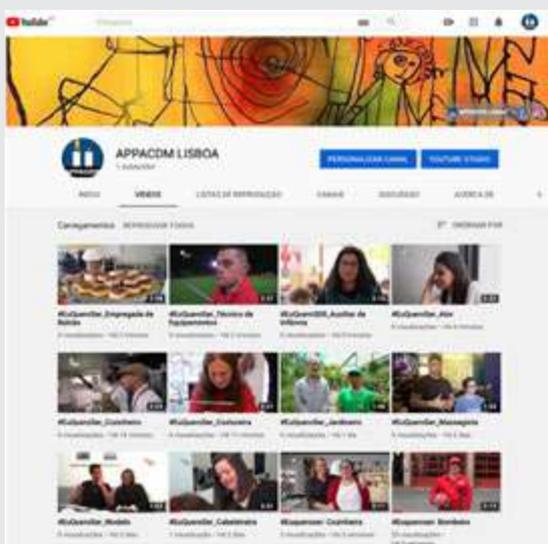


NOVO CANAL YOUTUBE

A presença nas redes sociais é, cada vez, mais relevante para divulgar a missão da APPACDM, as parcerias, os projectos, os eventos, para chegar mais longe e a mais pessoas.

Nesse sentido, alterámos o nosso Canal Youtube. Procure-nos e subscreva em: https://www.youtube.com/channel/UCGZRmYjsS_k2EPtC2NBV4xw/.

Pode ver todos os vídeos da Campanha #EuQueroSer e as entrevistas da Rádio Acreditar. +



DIA INTERNACIONAL DA SÍNDROME DE DOWN

A data de 21 de Março (21-3) foi escolhida por ser uma alusão ao cromossoma 21, dado tratar-se de uma alteração genética deste cromossoma, Trissomia 21, porque no caso desta Síndrome o que a caracteriza é, exatamente, o cromossoma extra no par 21.

A primeira celebração deste dia teve lugar em 2006 e foi adotada pela Organização das Nações Unidas no seu calendário oficial, sendo comemorada todos os anos em cerca de 193 países, incluindo Portugal. +

FORMAÇÃO

No seguimento do protocolo firmado em 2019 com o Centro de Formação Profissional para o Comércio e Afins (CECOA), ficaram previstas várias ações de formação:

- Primeiros Socorros
- Inteligência Emocional
- Deontologia e Ética
- Gestão do Tempo
- Segurança e Saúde no Trabalho
- Negligência e Maus Tratos
- Afetividade e Sexualidade
- Pessoa com Deficiência

Nesta altura, este plano de formação - de 3.600 horas - está suspenso. +

APPACDM DISTINGUIDA NO PROGRAMA DE IMERSÃO DA ACADEMIA (PIA)



A iniciativa, desenvolvida pela Fundação Manuel Violante, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais e Universidade Nova, decorreu de Fevereiro de 2019 a Fevereiro de 2020 e envolveu 14 instituições do concelho de Cascais, entre as quais as Casas de Alapraia.

O Programa de Imersão da Academia teve como objectivo a qualificação das IPSS e consistiu em 88 horas de formação, com 10 formadores, nas seguintes áreas: liderança, gestão de estrutura, gestão de sustentabilidade, gerir impacto e comunicação.

Numa primeira fase, sob a orientação dos mentores definidos por instituição, foi feito o diagnóstico, com a participação dos colaboradores e responsáveis de áreas chave da organização. Seguiu-se a identificação de áreas

de melhoria que, no caso de Alapraia, foram a Comunicação e o aperfeiçoamento de serviços prestados. Foram levadas a cabo as acções definidas, com resultados que tiveram impacto na áreas apontadas.

Embora a acção tenha sido de âmbito local, a participação de 7 directores e 3 técnicos/gestores de diferentes áreas da instituição permitiu a aquisição de novas aprendizagens ou refrescamento de aprendizagens já adquiridas. Todo este processo contribuiu ainda para consolidar o sistema de gestão de qualidade.

No encerramento do PIA, a 20 de Fevereiro de 2020, a APPACDM- Casas de Alapraia foi reconhecida com o prémio da instituição que mais objetivos cumpriu ao longo de um ano, ou seja, 100%! +

REMODELAÇÃO DE ESPAÇO

Teve início, em Janeiro, o projecto no Lar 2 para criarmos uma sala de Bem-Estar e Conforto para os nossos clientes mais dependentes. Este projeto contou com o Grupo de Amigos mortards, tendo como representante o Sr. Alexandre Trindade, para a aquisição de material para podermos equipar a nossa sala, no valor de 700 €, e teve o apoio, nas pinturas, do pai da Cliente Joana Afonso. +





SEMANA DA CARIDADE EM CASCAIS DE 2 A 8 DE MARÇO

DIA DOS NAMORADOS

Se há data capaz de pôr os nossos clientes num corupio, é o dia de S. Valentim, e este ano não foi diferente. Desde a preocupação de ter uma lembrança para a sua cara metade até à forma como querem comemorar a data. Foram auscultados os três casais da Alapraia, tendo dois casais decidido comemorar o dia no nosso centro, num espaço criado para o efeito, e outro preferido o almoço na comunidade. E assim, entre prendas e mimos, o dia foi de festa!!

O nosso contributo foram os desenhos para pagelas que foram distribuídas em diferentes igrejas, e os produtos à venda no mercado de Cascais, durante os dias da iniciativa. Foi uma excelente forma de divulgar os produtos institucionais e do Centro da Alapraia.



O amor está no ar, ainda mais, neste dia dos namorados. E os nossos jovens do CAO Ajuda não esquecerem o presente e a comemoração com o seu par. +



Durante a Semana da Caridade, os representantes dos clientes participaram num encontro organizado na Universidade Nova, onde foram abordados temas como a ética, a caridade e solidariedade.

Ainda no decorrer da Semana, tivemos oportunidade de entregar produtos alimentares recolhidos com a ajuda de famílias, colaboradores e clientes, para as populações mais carenciadas da freguesia de Tires. Todas estas iniciativas foram organizadas pela Vigararia de Cascais, com a participação da Comissão da Pessoa com Deficiência e da Câmara Municipal de Cascais. +

GRUPO PÉ DE DANÇA ATUA NA CASA DO ARTISTA



Os bailarinos do Grupo Pé de Dança foram convidados a participar na cerimónia de entrega dos prémios do concurso "Rugas com História", promovido pela UDIPSS - União Distrital das IPPS de Lisboa. Os trabalhos a concurso - prosa, poesia e carta aos jovens - foram elaborados por idosos que vivem ou frequentam as instituições do distrito.

O evento realizou-se no dia 21 de Janeiro e teve lugar no Teatro Armando Cortez - Casa do Artista. Foi a segunda vez que os bailarinos da APPACDM participaram neste evento.

O programa contou ainda com a atuação do Grupo SHOUT!, UDJAT, Grupo PT e Carlos Alberto Moniz.

A alegria, o entusiasmo e o profissionalismo dos nossos bailarinos foram muito aplaudidos! 🇵🇹

ELEIÇÕES

No passado dia 4 Março decorreram as eleições para os representantes dos clientes, nas Casas da Alapraia. Dos 25 clientes, participaram 18 nas votações. Havia 6 candidatos, tendo sido eleitos os seguintes: Jorge Faustino e Mafalda Duarte. 🇵🇹





COMO SE EXPLICA A COVID-19 A UMA PESSOA COMO DEFICIÊNCIA INTELECTUAL?

O Coronavírus é uma doença contagiosa e provoca sintomas gravíssimos e, por isso, foi recomendado que os clientes ficassem em isolamento em suas casas.

Esta situação nem sempre é percebida claramente pelos clientes pelo que foi explicado, de forma simples, que este vírus é semelhante a uma pneumonia/gripe, com os mesmos sintomas, mas que se espalha muito rápido e que causa dificuldades respiratórias gravíssimas e que pode levar à morte.

Os clientes, tendo maioritariamente problemas respiratórios e cardíacos associados, são um grupo de risco e foi necessário precaver os contactos sociais.

O contacto físico faz parte da sua forma de comunicar e “estar” e para minimizar este fator de risco foram-lhes demonstradas diversas formas de o fazer, algumas adota-

das pela generalidade e de acordo com as recomendações, outras sugeridas pelos próprios, tornando-as originais e divertidas.

A estratégia de os fazer entender da melhor forma esta situação passou pela exibição de vídeos, o que lhes capta a atenção e favorece a compreensão.

Foi conversado com os clientes a importância de ficar em casa como estratégia de prevenção do contágio de si próprios e das famílias. Foi explicado que esta medida de prevenção é provisória e que irá terminar assim que passe o perigo de contágio.

Foram, igualmente, reforçadas as medidas comportamentais de prevenção de contágio (tossir ou espirrar para o braço, trocar de calçado quando se chega da rua...) 

Joana Barros, psicóloga (CAO Ajuda)



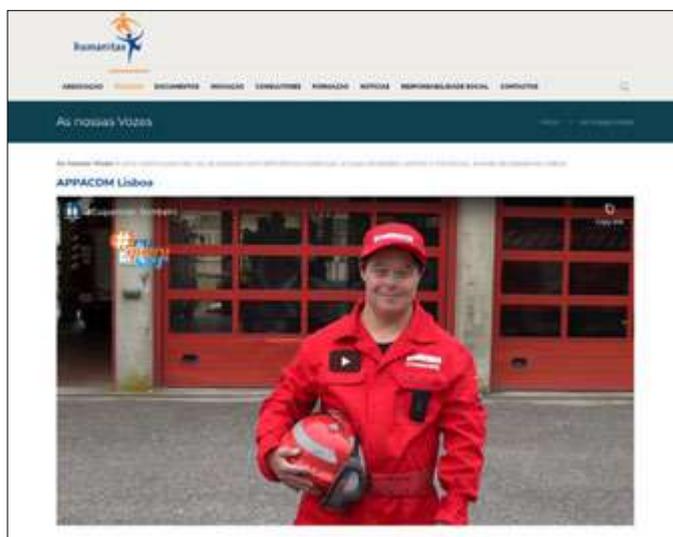
HUMANITAS ESCLARECE SOBRE COVID-19

A Humanitas - Federação Portuguesa para a Deficiência Mental lançou uma consultoria jurídica para as Instituições Particulares de Solidariedade Social de apoio à deficiência intelectual, para esclarecer dúvidas relacionadas com a pandemia de Covid-19.

Este serviço é gratuito e visa apoiar as IPSS na interpretação e aplicação de diretrizes legais.

As questões devem ser enviadas para o e-mail juridico@humanitas.org.pt.

A APPACDM de Lisboa é associada da Humanitas. +

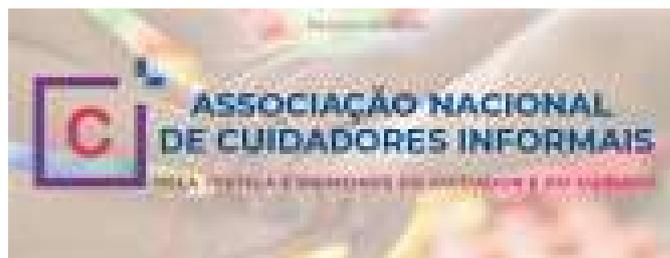


APPACDM NOS MEDIA!

A Record TV falou de nós no dia 1 de Janeiro! Para começar o ano a lembrar a importância da inclusão.

A reportagem abordou os serviços e atividades que se desenvolvem no Centro Quinta dos Inglesinhos e que preparam os nossos utentes para o mercado de trabalho.

Pode voltar a ver no vídeo disponível no facebook da APPACDM. +



CALENDÁRIO

Ainda temos à venda o original calendário de 2020! Verde é a cor do mês de Abril.

O design é do estúdio O Alfredo é Fixe, apoio de Metrostudio e a montagem é feita com a participação de alguns utentes.

Cada exemplar custa 5€ e o valor reverte na totalidade para a APPACDM de Lisboa.

Pode solicitar o calendário através do email geral@appacdm-lisboa.pt.



VAI ACONTECER!

O Encontro Nacional de Cuidadores Informais, previsto para 28 de Março, foi adiado para 5 de Setembro. A iniciativa é organizada pela Associação Nacional Cuidadores Informais-Panóplia Heróis e pretende discutir o papel do Cuidador informal na sociedade e os desafios nas políticas, o estatuto e as medidas de apoio ao Cuidador.

A entrada é gratuita para os associados mas para os restantes participantes tem o custo de 10 euros.

A APPACDM de Lisboa irá marcar presença. +

CINEMA

Este tempo de isolamento social obrigatório pode ser aproveitado para ver cinema em família. Em casa, claro!

Ficam algumas ideias:

“**Campeões**”, o filme espanhol, de 2018, apresenta-nos Marco, o treinador assistente de basquetebol que tem como “castigo” acompanhar uma equipa de jovens com deficiência.

O **Falcão Manteiga de Amendoim** conta a história de Zak, um rapaz com Síndrome e Down, que decide fugir da casa de acolhimento e aventurar-se pelo mundo. É uma produção norte-americana de 2019 e tem alguns nomes sonantes da sétima arte.

“**Especiais**” fala de uma aliança inesperada para ajudar a gerir duas associações de apoio a crianças e adolescentes autistas, através do recrutamento de jovens vindos de bairros complicados.

Este filme estreou a 27 de Fevereiro, nas salas de cinema em Portugal, mas já não está em exibição. Terá, por isso, de aguardar que esteja disponível no video-clube ou, depois da pandemia, pode ir comprar o DVD.



“Especiais” é realizado pela dupla responsável pelo filme “Amigos Improváveis”.

Foi o filme escolhido para o encerramento do 72º Festival de Cinema de Cannes. +



MÚSICA

O **V Ciclo Concertos de Coimbra**, promovido pela Associação CulturXis foi transformado (devido ao estado de emergência e isolamento social) em Ciclos de Concertos em Casa.



Os artistas actuaram, em directo, a partir de casa, para o público que acompanhou online.

O primeiro foi Adriano Jordão, o pianista com 50 anos de carreira, que foi um dos artistas da Gala da AP-PACDM de Lisboa, realizada em Junho de 2017.

O Ciclo decorreu de 22 a 29 de Março. Todos os vídeos dos concertos estão disponíveis na página V Ciclo Concertos Coimbra, no facebook.

A **Fundação Calouste Gulbenkian** juntou-se às importantes salas da Europa para partilhar um concerto, todas as noites, a partir das 19h. Uma viagem musical pela Europa, que pode ser acompanhada online, na página do facebook da FCG.

A Fundação entende que a “música é agora mais importante que nunca” e deixa a sugestão para se ouvir em casa, em segurança. +

ARTE

Muitos **museus** em todo o mundo estão a disponibilizar visitas virtuais para ajudar a ocupar o tempo das pessoas, em isolamento, com a divulgação da cultura e da arte

A Fundação Calouste Gulbenkian vai apresentar 60 vídeos, de 60 segundo, para falar de 60 obras de arte mais significativas do Museu Gulbenkian. +

“O QUE VOU FAZER QUANDO ACABAR O ISOLAMENTO?”

Esta foi a pergunta, em jeito de desafio, que colocámos à instituição, clientes e famílias, ou seja, a todos os que fazem parte da APPACDM.

Nesta edição apresentamos os contributos recebidos.

São, sobretudo, mensagens de esperança. Os nossos clientes desejam que a pandemia passe para voltarem a ver os amigos e regressarem às atividades que desenvolvemos nas nossas estruturas.

MENSAGENS DE AMIZADE DOS AMIGOS

Adriano Jordão, Elizabeth Davis e Ruben Rua foram alguns dos nossos “amigos” que, desafiados pela Diretora Técnica da Ajuda, acederam prontamente a enviar mensagens para os nossos jovens. Mensagens de amizade, de esperança e de saudades que podem ver no Facebook, na página da APPACDM Lisboa.

MAIS... COM NOVA IMAGEM

Estreamos nesta edição um novo grafismo na nossa NewsLetter MAIS. O objectivo é tratar os conteúdos, que dizem respeito ao que se faz, todos os dias, na instituição, de uma forma mais agradável e atrativa.

Esperamos que gostem e que partilhem esta publicação para chegarmos mais longe!



*Não tardará, e um dia destes, a nossa família dará um grande, forte, apertado e prolongado abraço.
Um beijinho gigante para toda a equipa (fazem-nos falta)
Raquel, mãe da Sara Sousa, CAO Ajuda*

*São tempos diferentes que servem também para nos reeducar enquanto pessoas. Que ultrapassemos isto, ganhando valores, sensibilidade e mais disponibilidade para ver o que verdadeiramente interessa na vida.
Um beijinho colectivo desta família.
Sandra, Salvador e Afonso, família do Tomás, CAO Ajuda*

*Tenho muitas saudades do centro e dos colegas, quero voltar depressa.
Marta Bombert, CAO Ajuda*

*Quando voltarmos ao centro podemos fazer uma caminhada solidária. Fazemos as camisolas no centro a dizer: "Conseguimos esta vitória!" e todos com a camisola, vamos para Sintra, ou Monsanto. Todos, colegas, amigos e fazemos a caminhada e acabamos com picnic.
Inês Lopes, CAO Ajuda*

*O que mais me falta é um braço de xi- muito gostoso, a areia quente, céu azul....o mar...e poder ir aonde me apetece.
Isabel Fortuna, mãe de Marta Bombert - CAO Ajuda*

*"Quero que o meu pai me venha buscar para ir para Algarve"
Fernanda Martins, Lar Júlia Moreira*

*"Estou farta de lavar as mãos e não quero usar máscara. Tenho saudades dos meus colegas da Ajuda e da minha tia. Estou contente porque tenho namorado novo, o Pedro".
Paula Mexia, Lar Júlia Moreira*

*"Quero sair daqui e ver pessoas....
Tenho saudades da agitação dos colegas no centro
Rui Gama, Lar Júlia Moreira*

*Gostava de fazer uma festa de despedida do bicho, ir comer fora com os amigos e gostava que fossemos mais amigos, compreensivos e pacientes.
Anabela Claro, Quinta dos Inglesinhos*

*Ir passear até Cascais e ver a minha Mana, a Dra Pilar e a Catarina.
Ilda, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir à Costa com o meu namorado Rui comer uma geladinho.
Celeste, Quinta dos Inglesinhos*

*Vou comer uma "sopa da pedra" ao Fórum.
Amélia Esteves, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de conhecer a senhora que cuida do Custódio.
Lucinda, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir com a Celeste a Benfica almoçar ao restaurante o Sossego.
Rui Almeida, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir dar um grande passeio com o meu namorado.
Anabela Fraga, Quinta dos Inglesinhos*

*Quer ir arranjar uma namorada e ir jogar à Bola,
Jacob, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir jogar futebol e ir dançar!
Luis Rodrigues, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de estar com a minha outra família e estar com os amigos para matar saudades,
Bruno Santos, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de voltar para o centro para trabalhar.
Rita Cruz, Quinta dos Inglesinhos*

*Ir de férias para um sítio onde não faça nada e possa descansar.
Céu Marques, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir passear e comer fora com amigos.
Carla Monteiro, Quinta dos Inglesinhos*

*Gostava de ir passear ao Jardim Zoológico com o meu namorado e fazer a festa de aniversário para ele.
Carla Lopes, Quinta dos Inglesinhos*

Sede
Av. 5 de Outubro n.º 104 – 5.º
1050-060 Lisboa

Os Serviços Centrais funcionam em:
Rua Adolfo Coelho, n.º 9A
Apartado 9066 - 1900-801 Lisboa

Telefone 21 792 87 20
Fax 21 792 87 49
E-mail: geral@appacdm-lisboa.pt

0,5%

CONSIGNAÇÃO DO IRS



EXISTIMOS PARA
AS PESSOAS

IRS SOLIDÁRIO

Atribua, sem qualquer encargo, 0,5% do seu IRS à APPACDM de Lisboa.

Na declaração do IRS assinale, no campo 11 do Modelo 3, a opção “Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública” e preencha a linha 1101 com o NIF n.º **504 646 788** da APPACDM de Lisboa.

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO		
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF 5 0 4 6 4 6 7 8 8
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>		