

MAIS.

MAIS INFORMAÇÃO. MAIS COMUNICAÇÃO.

2016 | EDIÇÃO TRIMESTRAL



APPACDM de Lisboa | Juntos Criamos Sorrisos

Caros utentes, associados, colaboradores,

Passados que foram cerca de três meses desde o início do mandato desta direção, queremos retomar o contacto com todos vós, através deste espaço, o "Mais", que bem conhecem.

Como compreenderão, tem sido um período de tomada de conhecimento do momento atual da Instituição, de alguns temas em particular e do seu enquadramento no âmbito das Instituições de que somos parceiros. Para este objetivo, muito contribuíram as visitas aos centros, o contacto com colaboradores e utentes, e as sessões individualizadas de trabalho com a primeira linha de chefia. Iremos também, muito em breve, ter oportunidade de conversar com os representantes das famílias e também com os dos nossos utentes.

"Mais" que o "contacto com todos", gostaríamos de conseguir estimular o envolvimento de "todos" com a vida da nossa Associação. E esse objetivo tem um caminho que se chama "participação" e que vos cabe percorrer.

Contamos também com empenho dos nossos colaboradores cujo compromisso com a missão da Instituição é assinalável, o que nos coloca o desafio de o alimentar através da motivação. E com os "Voluntários" e "Amigos" cujo contributo importa dar conhecer e a quem reservaremos um espaço nesta e nas próximas edições do "Mais". Contamos convosco!

A Direção.

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PAIS E AMIGOS DO CIDADÃO DEFICIENTE MENTAL DE LISBOA

O Voluntariado na APPACDM de Lisboa

"Ser VOLUNTÁRIO é estar disposto a oferecer, de forma graciosa, o seu tempo disponível, a sua capacidade pessoal e profissional, o seu contacto humano e a sua vontade, proporcionando bem-estar às pessoas que são a razão de existir da nossa associação."

Motivados pela solidariedade, pelo desejo de serem prestáveis e porque acreditam na missão da nossa instituição, contamos atualmente com 19 destes voluntários, que chegam até nós por sua própria iniciativa (através do site ou do contacto direto nas várias estruturas). Após análise do perfil, motivações e disponibilidade, são encaminhados para as respostas mais adequadas.

Sempre com fundamento nos princípios do voluntariado – solidariedade, participação, cooperação, complementaridade, gratuidade, responsabilidade e convergência – as ações dos nossos voluntários vão desde a animação cultural, apoio às atividades de vida diária, atividades lúdicas e/ou de suporte e manutenção/conservação, consoante as aptidões e necessidades.

A divulgação do trabalho realizado é uma das formas de manifestar o nosso apreço e reconhecimento. Assim, o Mais, nas próximas edições, irá dar-vos a conhecer cada um dos "rostos" que dão vida a esta missão.

Porque...

Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo, mas qualquer um pode começar agora e escrever um novo fim.

Augusto Alves, o "nosso Tio Augusto", voluntário há 3 anos no Lar das Pedralvas, com os seus 83 anos, é um exemplo de como o voluntariado pode ser uma partilha de conhecimento, afeto e dedicação.

A relação com a nossa Associação nasceu há mais de 20 anos, com a admissão do seu sobrinho neste lar, altura em que pertencia à direção dos Bombeiros Voluntários de Lisboa. A proximidade da sua residência e as visitas ao lar permitiram que se fosse envolvendo, colaborando sempre que solicitado.

Hoje, assume-se como voluntário a tempo inteiro. *"Estar em casa o dia todo aborrece-me e aqui estou entretido, sendo prestável. Não é uma obrigação, ajudo porque gosto".*

Acarinhado por todos, ocupa-se da manutenção e conservação desta estrutura, ajuda na conceção e construção de equipamentos facilitadores do bem-estar dos utentes e acompanha-os nas atividades no exterior.

Confidencia que gostava que houvesse mais voluntários para colaborar nas atividades do dia-a-dia, fundamentais para o bem-estar dos utentes – *"Só estando aqui é que temos noção das necessidades destas pessoas. Seria muito bom que os familiares participassem mais".*

A quem pensa tornar-se voluntário, deixa um apelo *"Sejam voluntários. Participem naquilo que gostam. Ser voluntário é ajudar".*

Mais uma vez, deixamos aqui o nosso sincero Obrigado ao "Tio Augusto" pela imensurável colaboração que tem dado. É um exemplo de solidariedade!



Comemorações do 54º aniversário da APPACDM de Lisboa

As comemorações de mais um aniversário da instituição, começaram no dia **01 de fevereiro**, pelas 21h cerca de 300 amigos, colaboradores, voluntários, utentes, familiares e parceiros aceitaram o nosso convite e juntaram-se a nós no Teatro Municipal Maria Matos.

Foi com muito orgulho que assistimos à estreia do espetáculo de dança **"Once upon a time"** apresentada pelo grupo **"2Feet"**, constituído por 16 bailarinos do CAO da Ajuda.

Este trabalho resulta do projeto de dança da APPACDM de Lisboa, em parceria com a Escola de Dança Ana Köhler (EDAK) cofinanciado pela Fundação EDP Solidária, tendo contado com 16 bailarinos do grupo **"Pé de Dança"** que tiveram a possibilidade aperfeiçoar técnicas de dança clássica.

No final do espetáculo o mérito dos bailarinos foi reconhecido com a entrega do diploma de certificação do *Conseil International de Danse da Unesco*.

A noite terminou num ambiente e festa e alegria num beberete onde se destacou o (des)empenho dos formandos e colaboradores da Quinta dos Inglesinhos.



No dia do aniversário, 02 de fevereiro, as comemorações começaram pelas 10h00 no Auditório Carlos Paredes gentilmente cedido pela Junta de Freguesia de Benfica, tendo sido apresentados os **projetos de inovação e desenvolvimento** da nossa Instituição, sobre o envelhecimento e prestação de cuidados.

O programa repetiu-se de manhã e de tarde, para acolher, da melhor maneira, os cerca de 188 participantes que aderiram à iniciativa.

Desenvolvido em parceria com a Humanitas e com o cofinanciamento do INR, I.P. o estudo **"Síndrome de Down – Envelhecer com Saúde"** foi apresentado pela equipa de trabalho – João Paulo Brandão (Diretor Clínico), Nádya Pinto Correia (Psicóloga), Olívia Felícia (Gestora da Qualidade) e Marina Pousão (Psicóloga).

Este estudo pretendeu conhecer as características e indicadores que possam contribuir para o conhecimento do envelhecimento de pessoas com Síndrome de Down, segundo a perceção dos seus cuidadores.

Na área da prestação de cuidados, foi apresentado pela terapeuta Sara Barão, do bloco Júlia Moreira, o **Projeto Humanidade**, que se prende contribuir para a melhoria da prestação de cuidados e aumentar os índices de bem-estar físico e emocional dos nossos utentes.

O **Grupo de Teatro "Nós"**, com a qualidade artística a que já nos habituou, presenteou-nos com duas coreografias *Jazz*.

Houve ainda tempo para brindar ao aniversário da nossa associação que, desde sempre, se dedicou com excelência, à prestação de cuidados de pessoas especiais.

Foi, igualmente, num tom especial, que os parabéns se fizeram ouvir, na certeza de que continuaremos a trabalhar para **juntos criarmos sorrisos!**



MAIS atividades

Durante o 1º trimestre foram muitas as atividades que se desenvolveram nos diversos centros. Destacamos as mais relevantes para que saiba um pouco do que por cá fazemos!

“Trocaruga”

“Deixe o que já não usa, leve o que precisa”

Este é o lema duma iniciativa das famílias da creche, que teve início em Março e tem com o objetivo dar nova utilização ao que não faz falta ou que já não é utilizado em que outros poderão usufruir.

Assim, equipa e famílias puseram mãos à obra e criaram um espaço que vive da vontade de **PARTILHAR**, em que quem já não precisa de mobiliário, vestuário, equipamento, brinquedos dos seus filhos deposita nesse espaço ficando disponível para outras famílias (re) utilizarem.



OPEN DAY da Rádio

A RÁDIO ACREDITAR, sempre no ar...

Sintonizada na frequência da comunicação, partilha de sentimentos e pensamentos, esta atividade tem facilitado a desinibição, a espontaneidade e a criatividade dos utentes da Ajuda.

Pela mão da nossa amiga Filomena Barros da **RÁDIO RENASCENÇA**, no dia da rádio participaram no **OPEN DAY DA RÁDIO** e tiveram a possibilidade de visitar as várias estações de rádio.

Entrevistaram e foram entrevistados nos diferentes estúdios, vivenciando “in loco” como as notícias chegam até nós através da rádio.

Houve ainda oportunidade para convidar alguns amigos e profissionais que prometeram fazer uma visita à nossa Rádio, e assim partilhar o seu conhecimento para que a **RÁDIO ACREDITAR** seja a rádio que todos querem sintonizar.



Quinta dos Inglesinhos recebe Cercisa

Dar a conhecer o que fazemos é tão importante para os nossos parceiros e associados como é importante a partilha de conhecimento entre instituições congéneres.

Nesse sentido, foi com muita satisfação que, no centro da Quinta dos Inglesinhos, recebemos um grupo de utentes da **CERCISA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados do Seixal e Almada**.

Este grupo passou uma manhã com os utentes da área de Ajudantes de Cozinha, a confeccionar as tão afamadas "areias".



No final todos tiveram oportunidade de provar esta nossa "deliciosa" especialidade.

A tarefa foi gratificante para todos e ficou já agendada uma nova visita para outro grupo de utentes da CERCISA.



Eleições no Centro Júlia Moreira

No âmbito da **autodeterminação**, e na possibilidade de escolha de um representante dos utentes desta resposta social que dê voz, nos espaços próprios, às aspirações e expectativas deste coletivo, dia 4 de março teve lugar a eleição dos representantes.

Este é um momento, vivido com muito entusiasmo, e a exemplo do que acontece num processo eleitoral democrático foram realizadas sessões de esclarecimento e sensibilização, em que os oito candidatos apresentaram os seus programas. Em debate aberto responderam ainda às questões dos potenciais eleitores.

No ato eleitoral encarado de forma solene e responsável, foram cumpridas as formalidades que se impõem neste processo, e 80% dos utentes depositaram o seu voto na "urna" criada para o efeito na mesa presidida pelo sénior José Taborda.

A Vera Leandro, angariou a maioria dos votos. Parabéns à vencedora e votos de sucesso no seu novo papel!

Culinária em Pedralvas

Em mais uma ação de voluntariado, a irmã da utente Manuela Oliveira, iniciou a atividade de culinária, que se irá realizar nas primeiras 6^{as} feiras de cada mês.

Para começar, contamos com a participação entusiasta de três utentes que revelaram vontade de repetir.

Será, sem dúvida, mais uma atividade que proporcionará bem estar a satisfação para todos os participantes que, no final, poderão apreciar os “deliciosos” petiscos e partilhar, num momento de convívio com utentes e familiares.



Musicoterapia

O desafio para responder aos efeitos da institucionalização e do envelhecimento dos utentes que frequentam os lares residenciais, remetem-nos cada vez mais para a criação de atividades, alternativas, que contribuam para o seu bem-estar físico e emocional.

A aposta na musicoterapia, surge pelo conhecimento dos seus benefícios comprovados em diversos estudos como os da *American Music Therapy Association-AMTA*, dos Estados Unidos, e pela *World Federation of Music Therapy-WFMT*, na Itália.

Graças à comparticipação das famílias, iniciámos esta atividade no final de março, às 5^{as} e contamos com o musicoterapeuta Carlos Camelo.

Acreditamos que esta atividade, que utiliza a música para fins terapêuticos e como técnica de relaxamento, trará benefícios ao nível “...do tratamento de diferentes doenças físicas e mentais...” nomeadamente “...do sistema imunológico, endócrino...” e “...na prevenção e tratamento de situações de stress.”



CRIDEM '16

O **CRIDEM - Concurso Nacional de Trabalhos de Pessoas com Deficiência Intelectual** voltou em 2016, depois de 10 anos de interregno. O Centro de Pedralvas participou neste **14º Concurso Nacional de Obras de Expressão Plástica de pessoas com Deficiência Intelectual**, com o trabalho **"Pedços de Vida"** de Paula Guelho, Manuela Oliveira, Ana Portas e Manuel António Mota.



MAIS Agenda

> abril

Exposição de fotografia

9 a 29 de abril | 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00 – Espaço Santa Casa, Santa Clara

Com o apoio da Santa Casa, a APPACDM de Lisboa apresenta um espólio fotográfico de valor artístico e documental do projeto 2Feet. O grupo de dança da APPACDM de Lisboa através do olhar de 3 fotógrafos: Luis Antero Rua, João Dias e Moisés Romão.

Síndrome de Down – Envelhecer com Saúde

19 de abril | 18h00 | CRID Cascais

O grupo de trabalho da APPACDM de Lisboa, convidado pelo Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes, fará a apresentação do seu estudo Síndrome de Down – Envelhecer com Saúde.

> maio

Síndrome de Down – Envelhecer com Saúde

19 de maio | 17h15 | APECI - Torres Vedras

O grupo de trabalho da APPACDM de Lisboa, convidado pela **Associação Para a Educação de Crianças Inadaptadas**, fará a apresentação do seu estudo Síndrome de Down – Envelhecer com Saúde.

Rally Paper 2016

28 de maio | CAO Ajuda – Quinta dos Inglesinhos

Com o apoio do Centro de Arqueologia de Almada e da Junta da União das Freguesias de Almada e Caparica, realizaremos mais uma edição do Rally Paper da APPACDM de Lisboa. Não só um momento de diversão, será um momento de confraternização entre famílias, colaboradores, utentes e amigos.



50 anos
a criar sorrisos

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 geral@appacdm-lisboa.pt

www.appacdm-lisboa.pt

Siga-nos no facebook em:

www.facebook.com/APPACDM.Lx

Instagram – @twofeetapp

Mais Apoio.

Com a Ajuda de todos criamos mais sorrisos. Obrigado.

Nib: 0010 0000 12745970001 32