

MAIS.

MAIS INFORMAÇÃO. MAIS COMUNICAÇÃO.

2016 | EDIÇÃO TRIMESTRAL



APPACDM de Lisboa | Juntos Criamos Sorrisos

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

MAIS eventos.

"A crise de 1383-85" Grupo de teatro "NÓS" APPACDM-Lisboa

Criado há cerca de 26 anos, o grupo conta com 43 atores que frequentam os diferentes centros de atividades ocupacionais e lares residenciais da APPACDM de Lisboa.

Tem um vasto portfólio de peças desenvolvidas ao longo do seu percurso, assim como um número bastante significativo de apresentações realizadas nos mais diversos palcos, para uma população alvo juvenil em particular a comunidade escolar.

Depois da ante-estreia nos jardins do Museu da Cidade de Lisboa, no passado mês de julho, o **"Grupo de teatro "Nós"** voltou ao Palácio Pimenta no dia 24 de setembro, pelas 16h00.

No âmbito das **Jornadas Europeias do Património** e em parceria com a **EGEAC** (Empresa de Gestão de Equipamentos e Animação Cultural de Lisboa), o "Grupo de teatro "Nós" apresentou a peça histórica, **"A crise de 1383 -1385 em Portugal"**, baseada no livro de Virgílio Martinho, desta feita numa das suas belíssimas salas.

A peça retrata a grave crise que o reino de Portugal atravessou em 1383. Por um lado a sucessão ao trono devido à morte de D. Fernando, ficando viúva D. Leonor Teles, por outro, a fome devido à seca, a maior de todos os tempos, traz consigo a peste negra.

O povo doente, os conspiradores, os nobres, os heróis, os vilões, os vencidos e os vitoriosos, durante quinze minutos, levaram a plateia de mais de 150 pessoas a vivenciar momentos dramáticos da história de Portugal.

A tarde terminou, com um brinde, na magnífica cozinha do palácio, onde pudemos degustar, produtos que relembavam a época medieval, com a marca de qualidade da Soluções com Valor, e o profissionalismo da monitora e dos formandos da área de ajudantes de cozinha da formação profissional da Quinta dos Inglesinhos.

PARABÉNS!

Ana Catarina Marques | D. Leonor Teles

António Varela Machado | Conde Andeiro

Miguel Rino | Mestre de Avis

Rui Lopes | Álvaro Pais

Nuno Aleixo | Silvestre Esteves

Teresa Sêco | João das Regras

António Vasques | Rui Almeida

Vítor Marques, Sara Sousa, Patrícia Alpalhão, Dulce Sousa | Agricultores

Sandra de Jesus, Ana Marques, Cristina Antunes, Patrícia Jorge | Povo doente com peste negra

Diogo Vicente, Catarina Valente, Pedro Alves, Catarina Barão | Populares

Olívia Felícia | Bobo da Corte

Dra. Ana Paula Jerónimo Antunes | Narradora (Colaboração especial) | Museu de Lisboa

Um **AGRADECIMENTO ESPECIAL**, a **TODOS** os que contribuíram para o sucesso desta iniciativa que nos encheu de orgulho.



MAIS atividades.

O bom tempo dos meses quentes de verão, propiciou a dinamização de atividades ao ar livre, que em muito contribuiu para o bem-estar e boa disposição de todos.

As habituais colónias de férias ou os passeios anuais, foram uma oportunidade para estar fora de casa ou do lar/centro, alargar horizontes e conhecer “outras paragens”, outras culturas e outras pessoas, dentro e fora do país.

As tradicionais sardinhas e os arraiais, trouxeram as cores, os sabores, a música e os indispensáveis momentos de folia.

As visitas a espaços culturais e recreativos, ampliaram o conhecimento e vivências sobre a nossa cultura, contribuindo para o desenvolvimento de horizontes criativos.

As festas com as famílias, proporcionaram momentos de convívio e alegria, em que se multiplicaram os afetos.

O protagonismo assumido em alguns palcos, valorizaram o potencial pessoal e artístico dos nossos utentes.

No meio de tanta atividade, houve ainda tempo para a necessária pausa para relaxar, com momentos de yoga.

Aproveitando a pausa...

Partilhamos convosco o nosso álbum de memórias destes dias tão felizes.

15 Julho | CENTRO JÚLIA MOREIRA



Atelier Joana Vasconcelos

Visita ao atelier da artista plástica Joana Vasconcelos. Um espaço onde tudo é GRANDE!

24 Junho | QUINTA DOS INGLESINHOS



Festa das Famílias

Para celebrar o S. João, realizou-se a tradicional sardinhada.

09 Julho | RESIDÊNCIA PENHA DE FRANÇA



Piquenique das Famílias

O piquenique com as famílias da Penha de França teve lugar no Parque da Serafina, Monsanto.

15 Julho | CRECHE A TARTARUGA E A LEBRE



Festa de final de ano letivo

Num ambiente rural as pequenas sementes transformaram-se em viçosos legumes, nas terras bem cuidadas pelos agricultores...

22 Julho | CENTRO JÚLIA MOREIRA



Festival Náutico - The Tall Ships Races

Levantaram âncoras e rumaram até Sta. Apolónia para "navegar" no maior festival náutico.

22 Julho | CAO AJUDA



Festival Náutico - The Tall Ships Races

Sempre prontos para mais um "Pé de Dança", o grupo dançou e encantou!

30 Julho | QUINTA DOS INGLESINHOS



Colónia de Férias

Como vem sendo habitual, proporcionamos aos nossos utentes momentos lúdicos, recreativos e de lazer.

Julho | CASAS DE ALAPRAIA



Férias em Movimento

Foram muitas atividades que, durante este mês, tivemos oportunidade de participar.

23 Setembro | CASAS DE ALAPRAIA



Jantar de Residências

Mais um jantar animado, contámos com a presença do Dj Ruben Rodrigues e a Empresa N Teia com uma das suas mascotes.

17/21 Set. | QUINTA DOS INGLESINHOS



Passeio a Espanha

Este ano, utentes e formandos, viajaram até Granada e visitaram a Catedral e a Capela Real.

01 Julho | CENTRO JÚLIA MOREIRA



Yoga no jardim

Fecharam os olhos, respiraram fundo e deixaram-se ir para onde a imaginação os levou...

24 junho | CAO AJUDA



Colónia de Férias

Este ano fomos passar uns dias ao Parque de Campismo de S. Pedro de Moel...

01 Agosto | CASAS DE ALAPRAIA



Visita do Chef Emanuel

Todos quiseram ajudar na preparação e degustação de um almoço gourmet.

13 Setembro | CASAS DE ALAPRAIA



Colónia de Férias

Há muito que não se realizava uma Colónia de Férias. As Casas de Alapraia voltaram à Tocha!

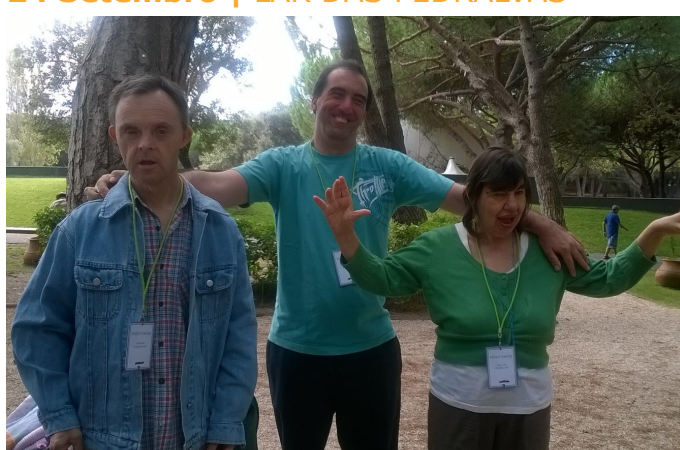
20 Setembro | LAR DAS PEDRALVAS



Desafio APERCIM

Os mais corajosos do Lar das Pedralvas, aceitaram o desafio da APERCIM e foram experimentar slide.

24 Setembro | LAR DAS PEDRALVAS



Festa das Famílias

Foi um dia de grande convívio e boa disposição entre famílias, utentes e colaboradores.

MAIS recursos humanos.

Saúde, Segurança e Higiene no Trabalho

A saúde e o trabalho são dois aspetos fundamentais na nossa vida, que estão interligados e que se influenciam mutuamente.

A qualidade das condições de trabalho é um dos fatores fundamentais para o sucesso de qualquer organização. Pequenas ações de melhoria podem levar a um desempenho mais eficiente, maior motivação dos colaboradores e, consequentemente, a mais qualidade de vida no trabalho.

A saúde, higiene e segurança no trabalho compreende a adoção de boas práticas, adequadas para proteger a integridade física e mental dos colaboradores, preservando-os dos riscos de saúde inerente à atividade realizada e ao ambiente físico onde são realizadas. Pode, ainda, atuar no âmbito do diagnóstico e prevenção de doenças ocupacionais e ter um papel preponderante na promoção da saúde e conforto, reduzindo o risco de doença e a taxa de absentismo.

Diretivas internacionais de segurança e saúde no trabalho bem como a legislação neste âmbito, preconizam entre outras, a vigilância da saúde dos trabalhadores tendo em conta os riscos e o desenvolvimento de atividades que visam a promoção da saúde.

Tendo em conta estes pressupostos, o departamento de recursos humanos tem vindo a estabelecer parcerias com diversas entidades designadamente:

- Distribuição de **voucher** para uma aula grátis de ginástica no **Centro RAPID FIT&WELL**, localizado perto da nossa Sede, na Av. Elias Garcia, 141B, Lisboa, complemento a um exercício tradicional sob a forma de aceleração metabólica, aumento da tonificação, melhoria da atividade cardiovascular e redução de gorduras, celulite e peso;
- Entrega de **voucher** para a realização de análises de prevenção (colesterol, triglicéridos e glucose), no único laboratório da Zona Grande Lisboa que aderiu à campanha de rastreio gratuito da Medicare, o **Laboratório de Análises Clínicas Dra. Gisélia Pacheco Cunha**, em Cascais, cuja Diretora Técnica, a Dra. Isabel Figueiredo, era já nossa parceira nas Casas de Alapraia;
- Disponibilização dos contactos de 20 consultórios da Zona Grande Lisboa da **Acústica Médica**, para marcação de um **rastreio auditivo gratuito**, no âmbito do Programa Nacional da Saúde Auditiva, exame esse indolor e simples, que leva cerca de 10 minutos e que pode evitar situações de perda de audição irreversíveis;
- Assinatura de um Protocolo com o grupo **GrandVision**, a que pertence a rede de **Lojas MultiOpticas**, de modo a beneficiar (colaboradores, familiares diretos e utentes) de um desconto de 15% na compra de qualquer produto ótico, bem como o serviço de rastreio visual para fazer a despistagem de problemas oculares de forma totalmente gratuita.

MAIS acessibilidades.

BEPA | Banco de Empréstimo de Produtos de Apoio

Em colaboração com o **Hospital Garcia de Orta**, foi possível a atribuição de um trepador de escadas ao Paulo Monteiro, jovem de 31 anos, utente do CAO da Quinta dos Inglesinhos da APPACDM de Lisboa.

Desta forma, ser-lhe-á possível contornar as constantes avarias no elevador do seu prédio, e em particular o impacto negativo que esta barreira tinha ao nível da sua mobilidade.

A mobilização de diversos recursos no âmbito do serviço social, reabilitação veio por termo a esta situação e proporcionar a este jovem, e à sua família, um significativo aumento da sua qualidade de vida permitindo-lhe o acesso às atividades do seu dia-a-dia.

MAIS inovação.

SID | BEPA

Sistema de Informação Digital do Banco de Empréstimo de Produtos de Apoio (SID – BEPA), projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.

Está em fase final de desenvolvimento a plataforma online, dedicada à otimização do acesso aos serviços do BEPA (Banco de Empréstimo de Produtos de Apoio da APPACDM de Lisboa), especialmente dedicada ao serviço de empréstimo de Produtos de Apoio. A *Noesis* está a colaborar neste projeto, como responsável pelo desenvolvimento do modelo informático.

Com este modelo pretende-se captar parceiros com a mesma missão, com o intuito de uniformizar este tipo de serviço e torná-lo acessível e cómodo a todos. Como tal, a concepção desta plataforma visa servir outros bancos que desejem ser parceiros e utilizá-la para disponibilizar os seus serviços através da internet.

MAIS responsabilidade social.

EY | Ernst&Young

No passado dia 15, o Bloco Ajuda, recebeu um grupo de jovens colaboradores da **EY (Ernst&Young)**, onde agora iniciam funções. Vieram passar um dia nas nossas instalações estando vários desafios à sua espera.

Ao longo do dia, puderam participar no Workshop dinamizado pelos nossos utentes, onde tiveram oportunidade de realizar diversas peças em tecido e lã, uma novidade para muitos dos participantes.

Transformaram o pátio num jardim sensorial e de desenvolvimento de motricidade fina, tornando-o pedagógico e mais apelativo. Criaram ainda uma sala de massagens transformando assim um dos sonhos da Carina Fumega em realidade.

A aprendizagem, a partilha, a descoberta e a emoção foram as grandes conquistas no final do dia.

Mas não nos ficámos só por aqui e, no seguimento dos desafios, fomos convidados a ser parte ativa na produção de um espetáculo, que em apenas 4 momentos foi criado e ensaiado, culminando com a sua apresentação final no Museu do Oriente.

Foram momentos intensos de pura inclusão, de respeito, de admiração, de pertença, de grande felicidade.

Obrigada a todos!

"Mais do que estar, inclusão é pertencer. Aquele espaço, aquele momento, foi deles por direito. Naquele palco, diferentes pessoas puderam partilhar direitos, necessidades, potencialidades e seguramente... emoções, tal como as que senti, misto de felicidade, comoção e orgulho."

Testemunho de colaboradora da APPACDM de Lisboa



MAIS sonhos.

Bailarina por um dia!



No dia 21 de Julho de 2016, a jovem Natália, da AAPACDM (Associação Algarvia de Pais e Amigos de Crianças Diminuídas Mentais), veio de Faro a Lisboa, para realizar o seu sonho, **SER BAILARINA!**

O seu pedido foi um dos selecionados pelo **MOVIMENTO SONHA EM GRANDE**, que apoiou a associação **MAKE A WISH**, cuja missão é realizar desejos de crianças e jovens.

Contactados pela **LIFT**, uma empresa de comunicação, o **Grupo Pé de Dança da APPACDM de Lisboa** abriu as portas a mais este desafio e recebeu a Natália de braços abertos.

A RTP1 acompanhou o dia em que as limitações ficaram para trás e a magia do sonho se tornou real.

Tendo por base do filme do Steven Spielberg, **"O Amigo Gigante"**, também ele tem a tarefa mágica de recolher sonhos no País dos Sonhos.

Na aula não reinaram apenas os *pliers*, nem os *rond de jambe*, à criatividade juntaram-se lágrimas e sorrisos de alegria.

A nós juntou-se ainda o ator Luís Aleluia, que dá voz à personagem principal do filme (Versão Portuguesa).

É destes momentos felizes e de afetos que são feitos os sonhos.

A Natália voltou para casa feliz, com o seu sonho realizado e com muita vontade de continuar a dançar.

MAIS soluções com valor. Produção vegetal (Flor da Quinta)

A **Flor da Quinta** foi criada com o objetivo de prestar serviços na área da manutenção e construção de espaços verdes.

Esse objetivo mantém-se mas, como natural desenvolvimento, decidimos apostar na produção de material vegetal.

Em articulação com a área da jardinagem da Formação Profissional da Quinta dos Inglesinhos e, tendo como objetivos otimizar as infra estruturas existentes e, em simultâneo, concretizar uma ideia que vinha sendo amadurecida há algum tempo, demos início à produção de plantas aromáticas.

Começámos com a produção de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e a Lavanda/ Alfazema (*Lavandula angustifolia*). Temos ainda definidos como objetivos, criar capacidade de oferta para os nossos clientes na área da prestação de serviços e alargar a outros públicos.



MAIS TIC. Campeonato de bowling tecnológico de Verão

Na sociedade atual, a utilização das TIC é incontornável, também para as pessoas com deficiência intelectual e incapacidade, podem constituir-se como uma mais-valia, no acesso ao conhecimento e informação, contribuindo para potenciar as suas limitações físicas e intelectuais, assim como aumentar a sua qualidade de vida e inclusão na sociedade nos mais diversos contextos.

Os *tablets* enquanto dispositivos portáteis de pequena dimensão, permitem facilmente, aceder à internet, redes sociais, visualizar e editar textos, jogar, tirar fotografias, ver vídeos, ouvir música, ler livros digitais (e-books), entre outros.

Alguns dos nossos utentes, já o utilizam há algum tempo, ferramenta que se tem revelado muito eficaz, não só no entretenimento, como nas aprendizagens e entreajuda entre pares destacando-se ainda como vantagens:

Ser um recurso fácil e intuitivo, que os nossos utentes gostam de utilizar, podendo ser usado em diferentes contextos; Permitir a portabilidade, a mobilidade para diferentes espaços; Possibilitar o acesso a materiais pedagógicos não dependentes da rede internet; Suportar tarefas que se constituem como experiências de aprendizagem relevantes, permitindo "treinar" diversas competências; Ser um receptor de informação e conteúdos; Estimular as aprendizagens; Permitir planear tarefas e atividades lúdicas.

Neste âmbito, no passado dia 26 de Julho, no CAO da Ajuda, cerca de 20 "atletas" disputaram um torneio de Bowling Tecnológico, recorrendo à utilização de *tablets*. Foi um momento muito divertido, mas sobretudo mostrou uma vez mais as novas tecnologias, se revelaram como uma ferramenta que facilitou a cooperação entre os participantes.

Os "atletas" esqueciam-se que estavam em competição e torciam para que o seu adversário acertasse e ensinavam-no! Para alguns, inicialmente, foi difícil partilhar o seu *tablet* mas com o decorrer do campeonato, compreendendo o significado da PARTILHA, proporcionaram aos colegas mais uma nova experiência.

No final apuramos os 10 melhores "atletas", para uma finalíssima, um dia destes!

Nota: Sabemos que nem sempre é possível a aquisição das tablets, por parte das famílias, mas é inevitável que aumentem as solicitações para a compra dos mesmos, uma vez que é bastante apelativo.



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



50 anos
a criar sorrisos

Siga-nos no facebook em:

www.facebook.com/APPACDM.Lx

Mais Apoio.

Com a Ajuda de todos criamos mais sorrisos. Obrigado.

Nib: 0010 0000 12745970001 32