

MAIS.

MAIS INFORMAÇÃO. MAIS COMUNICAÇÃO.

2018 | EDIÇÃO TRIMESTRAL



“Pássaros aprisionados, deixem-nos voar!”

Créditos: Pedro MF Mestre



Uma marcha diferente, uma marcha inclusiva!

Juntos Criamos Sorrisos!

Julho 2018

Caros Amigos,

Voltamos de novo ao contacto convosco, cumprido que está metade deste ano de 2018.

Dos vários temas possíveis a abordar pela direção, desta vez não houve dificuldade na escolha, porquanto, exactamente neste mês de junho foi possível a concretização de dois projectos a que nos tínhamos proposto e aos quais atribuímos relevante importância.

Referimo-nos às reinstalações do CAO de St^a. Clara e dos Serviços Centrais, ambos com significativos impactos funcional e estrutural.

No caso do CAO de St^a. Clara, recordamos as instalações, com contrato de arrendamento não renovável, e a sua insuficiente qualidade funcional, esta condicionada pela antiguidade do prédio. Nesta tomada de decisão uma preocupação pairava, relacionada com o impacto que a mudança poderia ter no bem-estar dos nossos utentes, por efeito do afastamento de um ambiente urbano com que estavam familiarizados há largos anos.

Decorrido cerca de um mês as manifestações e auscultação de avaliação positivas, deles recebidas, tranquilizam-nos, sendo nossa convicção que a qualidade dos novos espaços e o caloroso acolhimento, por todos, no Centro Júlia Moreira foram absolutamente decisivos.

Também a localização dos Serviços Centrais mudou da Av. 5 de Outubro para a estrutura do Centro Júlia Moreira, conseguida pela total reconversão da área anteriormente ocupada pela piscina interior, há anos desactivada, exigindo a realização de obras profundas, que permitiram criar um espaço, moderno com melhores condições de trabalho, logo também aqui funcionalmente mais favorável.

Acresce que o estado de degradação do edifício da 5 de Outubro, comum a muitos condomínios e de recuperação pouco perspectivável, também colocava sérios constrangimentos à sua utilização por Famílias, Utentes e Colaboradores, apesar da sua centralidade.

Por fim, mas não menos importante, queremos realçar que estas iniciativas se inscrevem na concretização possível, mas aqui muito relevante, de concentração de instalações, visando melhores meios de coordenação directiva e de redução de custos de estrutura.

Adicionalmente, o facto da fracção da Sede ser propriedade da Instituição, permite deste modo libertação de valor, tema a ser submetido aos Associados assim como a proposta de mudança da Sede estatutária da Instituição para esta nova morada.

Uma palavra final de reconhecimento é devida, e sentida, a todos os directamente envolvidos para que estes objectivos fossem cumpridos, permitindo-nos fazer uma referência muito especial ao enorme esforço dos Colaboradores dos Serviços Centrais.

A Direção

MAIS... Passeios!

Passeio das Famílias - Bloco Júlia Moreira

No final do mês de maio realizámos mais um “Passeio das Famílias” do Bloco Júlia Moreira. Desta vez tivemos as encantadoras paisagens do **Gerês** como companhia. **Participaram 39 pessoas**, entre clientes, familiares, amigos e três colaboradoras. O passeio foi muito divertido!

No primeiro dia parámos em Sta. Maria da Feira para um estupendo almoço. Posteriormente, chegámos ao Adelaide Hotel, na Vila do Gerês, já bem ao final da tarde, onde fomos calorosamente recebidos e jantámos uma saborosa refeição, bem à moda minhota.

No dia seguinte partimos à aventura, pela Serra do Gerês, num passeio de Jipe. Deliciámo-nos com as belas cascatas e panoramas verdejantes que o Parque do Gerês oferece, sempre acompanhados por uns guias fantásticos. Infelizmente, devido ao mau tempo, tivemos de fazer o piquenique num local coberto. A animação prevaleceu e até teve bailarico!

No último dia não podíamos regressar sem provar o famoso Leitão da Bairrada. Com a “barriguinha” cheia, regressámos a Lisboa, todos muito satisfeitos, já com pedidos das famílias para o passeio do próximo ano!



MAIS... Solidariedade!

Caminhada Solidária 2018

A 17 de junho, três utentes do **Lar Residencial da Penha de França** participaram na **Caminhada Solidária 2018**, promovido pela Junta de Freguesia. Tendo em conta que o objectivo desta iniciativa era a angariação de bens alimentares para a Mercearia Social, foram entregues produtos provenientes deste Lar e da Júlia Moreira. Foi uma manhã bastante animada e ativa. Para além de ser saudável o exercício físico, é fundamental que não nos esqueçamos de quem necessita da ajuda de todos.



MAIS... Qualidade de Vida!

Encontro de Representantes – CERCICA

No passado dia 24 de maio, o Grupo dos Representantes do **Centro de Atividades Ocupacionais da Ajuda e das Casas de Alapraia** participou num Encontro na CERCICA, no Estoril, para debater e partilhar experiências no âmbito do tema “Qualidade de Vida”.

A “Qualidade de Vida” é um conceito complexo e dinâmico que se estende a várias vertentes, nomeadamente o **bem-estar** (emocional, físico e material), as **relações interpessoais** (amigos, família e colegas), os **direitos** (saúde, educação e alimentação) e a **cidadania** (ser cidadão, direitos, deveres na sociedade).

O grupo teve oportunidade de partilhar ideias, opiniões e experiências pessoais sobre o que considera para si ter “Qualidade de Vida” e de que forma podemos trabalhar em conjunto para atingir uma vida plena, considerando os aspetos do quotidiano que nos fazem felizes.



Realizámos uma atividade de grupo durante a qual cada representante teve oportunidade de se expressar na sua individualidade, respeitando o grupo e intervindo de forma pertinente.

Este encontro foi muito importante no sentido de sensibilizar para questões como os direitos e deveres, a importância dos **relacionamentos interpessoais, a entajuda e o respeito pelo outro**.

MAIS... Workshops!

256 colaboradores participaram em sessões de temáticas diversas

Entre os dias 14 de maio e 8 de junho decorreram *workshops*, promovidos pelo Departamento de Recursos Humanos, ministrados pela Psicóloga estagiária Dra. Laura Martins. Ao nível das temáticas, as mesmas foram diversificadas sendo que abordaram **inteligência emocional, resiliência, gratidão, gestão do tempo, gestão de conflitos, gestão do stress, comunicação, relacionamento interpessoal e trabalho de equipa**.

Nestas ações contamos com a **presença de 256 colaboradores**, onde foram visualizados vários vídeos e realizados exercícios práticos. O ambiente em que decorreram as sessões foi muito agradável, com um grau de avaliação bastante positivo – a avaliação global teve resultados entre os **86 e os 94%**.

MAIS... Partilha!

A AEFFUL fez 104 anos e nós participámos no seu XXII Sarau Académico

No passado dia 4 de maio, a Aula Magna de Lisboa foi palco do XXIII Sarau Académico da AEFFUL (Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa) na celebração dos seus 104 anos de existência.

A APPACDM de Lisboa foi convidada a participar ativamente neste evento e teve a honra de ser a Instituição selecionada como **beneficiária das verbas angariadas**.

Sob a temática “Histórias de (desen)encantar”, os nossos jovens participaram e encantaram tudo e todos!

Estavam lindos, vestidos a rigor, e em parceria com os estudantes, alguns dos elementos do grupo de Teatro “Nós”, fizeram a excelente receção aos convidados. O grupo “Pé de Dança” não deixou ninguém indiferente e presenteou os presentes com a sua atuação, culminando com a Aula Magna a aplaudir de pé.

Foi um dia emocionante. Não podemos deixar de agradecer aos responsáveis pela organização, pelo interesse, pelo respeito, pela oportunidade, pela causa. A todos eles, o nosso muito obrigado!

Foram momentos de partilha de emoção, de entusiasmo e de descoberta.

“Da nossa parte, só podemos mesmo agradecer toda a disponibilidade demonstrada pela APPACDM desde o primeiro dia e tudo aquilo de bom que construímos juntos.

Foi realmente uma noite mágica para todos nós e nunca vimos a Aula Magna tão cheia a aplaudir tanto uma atuação como a destes jovens.” (membros da AEFFUL)

“Uma vez mais um agradecimento especial por termos tido a oportunidade de trabalhar convosco. Conseguiram proporcionar o melhor momento de que me lembro num Sarau Académico. Com certeza falo em nome dos restantes membros da Associação quando digo que foi um enorme prazer. Espero mesmo que tenham desfrutado tanto como nós daquela noite, que para além de ser a noite da AEFFUL, foi também vossa.” (Aluno do 3º ano do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas).



MAIS... Igualdade!

Marcha das Casas da Alapraia 2018: os Pássaros que a sociedade aprisionou

Pelo segundo ano consecutivo a APPCDM saiu à rua com a sua marcha inclusiva, mostrando a Cascais “Os Pássaros que a sociedade aprisionou.” Num tema escrito quase em verso de poema, vestindo roupas de tonalidades de azul, com recurso a pintura de tecido, a riqueza das penas e do arminho (artificial), e ao brilho da lantejola e do cetim, em formato estilizado de pássaro. Pássaros que queremos que sejam livres e não presos em gaiolas. Os arcos representam a beleza das gaiolas, lindas na sua estrutura formal mas lugar de cativo onde o bater de asas torna-se quase impossível.

Pretendeu ser um grito pela igualdade, um alerta ao preconceito, uma manifestação contra a sociedade que olha de lado à deficiência, e acima de tudo uma demonstração que esta não deve ser sinónimo de promoção pessoal e muito menos um jogo pelo poder.

Sendo o tema principal das festas populares de Cascais 2018 a juventude, a marcha que se apresenta traz consigo a juvenildade, que manifesta, que contesta, que aponta o dedo ao que está mal, que se faz ouvir na luta por um futuro melhor, e onde todos se querem como iguais. Demos as mãos a estes jovens que são tão capazes de marchar como qualquer um de nós. Nesta que foi uma iniciativa que nos enriqueceu e que permitiu a estes jovens participar das festas do povo, pois estes também são do povo, são de Cascais.

Abrimos as portas das gaiolas onde nós mesmos os aprisionamos, quebrámos todas as amarras e mostrámos que estes pássaros são donos de um sorriso contagiante e de uma alegria sem igual. A riqueza da diversidade está na sua aceitação. Juntos de mão dadas provámos que somos responsáveis pela quebra do preconceito, fazendo mostrar o seu talento fora das portas da instituição, que é muitas vezes a sua única casa. Cascais foi o palco deste grito pela igualdade. Deixem-nos voar!

Jonas Guerreiro, figurinista e coreógrafo da marcha APPACDM Lisboa*

**Designer de interiores, chegou até à APPACDM através de um colaborador das Casa de Alapraia, Francisco Gonçalves. A ele agradece a oportunidade de ter criado estas duas marchas (2017 e 2018). Em 2016 enquanto desfilava na marcha de Alfama, na Avenida da Liberdade, o Francisco assistia super entusiasmado. Nesse momento, nasceu a vontade de se criar a marcha da APPACDM - Casas de Alapraia.*



Associação de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Lisboa

Assim, no passado dia 9 de junho, um grupo de **12 utentes das Casas de Alapraia** desfilaram nas marchas populares do concelho de Cascais, sob o tema da Juventude. A nossa madrinha foi a cantora portuguesa e intérprete de Língua Gestual Portuguesa, **Paula Teixeira**, que escreveu a letra e deu voz à coreografia dos marchantes. **“Pássaros aprisionados, deixem-nos voar”** foi a música que acompanhou esta marcha inclusiva, retratando na perfeição a mensagem que queríamos passar.



MAIS... Cuidados!

“Cuidar em Humanidade” nas Casas de Alapraia

Nos meses de abril, maio e junho decorreu a formação “**Cuidar em Humanidade**”. Este projeto visa capacitar os seus colaboradores na prestação de serviços através da metodologia de **Cuidados Gineste-Marescotti e filosofia Cuidados em Humanidade**. Implementando um programa de formação que visa adquirir e/ou desenvolver competências cognitivas (psico-afetivas e técnico-profissionais), permite aos profissionais melhorar, ou manter, a saúde e qualidade de vida das pessoas que cuidam, preservando a sua própria saúde e profissionalismo. Auxilia também a compreender os quatro pilares principais desta filosofia (o olhar, a palavra, o toque e a verticalidade), bem como as suas implicações éticas e técnicas na realização dos cuidados em geral, e em particular nos cuidados a pessoas vulneráveis, idosas e com perdas cognitivas.



Apesar da carga horária elevada, os colaboradores ficaram agradados com a formação. Além ter sido uma forma de quebrar a rotina do dia-a-dia, receberam **conhecimentos de como melhorar a qualidade de vida e bem-estar de cada cliente**, proporcionando diferentes experiências em espaço inclusivo, assim como promover a partilha de “espaços” de relacionamento saudáveis.

A fase final decorreu a 27 de junho, onde um grupo de 10 colaboradores recebeu orientação com o objetivo de garantir que a equipa continua a aplicar as metodologias adquiridas.

MAIS... Formação e Emprego!

“A transição da Formação para o Emprego”

A 20 de junho os representantes de todos os Cursos de Formação da **Quinta dos Inglesinhos** participaram na **II Feira Nacional de Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidades**, na Casa do Campino, em Santarém, organizada pela Formem. Os formandos tiveram oportunidade de assistir ao *workshop* “A transição da Formação para o Emprego” e visitaram várias bancas de exposição, com a divulgação dos cursos de diferentes instituições. Algumas bancas expuseram trabalhos realizados pelas respetivas áreas profissionais, como a estampagem de *t-shirts* ou venda de plantas.



Terminado o almoço assistiu-se ao jogo da nossa Seleção contra Marrocos!

MAIS... Trabalho em equipa!

Ação de Responsabilidade Social com o Metropolitano de Lisboa

Integrado no **programa – Build UP** de desenvolvimento de competências, transversal às direções Metropolitano de Lisboa, o desafio proposto, teve por base a vivência de situações diferentes do seu dia-a-dia, que potenciassem o desenvolvimento de uma atitude de cooperação e colaboração, bem como desenvolver nos colaboradores a capacidade de se superarem em equipa.

O programa decorreu em dois momentos. O primeiro mais direcionado à realização de *workshops*, dinamizados pelos utentes e seus responsáveis, onde se revelaram talentos, fizeram-se grandes aprendizagens, com muita partilha e se promoveu a consciência para o **potencial e talento dos utentes** que diariamente, crescem, vivem e são apoiados pela APPACDM Lisboa.

Um segundo momento, mais “físico”, em que o **jardim do CAO Ajuda** foi o cenário para toda a intervenção, ficando transformado no espaço que se desejava: limpo das ervas típicas de um espaço exterior, com novas cores, apelativo e pronto para receber os amigos.

A animação esteve sempre presente e as responsáveis pelas entrevistas da **Rádio Acreditar**, Inês Lopes e Carina Fumega, não perderam a oportunidade de saber mais sobre estes amigos. Os entrevistados foram muito participativos e animados, despertando mais curiosidade em cada resposta.

Foram momentos intensos, marcantes e recheados de descobertas!



MAIS... Conversas!

Entrevista com... Álvaro Anjos: voluntário no CAO Ajuda

Como nasceu o relacionamento com a APPACDM?

O relacionamento com a APPACDM surge de um convite que me foi feito por uma voluntária da associação. Uma pessoa com um coração enorme, muito querida por mim também. Foi tudo muito rápido e simples de aceitar. Lembro-me que no momento em que me foi proposto fazer-vos uma visita e dar uma primeira aula, automaticamente aceitei e, no final, já estávamos a combinar que seria para manter de forma quinzenal, devido aos meus compromissos profissionais enquanto Deus assim o permitisse. Desta forma, aqui estamos a trabalhar todos juntos com muito orgulho e uma amizade pura.

O que “trabalha” nas sessões de treino com os jovens da APPACDM?

Eu sou um defensor do trabalho personalizado, individualizado. Para determinadas situações e patologias, o mais acertado é mesmo o trabalho de um para um. Neste caso em particular as coisas são diferentes e por diversas razões, sendo que a minha limitação em termos de disponibilidade é o maior dos problemas. Sendo assim, todo o trabalho que seria desenvolvido com estes jovens teria que ser adaptado ao que eles precisam mas com as condições existentes. Em primeiro lugar, aquilo que fazemos é potenciar a interligação entre todos com o auxílio do desporto. Depois é todo um trabalho de mobilidade, flexibilidade, coordenação motora, consciência corporal e espacial, resistência cardiorrespiratória e motricidade fina. Acima de tudo, tento proporcionar através do desporto uma boa relação com o outro e com eles próprios. As endorfinas libertadas fazem maravilhas a estes jovens.

Como é habitualmente o seu dia de trabalho?

O meu dia de trabalho é sempre muito agitado e emocionante. Agitado porque começa sempre na noite anterior, quando vejo as aulas para o dia seguinte e as preparo. Emocionante porque adoro ver a felicidade no rosto dos alunos quando conseguem se auto superar, em exercícios que crio para os ajudar a atingir os objetivos. Entre aulas, avaliações e reuniões, tenho que encontrar espaço para gerir todo este projeto magnífico de levar saúde a todos os que precisam.

Como olha para a realidade da deficiência?

Neste campo penso que ainda existe muito a fazer. Trabalho esse que não tem nada a ver com as Instituições que diariamente trabalham com estes jovens. O trabalho está relacionado com a cultura. Infelizmente, o ser humano não sabe lidar com a diferença. Penso que as coisas a esse nível só estarão equilibradas quando, por exemplo, um grupo de amigos com síndrome de Down começasse a trabalhar numa pizzeria e isso não se torne notícia de última hora. Está nas mãos da população e dos nossos dirigentes todo este trabalho urgente de inclusão, de auxílio às Instituições que trabalham diariamente com a deficiência.

De que forma ajuda os outros a olhar para a “diferença”/deficiência?

A minha forma é mostrar que eles também são capazes de efetuar as mesmas tarefas que outros jovens sem deficiência, através do exercício que é a minha área de atuação. Partilhando muitos dos seus feitos para que dessa forma todos possam ver as suas qualidades que, como digo, podem ser iguais ou melhores que jovens não deficientes.

Sabendo da importância do muito que dá a estes alunos especiais, o que sente que recebe em troca?

Algo tão simples como Amizade pura, sem mais nada, apenas isto: Amizade e Amor.

Recorde um dos momentos mais gratificantes que tenha tido ao longo deste voluntariado?

Todo este processo já é por si muito gratificante. Tudo o que eles fazem comigo já é uma vitória. Estes jovens têm me dado momentos de verdadeiro amor e orgulho. Seria injusto para com o grupo identificar apenas um momento. Estes meus amigos valem mais do que ouro, pelos momentos de tamanho prazer que me têm proporcionado.

Qual o grande sonho que gostaria de ver concretizado na sua vida?

Esta não posso responder. Sempre me disseram que não se pode contar os sonhos, caso contrário não se realizam. Por enquanto, vou ter de guardar só para mim!

Que desafio e mensagem gostaria de nos deixar?

Apenas quero agradecer, uma vez mais, por tudo o que fazem com estes jovens. Um trabalho soberbo, tudo o que estes jovens estão a conquistar com a vossa ajuda. Dessa forma desejo uma longa vida à Associação, para que possam perpetuar todo este projeto. Um grande Bem Haja a todos os que contribuem para que a APPACDM, CAO – Ajuda, continue a fazer a ponte entre os jovens com necessidades especiais e a Sociedade.

Qual o seu compromisso para um Mundo melhor?

O meu compromisso passa pela forma como levo a minha vida, a forma como quero ser tratado, a forma como quero que as pessoas de quem gosto sejam tratadas, refletindo-se diretamente na forma em como trato tudo e todos que se cruzam na minha vida. Parto do principio de que quando fazemos o bem a alguém, essa pessoa o irá reproduzir a outra e por ai em diante. Pode ser que resulte!

Obrigado, Álvaro! 😊




Álvaro Anjos
Exercício & Saúde



MAIS... Cooperação!

Com a Ajuda de todos, criamos verdadeiros sorrisos – Lar das Pedralvas

“O puzzle da vida é muitas vezes uma encruzilhada que não permite saídas fáceis, nem resoluções miraculosas. Por mais que se escolha o caminho, o rumo que se acha certo, deparamos com barreiras muitas vezes demasiado altas para serem escaladas. Mesmo assim, com perseverança, coragem e vontade, pode construir-se uma escada que nos ajude a escalar esses muros levantados pelo destino.” (João Salvador)

E é com a ajuda dos familiares, amigos e trabalhadores que vamos construindo esta escada e derrubando muros, acreditando que o céu é o limite. É com a ajuda de todos que vamos dando cor, vida, alegria a esta grande casa, a casa dos nossos clientes.

Acreditando que juntos podemos fazer mais e melhor, arregaçamos todos os anos as mangas e juntamos-nos para melhorar as condições de conforto dos clientes que aqui vivem e dos funcionários que aqui trabalham.

Estas brigadas de trabalho já começam a ser uma prática nas várias estruturas da nossa Associação mas é importante que todos nós interiorizemos que podemos dar o nosso contributo para a construção desta “escada”.



NOTA IMPORTANTE

Alteração de instalações – Serviços Centrais

Relembrarmos que desde 4 de junho os **Serviços Centrais da APPACDM de Lisboa** passaram para as instalações do nosso Centro Júlia Moreira (Rua Adolfo Coelho, nº9 A, Lisboa). Toda a correspondência deve ser enviada para a nova morada, sendo que todos os contactos telefónicos se mantêm.





A APPACDM Lisboa sugere...

Para ver...

- ✓ **Exposição New Works** (gratuito) – A decorrer na Galeria Pedro Cera, estas obras já estiveram expostas no Tate Modern, Museum of Modern Art (MoMA) e no Guggenheim. Quase sempre dentro das temáticas de abstracção, linguagem política e identidade, Adam Pendleton volta a trazer as suas pinturas rebeldes cobertas por um emaranhado de formas, palavras, linhas e figuras geométricas. *Galeria Pedro Cera: Rua do Patrocínio, 67 (Campo de Ourique). Terça a Sexta das 10h00 às 19h00 e Sábados das 14h30 às 19h00. Até 24 de Julho.*
- ✓ **Exposição Lost & Found na Underdogs** (gratuito) – Fotografias achadas ao acaso, pedaços de azulejos e mosaicos sem destino. Com pedaços pequenos de azulejos, os artistas recriam fotografias antigas, pixel a pixel. O resultado é impressionante! *Rua Fernando Palha, Armazém 56 (Braço de Prata). Terça a domingo das 11h00 às 20h00. Até 29 de Julho.*

Para fazer...

- ✓ **Somersby Outjazz** (entrada livre) - A 12.^a edição do Somersby Outjazz leva música ao Jardim da Torre de Belém, Keil do Amaral (Monsanto), Parque Eduardo VII, Jardim da Estrela e Jardim do Campo Grande. Todos os domingos a partir das 17h00.
- ✓ **Cinema ao ar livre na Fábrica da Pólvora** (entrada livre) - Barcarena recebe a 6.^a edição do Cinema ao Ar Livre, de 1 de Julho a 26 de Agosto. Vai haver cinema infantil aos domingos de manhã e aos sábados à noite. A partir das 22h00 são exibidas as sessões para o público adulto.

Para comer...

- ✓ **Gelado bola de berlim** – A gelataria Santini criou a versão gelada da mítica bola de berlim que tanto os portugueses adoram. *Santini Chiado (e outras lojas), Rua do Carmo, 9 (Chiado). Todos os dias das 11h00 às 00h00.*
- ✓ **Brigadeirando** – Aos brigadeiros artesanais, este espaço acrescentou gelados. A receita do gelado usa a base do brigadeiro tradicional e junta ainda pepitas e pedaços do próprio brigadeiro. *Lx Factory, Rua Rodrigues Faria, 103 (Alcântara). Seg-Qui 9h00-19h00, Sex-Sáb 9h00-20h00, Dom 9h00-18h00.*

OBRIGADO!

Consignação de 0,5% do IRS

O nosso mais sincero agradecimento a todos os que doaram 0,5% do seu IRS à APPACDM Lisboa. Esperamos poder continuar a contar com a vossa confiança e compromisso, para juntos criarmos cada vez mais sorrisos!



Já nos segue nas redes sociais? Acompanhe o nosso trabalho em...

 facebook.com/APPACDM.Lx

 APPACDM Lisboa

Contactos

Morada: Rua Adolfo Coelho, nº9 A, Lisboa

1900-424 Lisboa

Telefone: 217 928 749

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