

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

JULHO 2023 | Nº 170





Marco Ferraz: Técnico de Desporto da Fundação Afid Diferença – Treinador de Atletismo do Special Olympics.

Rafael Santos: Cliente de LAR/CACI da Fundação Afid Diferença – atleta da equipa de Basquetebol do *Special Olympics*.

Os Jogos Mundiais do *Special Olympics* decorreram em Berlim de 17 a 25 de junho de 2023.

Este é o maior evento desportivo inclusivo a nível mundial, realizando-se de 4 em 4 anos. Nesta edição participaram 7000 atletas de 190 países com o apoio de 3000 treinadores e 20000 voluntários. Ao longo da competição cerca de 330.000 pessoas assistiram às várias modalidades desportivas.

A comitiva portuguesa foi constituída por 39 atletas distribuídos pelas modalidades de atletismo, basquetebol, equitação, futebol, ginástica rítmica, golfe, natação e ténis de mesa acompanhados por uma equipa técnica de 17 elementos.



Foto: Special Olympics Portugal

CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – RAFAEL SPECIAL OLYMPICS | JULHO 2023

Iniciamos a viagem no dia 12 de junho, de madrugada, para a cidade de acolhimento de Rotenburg Wümme, onde ficamos até dia 15. A estadia na cidade de acolhimento serve para uma adaptação às várias diferenças entre o país de origem e o de competição. Estas diferenças notaram-se na alimentação e também nos seus horários, na duração do ciclo solar que é bem superior (04h30-22h00) e na língua. De salientar que fomos muito bem acolhidos durante toda a estadia e haviam muito interesse da população em estar connosco e saber um pouco mais sobre nós.

Viajamos para Berlim no dia 15 e ficamos hospedados junto ao Muro de Berlin, na East Side Gallery. Durante a competição utilizamos sempre os transportes públicos que funcionaram muito bem e nos permitiram conhecer um pouco mais a cidade.

Dia 17 teve o momento mais aguardado por toda a comitiva, a cerimónia de abertura! Simplesmente fantástica, a começar pelo local, o emblemático e imponente estádio de Berlim, Olympiastadion, repleto de pessoas, de cor, de movimento. Foram umas horas muito bem passadas e que nos faz pensar que tudo o que está a acontecer tem um propósito, a inclusão pelo desporto, proporcionando aos atletas a melhor experiência possível e fazendo-os sentir que são uns verdadeiros campeões, porque o são, e que irão dar o seu melhor e lutar pelos seus objetivos.

A competição iniciou-se dia 18 desenvolveu-se durante a semana toda até dia 25 terminando com a festa de encerramento nas portas de Bandenburg. O saldo foi muito positivo não só pelas medalhas que foram 27, mas pela superação de cada um que participou, que deu o seu melhor, que ultrapassou os seus limites.

Durante a semana foram ainda realizados vários rastreios médicos e de saúde a todos os atletas, houve tempo ainda para participar na festa dos atletas nas portas de Brandenburg e para vários passeios lúdicos pela cidade de Berlim, consoante o calendário desportivo de cada modalidade.

Regressámos a Portugal no dia 26 de madrugada, exaustos, mas felizes, muito felizes!

A missão foi cumprida e a inclusão e superação atingidas na sua plenitude! Marco Ferraz



Fotos: Marco Ferraz

CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – RAFAEL SPECIAL OLYMPICS | JULHO 2023

No dia 12 de junho fui para Rotenburg na Alemanha com o Marco Ferraz. Fomos bem acolhidos pela equipa e pelo Presidente da Special Olympics Portugal. Senti-me muito bem, foi a minha primeira vez que viajei sozinho com a minha equipa de basquetebol. Fiquei feliz quando soube que fui escolhido porque não estava à espera desta grande surpresa.

Para mim foi muito importante ir a esta atividade porque acho que tive um bom comportamento, tive oportunidade de viajar sozinho e era um sonho que já tinha à muito tempo e agora tornou-se realidade. Gostava de voltar a ir de 4 em 4 anos. As refeições eram muito boas, o hotel era grande e confortável. Fomos visitar um museu onde vimos fotografias dos atletas da Special Olympics também passeamos um pouco pela cidade de Rotenburg.

Quando fui para Berlim senti-me muito bem, foi a primeira vez que eu representei Portugal. Eles receberam-me de braços abertos, os jogos e os treinos foram simples, deviam ser mais difíceis, curti e diverti-me com os meus colegas de basquetebol.

Os pequenos almoços, almoços e jantares eram muito bons, eu e a minha equipa tínhamos horas para nos levantar e deitar, os primeiros jogos contra a Estónia ganhamos os dois jogos e contra a China perdemos os dois jogos.



Fotos: Marco Ferraz

O que eu gostei mais foi de trocar os pines de Portugal com os outros países. Quando acabava os nossos jogos íamos ver os jogos das outras equipas.

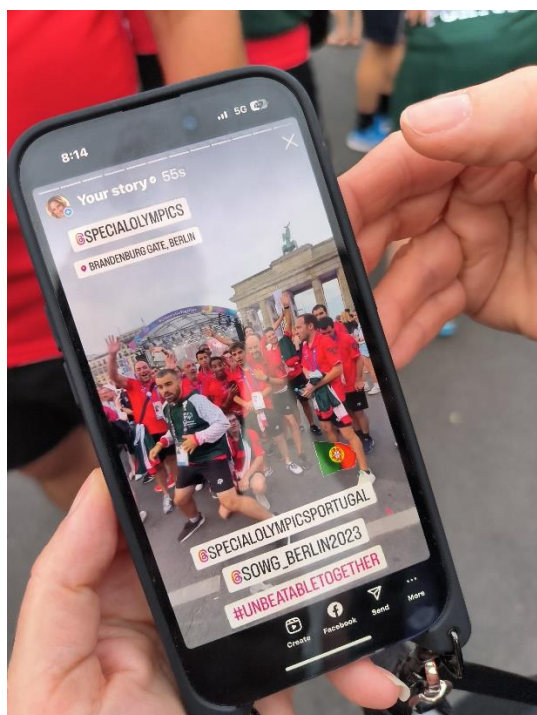
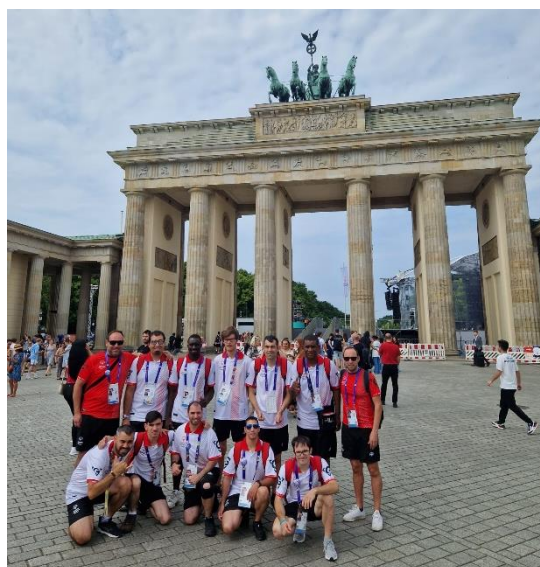
Também gostei de comer barritas de chocolate e de beber powerade. Fomos a duas festas tiramos muitas fotos nessas duas festas, comemos gelados e bebemos sumos. Quando chegávamos ao hotel íamos tomar banho e ficávamos no quarto até ao jantar, partilhei o meu quarto com dois irmãos, com o André e o Pedro.



Fotos: Marco Ferraz

O último jogo estávamos a ganhar por 2 a 0 fomos perder por 6 a 3. Marquei dois cestos, fizemos a festa quando chegamos à final. Quando chegamos à final perdemos, não queríamos acreditar que tínhamos perdido na final por 6 a 3. Depois dissemos uns aos outros: **“Pessoal não desanimem para a próxima vez ficamos em primeiro lugar”**. Mas na mesma já foi muito bom também o segundo lugar. A internet no hotel não prestava para nada

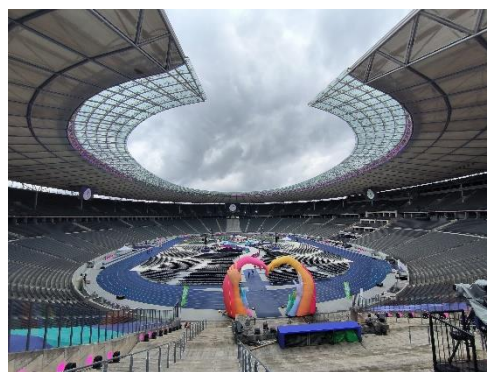
Na grande final a minha equipa recebeu a medalha de prata, referente ao segundo lugar. No último dia os pais dos nossos colegas quando chegamos ao aeroporto fizeram uma grande festa e gritaram Portugal. Gostava de repetir esta linda e maravilhosa experiência. **Rafael Santos**



Fotos: Marco Ferraz

“Estão todos de Parabéns! São o nosso orgulho! Viva Portugal!” Catarina Seixo

CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – RAFAEL SPECIAL OLYMPICS | JULHO 2023
Germany



Fotos: Marco Ferraz

CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – FESTA VERÃO IKEA | JULHO 2023

“Gostei muito da festa; foi a primeira vez que saí sozinho à noite, diverti-me com os meus colegas, bebi sumos, comi um bom bacalhau e ouvi um concerto que fizeram lá.

No final da noite fomos a uma discoteca lá ao pé, ouvimos boas músicas, diverti-me muito e gostava de voltar a repetir esta atividade que foi uma experiência única e uma sensação para a vida.” **Hernâni Brázia**

“Foi muito boa, gostei da festa, houve muita música, houve um concerto com vários grupos, tirei fotografias com os meus colegas de trabalho, com os colegas da AFID que foi a primeira vez que eu tirei com eles e eu estou sempre convidada pela chefe de meu trabalho e pelos colegas da equipa 14/15 dos utensílios de cozinha para estas festas.

Obrigada pelo convite.” Cleusa Jandira

“A festa de verão do Ikea foi num campo na Serra de Sintra, mais para dentro, havia música, havia várias comidas, bebi vários sumos, estavam lá os colegas do Ikea de Alfragide, do Ikea de Loures, algumas pessoas estavam a dançar e gostei muito do convívio. Havia uma máquina com o nome ‘All Together Again’ onde podíamos tirar fotografias. No Palco havia uma mesa de DJ’s e fomos de autocarro.

Antes de acabar a festa houve uma discoteca para comer, beber e dançar. Para o ano gostava de voltar a repetir esta atividade noutra sítio.” **André Paulo**

“Gostei muito de ir à festa do Ikea, foi um momento muito bom, agradável e divertido onde pude encontrar colegas com quem lido diariamente e rever outros ou que não vejo tão frequentemente ou que estão noutras lojas Ikea Portugal. Podermo-nos rever e isso é importante. Estas festas são muito importantes para melhor nos conhecermos uns aos outros sem ser no local de trabalho.

Obrigado ao Ikea pelo convite e que surjam muitos mais.” Daniel Pinto

“Gostei muito de ir à festa de verão do Ikea, vivemos momentos divertidos e de convívio e onde pudemos reencontrar-nos com colegas da nossa loja e da loja de Loures. Para mim foi muito importante ter participado numa festa tão agradável, de grande convívio e onde se criou um grande ambiente de música e dança. Espero que se volte a repetir nos próximos anos.

Obrigado Ikea por esta grande oportunidade!” Diogo Silva



Fotos: Hernâni Brázia

“Nas últimas duas semanas realizaram-se as colónias abertas do grupo de inclusão.

Foram duas semanas de muita animação e muitos sorrisos.

Foram dias incríveis passados com os amigos/as e monitores/as do Grupo de Inclusão, não faltaram brincadeiras, partilhas, autonomias, Inclusão e momentos de convívio com uma equipa maravilhosa. Para o ano queremos repetir.”

“Amigos/as de sempre e para sempre.”



“Nada Sobre Nós Sem Nós.” Catarina Seixo



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Foi boa a colónia, gostei muito da equipa de Inclusão, tiramos muitas fotos, senti o vento, nadei muito, gostei dos almoços, gostei da Pizza, gostei da sandes de salchichas com alface e batatas fritas e comi gelados. Esta colónia foi muito importante para mim porque eu gosto muito de ir à praia com os meus colegas. Gostava de ajudar a ir buscar os gelados para todos comerem. Quero repetir outra vez esta colónia para o ano.” **Luís Pézinho***

*“Eu gostei muito de ir lá, a água estava boa, gostei muito de estar lá com os meus amigos, a comida era boa, estava muito calor, comi gelados e eram bons e as bolas de Nutella também eram boas. Gostava de repetir esta colónia para o ano.” **Madalena Reis***

*“Gostei muito de ir à colónia, de ir à praia, gostei de comer Macdonald’s no jardim, gostei de comer pão com salchichas, pão com atum, batatas fritas, maçã, gelado de chocolate toda a semana e corri a semana toda, bebi sumo, gostei de comer pizza, gostei de comer sandes com rolo de carne e beber sumo.” **Humberto Ferreira***

*“Foi boa, gostei muito de dar mergulhos na praia, gostei de comer a bolinha com creme de ovos e de almoçar fora, gostei de comer sandes de salchichas e atum e de beber Ice Tea de Pêssego e comi um gelado de caramelo. Tirámos muitas fotos no jardim.” **Rita Medeiros***



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foram muito divertidas, tomei muitos banhos com os meus colegas, tirei fotos, comi Macdonald’s, pizza, gostei da equipa que foi, gostava de voltar a repetir no próximo ano.

Obrigada à cozinha pelas sandes que estavam muito boas” Cleusa Jandira

“A minha colónia foi passada com os colegas e com a equipa, dividimos ao longo do tempo brincadeiras e sorrisos. Foi um momento de união, de convívio sem telemóveis, de boas conversas e espírito de equipa entre todos.

“Foi um momento marcante, porque a melhor coisa da vida é estar com as pessoas de quem gostamos.”

Hernâni Brázia

“Foi boa, fui para a água, diverti-me muito, comi Macdonald’s no jardim. Quero ir outra vez para o ano.”

Paulo Moreira

“Foi boa, foi divertida, tiramos muitas fotos, fui à água, senti-me bem, gostei do almoço, das bolas de berlim e gostava que para o ano houvesse piscina.” **Rafael Santos**



Fotos: Grupo Inclusão

“Gostei de ir à praia de Santo Amaro de Oeiras, gostei de ver peixinhos, não gostei das alforrecas, gostei de comer Macdonald’s no jardim, das sandes, pizza, dos colegas, da equipa, das batatas fritas, dos sumos, dos gelados, da fruta, não gostei da água fria, podiam ligar o esquentador. Para o ano gostava de repetir com outros colegas.”

André Paulo

“Correu bem a praia, comi Macdonald’s, pizza, gelados, bolas de berlim, sandes da AFID, brinquei na água.”

Andreia Clemente

“Correu bem a praia, comi Macdonald’s, pizza, gelados, bolas de berlim, sandes da AFID, senti-me bem, bem disposto, fui à água. Para o ano gostava de voltar a ir à colónia.” **Ivo Barata**



Fotos: Grupo Inclusão

“Gostei de ir à praia de Oeiras com os colegas da AFID, fui com o Marco, com a Sofia Pinto, com a Paula Lança, fui à água e comi Macdonald’s. Gostava de repetir a colónia para o ano.” **João Domingues**

“Fui à praia com o meu grupo, dei muitos mergulhos, nadei muito, comi pão, comi gelado, comi pizza. Gosto muito de ir à colónia e gostava de repetir a colónia para o ano.” **Pedro Mendes**

“Foi bom ter ido à colónia de férias, fui ao Macdonald’s, comi Big Mac, batatas fritas, comi gelado, bebi Ice Tea, fui deitar-me na toalha, nadei de costas na praia, comi o meio da manhã, coloquei protector solar na cara, nas orelhas, na testa, no nariz, no queixo, nos cotovelos, nas pernas e nos pés. Eu mergulhei à golfinho, nadei de bruços, nadei de crol, comi uma bola de berlim, comi uma sandes, comi gelado, comi pizza, comi maçã e bolachas. Gostava de repetir a colónia para o ano.” **André Diniz**

“A colónia foi boa, mergulhei muito com os meus amigos, vi pessoas novas, almocei no campo e gostei muito. Gostava de repetir de novo esta atividade de 15 a 19 de julho de 2024.” **João Madeira**

“Para mim foi das melhores colónias que tive, foi uma semana que desfrutei ao máximo com os colegas e colaboradores na praia, em que conversámos, partilhámos ideias, a ida à água com os colegas foi maravilhoso e quero repetir para o ano.

“Obrigado pelo apoio e pelo carinho de todos.” Ricardo Galante

“Para mim esta colónia que tive com os amigos foi super divertida, houve muita brincadeira, sorrisos nos rostos, muitos mergulhos, muitos splashes. Convivemos, rimos e relaxámos. Esta semana de colónia foi maravilhosa e quero que para o ano se repita.

“Obrigada pelo carinho e amizade.” Jéssica Boneco

“Gostei muito de ir à colónia com os colegas e monitores, divertimo-nos, almoçámos por lá e quero voltar a ir outra vez.” **Pedro Passos**

“Gostei muito desta semana de colónias, onde pudemos estar com amigos e colaboradores, foi muito divertido e agradável e é sempre um momento bom e muito importante para estarmos juntos e convivermos uns com os outros. Espero que para o próximo ano se repita.” **Daniel Pinto**





“Realizou-se mais uma sessão do Projecto ‘Capacitar Para Incluir’. Nesta sessão refletimos e partilhamos em conjunto como estavam a correr os nossos estágios, os aspetos positivos, negativos e o que queríamos melhorar. Apresentámos um vídeo com a Beatriz e com o Rafael onde dissemos algumas das nossas dificuldades que passamos nas nossas integrações. Tivemos uma atividade muito interessante com as empresas, onde eles eram os contratados e nós os entrevistadores, depois trocámos, eles foram os entrevistadores e nós os contratados.

Gostei muito da atividade , porque colocámo-nos todos no lugar do outro e deu para nos conhecer-mos um pouco melhor. Esta atividade acabou com um delicioso almoço de convívio onde conversámos e convivemos uns com os outros. Este dia foi ainda muito importante para mim, devido à conversa particular que tive com os responsáveis da LEROY MERLIN 😊😊.

Obrigada a todos/as por esta manhã incrível e a todas as empresas que estiveram presentes! Gostámos muito 😊.”

Catarina Seixo

“O segundo encontro do tema de capacitar para incluir foi debatido no auditório Dra. Lutegarda, onde o tema foi interessante onde podemos escutar ativamente com as empresas que tiveram presentes nessa sessão.

Vimos um pequeno vídeo onde tivemos 4 perguntas para refletir, tivemos direito a café, bolo e bolachas confeccionado pelo colegas da Formação Profissional. Tivemos uma pequena dinâmica que envolveu realizarmos uma entrevista experienciando sermos os profissionais que contratam as pessoas para trabalhar. Gostei muito de fazer esta atividade com as empresas. Tivemos um almoço fornecido pela AFID onde pudemos conviver.

Obrigada às empresas por terem vindo. Obrigada à AFID por organizar mais um encontro de Capacitar para Incluir.”

Jéssica Boneco

JULHO 2023

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Rafael Santos



João de Deus



Ivo Barata



João Nabais



João Madeira



ÍNDICE

CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – RAFA SPECIAL OLYMPICS JULHO 2023	02
CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – FESTA VERÃO IKEA JULHO 2023	07
CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – COLÓNIA INCLUSÃO JULHO 2023	08
CACI “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CAPACITAR PARA INCLUIR JULHO 2023	11
CACI “ANIVERSÁRIOS” JULHO 2023	12
CACI “ÍNDICE”	13
CACI “FICHA TÉCNICA”	13

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo, Sofia Pinto, e Marta Rodrigues
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz , Rafael Santos e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Fotografia:	Clientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
Ilustração:	Clientes da Fundação AFID Diferença
Tiragem:	190 Exemplares (suporte digital)

CONTACTOS

Fundação AFID Diferença | Rua Quinta do Paraíso - Alto Moinho 2610-316 Amadora- Portugal
TEL: +351 214 724 040 | FAX: +351 214 724 041 | E-MAIL: fundacao@fundacaoafid.pt
www.fund-afid.org.pt | www.facebook.com/fundacaoafid