

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

SETEMBRO 2023 | Nº 172



CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – PASSEIO CACI E ERPI | SETEMBRO 2023

No dia 13 de setembro, um grupo de CACI foi convidado pela Diretora do Serviço de Apoio Domiciliário, Andreia Oliveira, para um passeio e almoço na Fonte da Telha, em conjunto com alguns dos idosos da ERPI e do SAD. O grupo adorou este dia 😊 Muito obrigada pelo vosso convite 😊

“Foi giro, fomos ver a praia, fomos tomar o pequeno-almoço e almoçar.” Andreia Clemente



Fotos: Paula Lança

“Adorei passear os meus colegas e com os idosos . Comi uma grande grelhada mista que eu escolhi. Adorei passear na praia e de tirar fotos. Gostaria de voltar a repetir.” Ana Clara

Na semana de 12 a 15 de setembro, alguns clientes do Grupo de Inclusão participaram no *Workshop* “Sabor e Arte de Cozinhar”, que teve como objetivo ensinar os clientes/participantes a confeccionarem receitas e sobremesas simples bem como a gerir todos os procedimentos e cuidados inerentes à atividade.

O *Workshop* foi dinamizado pela Formadora Conceição Ferreira, para nós pela São ☺.

Obrigada foi um *Workshop* espetacular! ☺

“Gostei muito desta experiência, porque é importante sabermos cozinhar pequenas refeições. É sempre bom aprender a cozinhar para ser mais independente e autónomo. Esta semana aprendi a fazer salsichas à Brás e uma mousse de chocolate. Gostaria de voltar a repetir esta experiência.” **Hernâni Brázia**



Fotos: São Ferreira

“Gostei muito desta semana na cozinha com a São Ferreira. Aprendi a fazer mousse de chocolate e salsichas à Brás. Aprendi a cortar salsa e a meter a comida na travessa. Gostava de repetir mais vezes esta atividade.”

David Miguel

“Foi muito bom voltar à vivenda para participar num Workshop de culinária. Aprendi com a formadora São, que quando se entra na cozinha temos que estar equipados, limpar as bancadas e lavar bem as mãos. Aprendi a cortar cebola, salsa e carne. Aprendi a fazer mousse de chocolate e bolo de laranja. Gostei muito de participar nesta atividade e de voltar a repetir.” **Cleusa Jandira**

Os Jogos Regionais Sul do *Special Olympics* Portugal tiveram lugar em Cascais nos dias 27, 28 e 29 de setembro e foram organizados pela CERCICA.

Marcamos presença nas modalidades de futebol, basquetebol e natação.

Ficamos alojados na Fundação o Século, onde realizamos também as refeições.

O convívio foi uma constante e à noite houve lugar a um peddy-paper e a um karaóke.

Marco Ferraz

“Nos dias 27, 28 e 29 de Setembro eu e alguns colegas do Grupo de Inclusão da Fundação AFID Diferença participamos nos jogos Adaptados da Special Olympics Cascais.

Jogámos basquetebol, futsal e no último dia fizemos natação. No basquetebol e no futsal ficámos em 4º lugar, ganhámos uma medalha de Bronze. Na Natação fiquei em 2º lugar nos 25 metros livres femininos, ganhei uma medalha de Prata e fiquei em 1º lugar nos 25 metros costas femininos, ganhei uma medalha de ouro.

Foram 3 dias muito divertidos, em boa companhia, Inclusão, Autonomia, Partilhas e muitos Sorrisos.

Na primeira noite fizemos um peddy-paper noturno, foi muito giro.

No segundo dia à tarde, fomos até à praia e comemos um gelado. À noite tivemos uma discoteca e dançámos, cantámos, rimos, conversámos... Divertimo-nos muito!

Obrigada, Professor Marco Ferraz, gostava de voltar a ir noutras oportunidades!” 😊 Catarina Seixo

“Foram 3 dias diferentes. Conhecemos várias pessoas de diversas instituições. Nesses dias tivemos torneios de futsal, basquetebol e natação. Foram momentos de muito entusiasmo e alegria. Foi a minha primeira participação nos jogos organizados pelo Special Olympics. Os nossos jantares foram sempre marcados por grande convívio. Adorei a saída à noite pela praia. Agradeço ao professor Marco pela oportunidade me dada. Gostaria de ter mais oportunidades de participar nestas atividades”. Jéssica Boneco



Fotos: Marco Ferraz

“Gostei muito de ir a Cascais com os colegas da AFID. Gostei de tirar muitas fotografias e diverti-me.” Pedro Passos

“Eu gostei muito, adorei muito, gostei de estar com os colegas a fazer atividades, gostei de jogar basquetebol e de jogar à bola. Eu gostei muito de estar com o Marco e com a Beatriz. Gostei de ir dar uma volta à praia, gostei dos almoços, dos jantares e da discoteca.” **Florabela Rochinha**

“Foi uma experiência importante para mim ir a Cascais, fui fazer atividades novas, gostei de conhecer novas pessoas, gostei de passar 3 noites fora de casa com os colegas. Gostei de nadar e fiquei em 1º lugar, gostei de jogar Basquetebol, ficamos em 4º lugar. Também gostei de jogar Futebol e ficamos em 4º lugar. Gostei de ver a nossa colega, Sofia Ferreira e perdemos o jogo com a equipa deles. Gostei de almoçar junto com os meus colegas e gostei que o Marco tenha dito que temos regras nas atividades. Gostei de ver o jogo da Fundação COI. Eu fiquei muito feliz por ver a minha colega a dançar na discoteca e tiramos muitas fotos. Foi muito importante confiar na equipa. Gostava muito de repetir outra vez.” **Luís Pézinho**

“Foi fixe, fomos dar uma volta, fomos à Praia de Cascais, tiramos lá fotografias, jantámos na Fundação O Século em Cascais e fizemos atividades.” **Paulo Moreira**

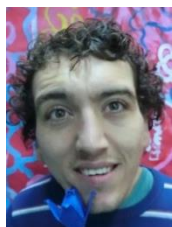
“Gostei muito das atividades, tentei ficar em 2º, mas não consegui, mas esforcei-me, gostei das refeições, dos colegas, de tirar fotos, dos quartos, etc... Gostava que houvesse outra oportunidade!” **Rafael Santos**



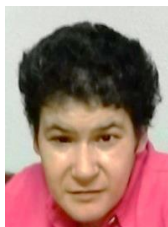
Fotos: Luís Pezinho

Setembro 2023

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Tiago Lopes



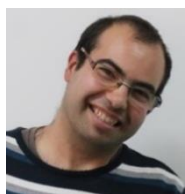
Carla Santos



Joana Coelho



Maria Fátima Santos



Hernâni Brázia



Pedro Passos



David Antunes



Cristina Alegria



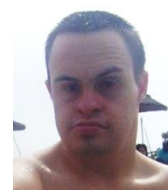
Sónia Leiria



Isabel Silva



Manuel Freitas



João Ramos



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – PASSEIO CACI E ERPI SETEMBRO 2023	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CULINÁRIA CSA SETEMBRO 2023	03
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS CASCAIS SETEMBRO 2023	04
CACI "ANIVERSÁRIOS" SETEMBRO 2023	06
CACI "ÍNDICE	07
CACI "FICHA TÉCNICA	07

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:	Cientes 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:	Cientes 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