

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

Grupo de Inclusão

FEVEREIRO 2024 | Nº 177



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – FESTA DE CARNAVAL | FEVEREIRO 2024

No dia 12 de Fevereiro de 2024 realizou-se a festa de carnaval do CACI da Fundação AFID Diferença. Foi uma tarde muito divertida, diferente, com música, boas comidas e bebidas e muitos sorrisos.

Obrigada a todos/as os que contribuíram para o nosso lanchinho ☺ Estava tudo muito bom!

Bom Carnaval a todos! **Catarina Seixo**

*“Foi fixe, dancei, mascarei-me de Shrek e diverti-me a provocar o Otto Cruz.” **João Madeira***

*“Foi gira; é uma atividade a repetir para o ano, é sempre bom o Carnaval, porque nos divertimos.É um dia diferente, podemos comer o que queremos e beber o que queremos e ouvir a música que queremos.” **Otto Cruz***

*“Foi giro, foi divertido, dançámos e lanchámos.” **Andreia Clemente***

*“Gostei da Festa de Carnaval com os amigos, deu para dançar e gostei do lanche. Para o ano queremos mais.” **Alexandra Tavares***

*“Gostei muito, divertimo-nos, dançá-mos e quero voltar a repetir.” **Pedro Passos***

*“Foi bom.” **João Domingues***

*“ Foi divertido, gostei do desfile e da mesa das comidas.” **Cláudia Pina***

*“Foi divertido, foi engraçado, dancei muito, lanchámos, comi batatas fritas, bebi sumol de ananás, ice tea de limão, palmiers, croquetes e outras coisas.” **Ivo Barata***

*“Gostei muito de estar com os colegas, de comer e ouvir música.” **Florabela Rochinha***

*“Gostei muito de ter participado na Festa de Carnaval, foi um dia diferente e divertido.*

*Foi muito bom ter convívio e estar a apoiar os colegas que desfilavam. Adorei as máscaras que passaram.*

*O lanche partilhado estava muito bom e foi muito importante partilhar este lanche com todas as unidades incluindo colaboradores e clientes. Gostava de voltar a repetir esta linda Festa de Carnaval.” **Diogo Silva***



Fotos: Equipa de Inclusão

Na Formação para a Inclusão temos vindo a refletir o que é isto do Amor?

Existem vários tipos de amor: “ O Amor Próprio, o Amor pela Família, o Amor pelos/as Amigos/as, o Amor pelo Namorado/a e pelo Marido/Mulher...”.

Temos refletido que o Amor próprio, é dos mais importantes, porque precisamos de nos amar primeiro para poder amar os outros. E nem sempre nos amamos e nos respeitamos. **Onde há Amor tem de existir sempre Respeito!**

“O Amor significa algo muito bom, que sentimos pela outra pessoa e quando esse amor é verdadeiro estamos sempre ao lado dessa pessoa, mesmo longe estamos bem perto para o que der e vier, nos bons e nos maus momentos. Este amor, pode ser um amor que temos por um amigo/a que gostamos muito ou por um irmão/ã. Quando falamos num Amor por um Namorado/a ou até de Marido/Mulher falamos em Respeito, sermos verdadeiros, saber ultrapassar os obstáculos de vida, borboletas na barriga, caminhar juntos, viver juntos, casar, Lua de Mel, aliança, Inclusão, aceitação, beijinhos e muito mais. Este é o lado do Amor, em que o nosso coração fica feliz



Mas também há o lado menos bom do Amor, em que o nosso coração fica triste e magoado.



Quando falamos neste tipo de Amor, significa que estamos a passar por uma situação complicada e que com o tempo, juntos conseguimos ultrapassar. Exemplos ( Morte, Perda, Luto, Dor, Chorar, Tristeza, Isolamento) ou quando nós estamos a viver uma relação com alguém e de repente essa pessoa termina connosco. Exemplos (Traição, Dor, Chorar, Tristeza, Solidão, Depressão e por vezes Doença Mental).” **Catarina Seixo**

“Gostei muito de fazer uns corações para o Dia dos Namorados.” **Pedro Passos**

“Foi giro e divertido.” **Andreia Clemente**

“Eu gostei do Dia dos Namorados porque eu comprei no Alegro uma almofadinha a dizer ‘Love’, do almoço e das fotos.” **Rafael Santos**

“O Amor é bom mas para gostarmos ou amarmos alguém, em primeiro lugar temos que nos cuidar e que nos amar primeiro.

O Amor é carinho, cuidado, compreensão, paciência e é preocuparmo-nos com a pessoa. E esse amor é o melhor de todos os amores.” **Daniel Pinto**



Fotos: Equipa de Inclusão

Devemos dizer sempre à pessoa que gostamos dela/dele, que a/o adoramos e que respeitamos a nossa relação. Devemos amar todos os dias e dizer como gostamos delas/deles, que o Amor faz parte da nossa relação.

“O Amor é todos os dias, não é só no Dia dos Namorados”

“Devemos sentir o Amor.” **Hernâni Brázia**

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ASC INCLUSÃO | FEVEREIRO 2024

Nos dias 27 e 28 de Fevereiro de 2024, o grupo de inclusão do CACI da Fundação AFID Diferença, realizou as duas primeiras saídas ao Pavilhão do Conhecimento. Foi um dia bem passado, diferente e muito divertido. Os clientes no geral gostaram muito desta atividade e querem voltar ao Pavilhão do Conhecimento. **Catarina Seixo**

*“Gostei de ir ao passeio do Parque das Nações, gostei do almoço, foi sandes de salchicha e de atum, bebi sumo, fruta e tarte de maçã. Foi um dia bem passado. Para o ano queremos mais.”* **Alexandra Tavares**

*“Gostei muito de ir ao Pavilhão do Conhecimento com os colegas e as monitoras, gostei de fazer experiências e diverti-me com a Sandra Beatriz. Almoçámos por lá, comemos um gelado no McDonald's e bebi um café.”*  
**Pedro Passos**



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Eu gostei de ir ao Pavilhão do Conhecimento fazer as atividades certas, gostei de fazer a atividade de “Ir à Lua”, também gostei do almoço e de levar a minha coluna para ouvirmos música e também de ir ao Mac comer um gelado.”* **Rafael Santos**

*“Eu gostei muito de ir ao Pavilhão do Conhecimento, já lá não ia há muito tempo e gostei muito das atividades que lá tinham, sobretudo da bicicleta que no início metia um certo respeito, mas depois de lá estar e de andar foi muito bom e divertido. Gostei muito do convívio entre colegas e as duas monitoras. Foi um dia muito animado e bem passado.”* **Daniel Pinto**

“Foi um dia bem passado com os colegas e a equipa, foi uma aprendizagem que tivemos sobre os planetas e a gravidade da Terra.

Gostei muito deste momento em que estive na Missão Espaço. Gostaria de voltar a repetir esta atividade, porque é bom aprender coisas novas e sair com os amigos e com a equipa.” **Hernâni Brázia**

“Eu gostei muito de ir ao Pavilhão do Conhecimento com alguns colegas da Afid, também das várias experiências que fiz e a experiência que gostei mais foi andar de bicicleta no ar. Por fim, foi um dia bem passado.”

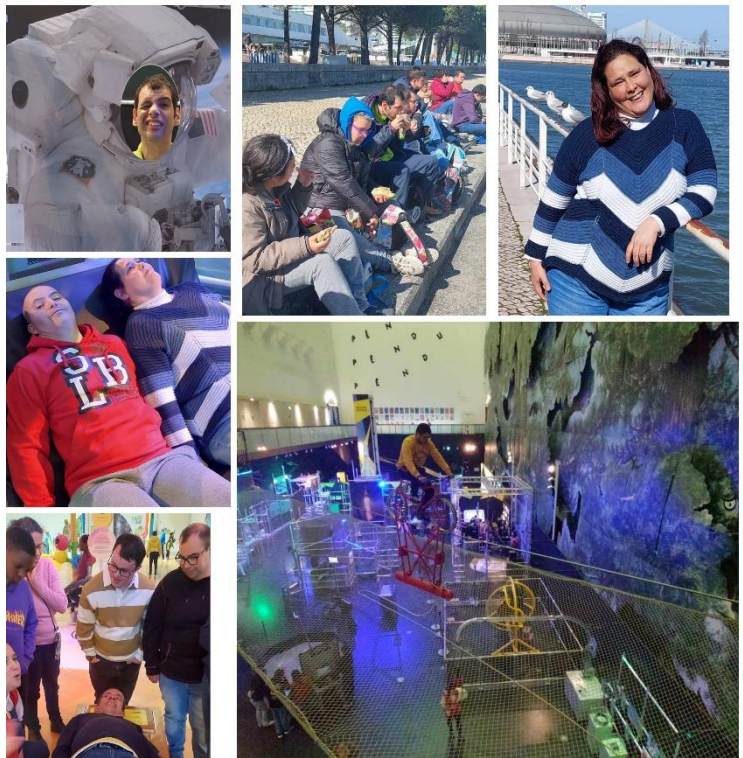
**Pedro Carvalho**

“Para mim foi muito rico, aproveitei tudo o que podia fazer, houve uma sala onde fiz um boneco, depois coloquei debaixo de uma esfera e carreguei no botão e o boneco subiu e caiu no chão. Experimentei mais umas vezes.

Fiz uma experiência com luz, som e movimento e achei muito gratificante. A Sandra perguntou-nos se nós sabíamos como é que a corda saía dali? Ninguém sabia como era e a Sandra demonstrou como era.

Depois dessa experiência passamos pela bicicleta e fomos à cama de pregos. Viemos embora, almoçámos e ficámos por ali. Conversámos, tirámos muitas fotografias e depois fomos comer um gelado.”

**Ricardo Galante**



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Foi muito bom, diverti-me, gostei muito, havia lá atividades muito giras, gostei do meu almoço, gostei do gelado, o dia foi muito giro e tirei muitas fotografias de grupo.”*

*Gostei desta visita de estudo.*

*Espero no próximo ano voltar outra vez.”* **João Medeiros**

*“Gostei de ir até ao Pavilhão do Conhecimento mas não gostei das experiências. Foi um dia diferente e bem passado, almoçámos todos juntos e passámos a tarde a ouvir música.”* **Otto Cruz**

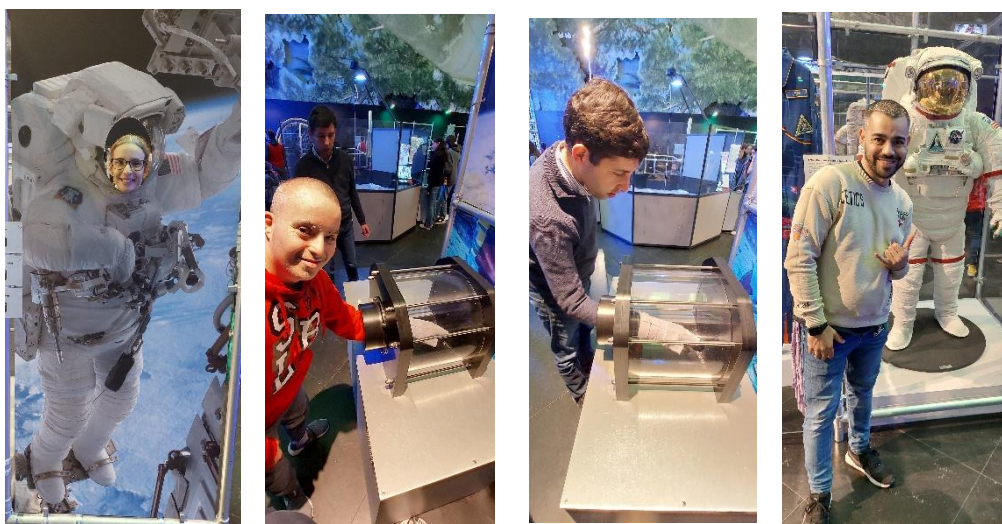
*“Gostei de andar de bicicleta, ouvir música, vi a lua e gostei de ir passear à lua. Almoçámos, comi um gelado no Macdonald’s e gostei muito de ir ao passeio”* **David Miguel**

*“Gostei de ir ao Pavilhão do Conhecimento.”* **João Domingues**

*“Diverti-me muito.”* **Cláudia Pina**

*“Gostei muito de ir ao Pavilhão do Conhecimento, gostei da cama de pregos.”* **Ivo Barata**

*“Eu gostei muito de ir lá, gostei muito de fazer coisas lá, a comida era boa, os jogos são bonitos e quero ir outra vez.”* **Madalena Reis**



Fotos: Grupo de Inclusão

Em Janeiro de 2024 houve oportunidade de alguns clientes do CACI (dos grupos da Inclusão e da Unidade Artístico-Oficinal), entrarem para a atividade da AFIDRitmo.

Os clientes estão a gostar muito desta atividade e estão muito felizes. **Catarina Seixo**

*“Foi giro, gostei e foi divertido” **Andreia Clemente***

*“Gosto muito desta atividade, para mim é muito importante, é uma atividade que eu não tive e quero sempre. Gostava que esta atividade tivesse no meu plano individual.” **João Medeiros***

*“Gostei muito de tocar tambores com o Professor João e todos os colegas.” **Pedro Passos***

*“Está a ser divertido, por vezes estive a brincar com as baquetas e muitas vezes o Professor João chamou-me à atenção e eu achei piada.” **João Madeira***

*“Está a ser fixe, da primeira vez foi difícil, mas depois fui conseguindo, depois fui ao concerto e eles gostaram. Estava nervoso no concerto, estava lá pouca gente e estava quente lá dentro. Antes de entrar fui ajudar a trazer o material.” **Carlos Dias***

*“Está a ser uma experiência boa, uma experiência única, porque eu nunca tinha participado, gosto da experiência, gosto de tocar, o Professor João é um querido e é para continuar a estar com ele.” **Otto Cruz***

*“Gostei da música, gostei de tocar os bombos e adorei.” **Florbela Rochinha***

*“Está a ser giro, engraçado, divertido, bonito, o que estou a gostar mais é do Professor João Silva e das piadas dele.” **Ivo Barata***



**Fotos:** Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – ATUAÇÃO FNAC | FEVEREIRO 2024

No dia 29 de Fevereiro alguns clientes do grupo da AFIDRitmo tiveram uma atuação na FNAC. Os clientes gostaram muito desta atividade. **Catarina Seixo**

*“Foi fixe, estava calor lá dentro por causa da luz, estava nervoso, foi a primeira vez, recebemos um prémio, acabou tarde, todos gostaram da nossa atuação, é fixe aprender com o professor de música, aprendemos muita coisa.”*

**Carlos Dias**

*“Foi uma experiência boa, nunca tinha tocado na FNAC com a AFID em peso mas espero que haja mais atuações para poder participar.”* **Otto Cruz**

*“Gostei muito, adorei, toquei os bombos e foi giro.”* **Andreia Clemente**

*“Gostei muito e gostei de tocar bombo.”* **Florbela Rochinha**

*“No dia 29 de Fevereiro de 2024, o Grupo da AFIDRitmo foi atuar no Forum Fnac, no meu local de trabalho.*

*Eu gostei muito de assistir à atuação dos meus colegas da AFID, que pertencem à AFIDRitmo.*

*Para mim foi um grande orgulho ouvir a Dra. Marta, o Dr. Domingos Rosa e o Professor da AFIDRitmo a falarem bem de mim em relação ao meu trabalho na FNAC e também porque o Professor da AFIDRitmo convidou-me e fui falar ao microfone sobre o que é para mim trabalhar na FNAC.*

*Por fim o professor da AFIDRitmo, perguntou-me o que é que eu achava da minha chefe Lurdes Almeida, eu disse que achava a Lurdes muito fixe.”* **Pedro Carvalho**



Foto: Pedro Carvalho

**Fevereiro 2024**

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Marta Duarte



Bruno Lopes



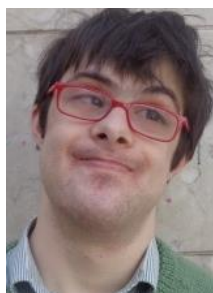
Tomás Oliveira



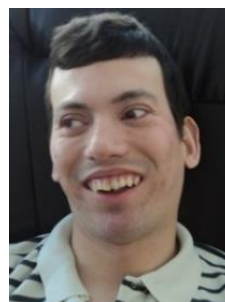
Otto Cruz



Cleusa Jandira



Afonso Mendes



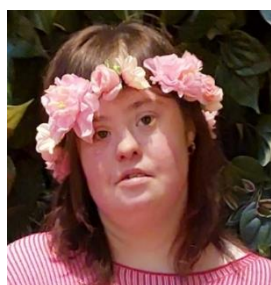
Pedro Leote



Catarina Seixo



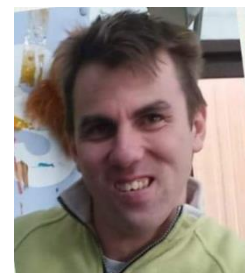
Ana Isabel Jesus



Madalena Reis



Paulo Moreira



Luís Ferreira



Cláudia Pina



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – FESTA DE CARNAVAL   FEVEREIRO 2024	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – DIA DOS NAMORADOS   FEVEREIRO 2024	03
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ASC INCLUSÃO   FEVEREIRO 2024	04
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – AFID RITMO   FEVEREIRO 2024	07
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ATUAÇÃO FNAC   FEVEREIRO 2024	08
CACI   "ANIVERSÁRIOS"   FEVEREIRO 2024	09
CACI   "ÍNDICE"	10
CACI   "FICHA TÉCNICA"	10

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Propriedade:</b>	Fundação AFID Diferença
<b>Direção:</b>	Catarina Seixo, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<b>Edição/ Redação:</b>	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz , Rafael Santos e Sofia Pinto
<b>Revisão:</b>	Catarina Seixo, Pedro Carvalho, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
<b>Fotografia:</b>	Cientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
<b>Jornalistas:</b>	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Jéssica Boneco, Pedro Carvalho, Ivo Barata, Rafael Santos, Diogo Silva, Catarina Seixo e Otto Cruz.
<b>Ilustração:</b>	Cientes da Fundação AFID Diferença
<b>Tiragem:</b>	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](mailto:fundacao@fundacaoafid.pt)  
[www.afid.pt](http://www.afid.pt) | [www.facebook.com/fundacaoafid](https://www.facebook.com/fundacaoafid)