

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

Maio 2024 | Nº 180



## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CAMINHADA AFID | MAIO 2024

*“No dia 19 de Maio participei na 5ª Edição da Caminhada pela Diferença da Fundação AFID Diferença. Gostei muito de caminhar do exercício físico, mas sobretudo de algo que é tão importante e fundamental que é lutar e caminhar pela diferença e por um mundo e uma sociedade mais justa e igualitária e equitativa para todos, estivemos alguns colegas da inclusão juntos e outros do artístico foi muito bom termos juntos partilhado este momento incrivelmente importante de celebrar e festejar a diferença que é algo que todos nós temos em comum! Obrigada à Fundação AFID Diferença pela organização, que para o ano se volte a repetir!” **Daniel Pinto***

*“Eu gostei da caminhada, diverti-me bastante, tirando o calor, foi muito giro o convívio entre todos.”  
**Ricardo Galante***



**Fotos:** Grupo de Inclusão

*“A caminhada da AFID correu bem, fui andar a pé com o pai, comi fruta, bebi água e fui andar de carro com o pai para Alfornelos.” **André Diniz***

*“Vim com a mãe, estive a andar na caminhada da AFID, parei ao sol e eu estive a correr para Alfragide. Havia fruta.” **David Miguel***

“Eu gostei muito de ir, caminhei muito na subida, também fui na carrinha da AFID um bocadinho, porque eu estava cansada, comi fruta e bebi água.” **Madalena Reis**

“Foi um belo dia, saímos da AFID e fomos até à Geração, estiveram cá alguns colegas como: o Daniel, o André Diniz, entre muitos outros e foram bastantes pessoas de fora.” **André Paulo**

“Eu gostei de ir à caminhada com os meus colegas, mas antes de começarmos a caminhada, o Marco Ferraz pediu-me para eu fazer o aquecimento e depois saímos da AFID para nos prepararmos para começar a caminhada.”  
**Rafael Santos**



Fotos: Grupo de Inclusão

O Sporting foi Campeão Nacional 2023/2024.

O Sporting recebeu a Taça de Campeão Nacional no dia 18 de Maio e tiveram uma festa muito bonita em Alvalade. Todos os(as) Sportinguistas da AFID no dia 24 de Maio de 2024 trouxeram camisolas e cachecóis do Sporting para comemorar esta grande e merecida vitória.

Tirámos fotografias todos juntos(as).

**“És grande Sporting; O Leão mostra a sua garra; Sporting até Morrer” Catarina Seixo**

*“Gostei muito de ver o jogo, fomos Campeões Nacionais e ganhámos a Taça do Campeonato.” **Pedro Passos***

*“Estou Feliz, gosto muito do RÚben Amorim, dos jogadores novos para a nova época, fiquei contente de ter ganho o campeonato e que o Sporting seja campeão para o ano.” **João de Deus***

*“Estou feliz por o Sporting ter ganho o campeonato, o meu jogador preferido é o Gyokeres, gosto do Pedro Gonçalves e queremos que o Sporting para o ano seja campeão outra vez.” **Ivo Barata***

*“Eu fiquei muito feliz por termos sido campeões. Fomos campeões em 2020 e este ano fomos novamente campeões e demonstramos e fizemos ver a todos que com trabalho, resiliência, persistência e dedicação tudo, mas tudo se conquista. Só precisamos de nunca deixar de acreditar e nunca desistir por mais dificuldades e contrariedades que possam existir. Ter tirado fotografias com a minha camisola e o meu cachecol com os meus colegas da AFID foi muito especial; termos comemorado esta grande conquista todos juntos.” **Daniel Pinto***

*“Fomos inteiramente justos vencedores e que para o ano possamos repetir a dose.” **Otto Cruz***



Fotos: Grupo de Inclusão

“Adorei que tivéssemos sido campeões 2023/2024.

O meu jogador preferido é o Vitor Gyokeres e gostava de ter uma camisola do Sporting autografada por ele.

Sou sportinguista com muito orgulho e o leão mostra a sua garra. Sporting até morrer!

Gosto muito das músicas do Sporting Clube de Portugal (SCP) e gosto muito de as cantar.

Para uma próxima gostava de ir ao Estádio de Alvalade ver um jogo do Sporting.” **Catarina Seixo**

“O Sporting é bom, o Sporting tem que ganhar mais jogos, o Sporting tem o leão, os jogadores do Sporting também jogam bem, o Sporting tem muitas fotos e o Sporting é o melhor Campeão Nacional.” **Madalena Reis**

“Gostei muito e fizemos uma pequena festa, tiramos fotografias com o Grupo de Inclusão e cantámos algumas canções do Sporting.

Por final cantámos os parabéns ao Professor Marco porque ele fazia anos e ele é benfiquista.

Obrigada por tudo, beijinhos da Ana Rita Pimenta.” **Rita Pimenta**

“O Sporting Clube Portugal, para mim é o melhor clube do mundo, foi um mecido Campeão Nacional de Futebol.

Eu gostei muito de festejar o titulo de campeão nacional do sporting, e tambem de tirar fotografias com a camisola do sporting com meus colegas e com a Sofia Pinto.

Foi uma festa muito feliz.” **Pedro Carvalho**



Fotos: Grupo de Inclusão

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

Nos dias 23 e 27 e 31 de Maio de 2024 realizaram-se as saídas do Grupo de Inclusão do CACI da Fundação AFID Diferença ao Oceanário de Lisboa. Temos que fazer sempre saídas tripartidas, porque o grupo é muito grande. Foram dias diferentes e muito divertidos na companhia dos Amigos(as) e Monitoras. Gostámos muito de ver os peixes, ver o filme, estar na Sala de Exposição “Florestas Submersas” e de tirar fotografias.

Depois fomos almoçar e comemos um gelado delicioso.

De uma forma geral, os clientes ficaram com vontade de repetir.

**Catarina Seixo**

*“Gostei muito desta atividade no Oceanário. Foi importante para todos, gostamos e também gostava de repetir esta atividade.*

*Eu gostei de ver os animais do mar e gostei que tivéssemos almoçado todos juntos.*

*Tirámos fotos e comi gelado de caramelo.” **Luís Pézinho***

*“Gostei muito de ter ido ao Oceanário ver os peixes, os tubarões, gostei de ouvir a história, depois fomos almoçar sandes de atum com batatas fritas, sumo, maçã e gelado de caramelo.*

*Foi um dia bem passado. Para o ano queremos ir outra vez ao Oceanário.” **Alexandra Tavares***

*“Gostei muito de ir ao Oceanário com os colegas da AFID e com as monitoras, diverti-me, almoçá-mos lá, comemos um gelado no McDonald's e tiramos fotografias com o grupo todo.” **Pedro Passos***



**Fotos:** Grupo de Inclusão

“Foi divertido, gostei de ver os peixes, os tubarões e o filme sobre o Oceanário.” **Cláudia Pina**

“Eu gosto sempre muito de ir ao oceanário é um espaço muito bonito e onde posso também estar em contacto com a natureza e puder viver esses momentos com os meus amigos é muito bom e especial e muito importante para mim.” **Daniel Pinto**

“Gostei muito, gostei de ver os peixes dos aquários todos na sala inteira, gostei do almoço, gostei de conviver com os meus colegas, gostei de tirar fotografias com o grupo todo, gostei de comer o meu gelado e gostei de passear no exterior da AFID. Espero para o ano, voltar a fazer esta atividade porque eu gosto muito.” **João Medeiros**

“Foi bom, vi os peixes, vi os tubarões, lulas, peixes-palhaços, sardinhas, baleias e pinguins.” **Humberto Ferreira**

“Foi um dia espectacular, em que fomos ver os peixinhos, onde eu me senti um pouco relaxado, porque o ambiente assim o permitia e todo o grupo foi incrível. Adorei e obrigado.” **Ricardo Galante**

“Eu gosto muito de ver peixinhos, os peixinhos são bonitos, eu quero ir outra vez, as estrelas são bonitas, o meu pai também era professor de lá, os peixinhos são muito grandes e as estrelas do mar também são muito grandes. As raias também são muito grandes.” **Madalena Reis**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Eu gostei muito de ir ao Oceanário de Lisboa, pois eu já não ia há bastante tempo e foi bom ver de novo os peixes e as espécies, também gostei de ir à sala que se chama “Sala de Relaxamento” pois é um lugar muito calmo onde podíamos relaxar com som ambiente.

Gostei muito de ver tudo, depois fomos arranjar um lugar para almoçar e fomos tirar fotos.

Por fim comemos um gelado do Macdonald’s, eu adorei muito o dia, divertimo-nos e rimos bastante.” **Jéssica Boneco**

“ Foi um belo passeio ao Oceanário de Lisboa com os colegas da AFID, gostei de ver os peixinhos, os tubarões e todos os animais que estavam no Oceanário de Lisboa.” **André Paulo**

“ Foi um dia bem passado, muito divertido, gostei muito de estar com os colegas. Queria repetir outra vez a ida ao Oceanário.

Obrigada à equipa.” **Cleusa Jandira**

“A minha saída ao Oceanário foi boa, diverti-me e relaxei. Vi os tubarões, os peixes-palhaços, a Dory e o Nemo, os Pinguins, as Lontras e as Orcas. Tirei fotografias aos animais do mar e vi os mergulhadores do mar. O que gostei mais foi da parte dos animais aquáticos, porque achei divertido essa parte. Tive um comportamento adequado e não provoqueei ninguém. Gostava de repetir esta atividade em 2025.” **João Madeira**

“Eu gostei muito de ir ao Oceanário de Lisboa, foi muito divertido ir ver os animais e também de estar com os meus colegas. Também gostei do almoço e de tirar fotos. Queria voltar a fazer esta linda e maravilhosa experiência.”

**Rafael Santos**

“Gostei de ir ao Oceanário, gostei de ver os peixes e a lontra, gostei do almoço e de conviver com os colegas.” **Joana Lopes**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito de ver os peixinhos principalmente o peixe napoleão, também gostei de ver as lontras a comer e é uma pena não ter havido tartarugas. Gostei de ver o papagaio do mar.” **Henrique Matias**

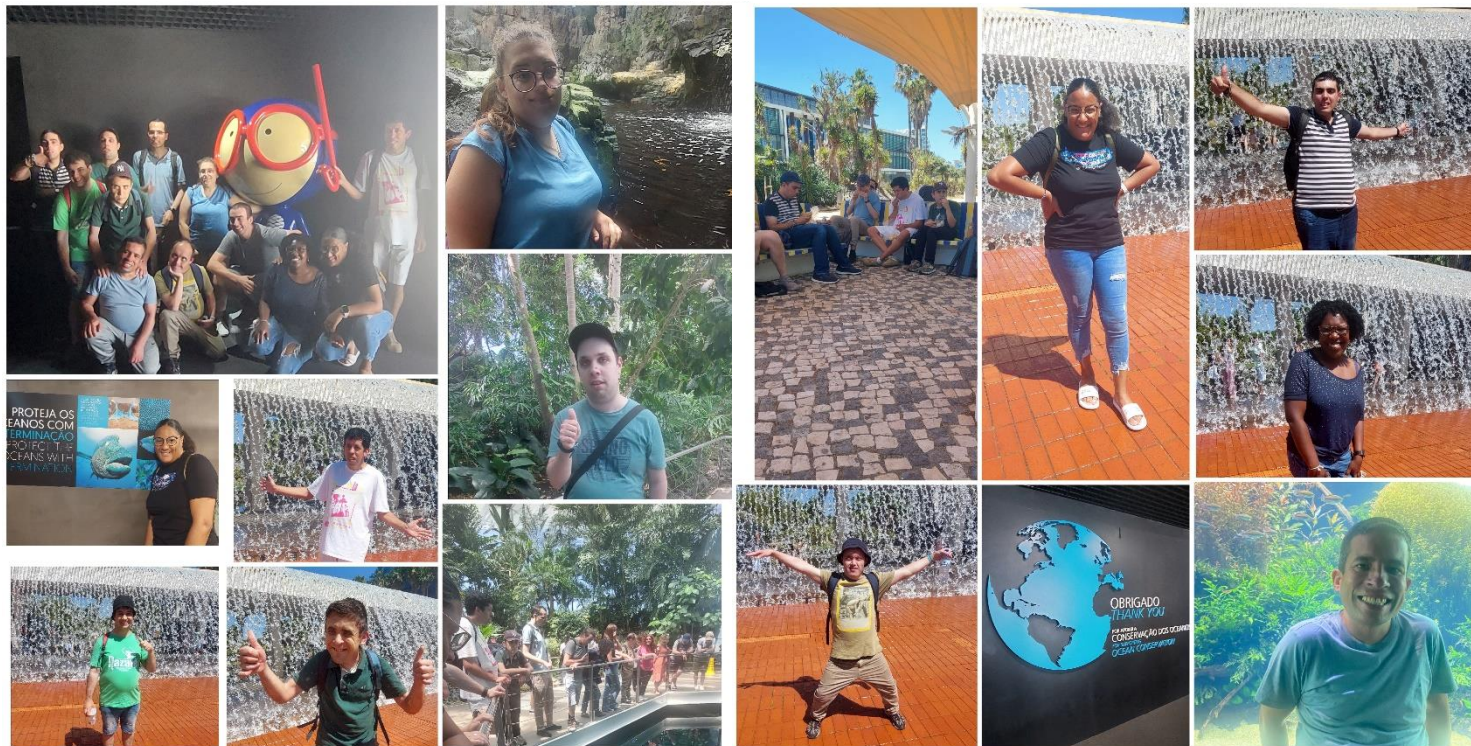
“Gostei muito de ver os peixes, gostei de estar com os colegas e gostei de almoçar com os colegas.” **Florabela Rochinha**

“Gostei muito de estar com os colegas no Oceanário, de estar a ver os peixes que me ajuda a acalmar. É uma sensação que eu gosto sentir uma Paz dentro de mim. Gostaria de voltar a repetir porque foi uma experiência muito boa para acalmar e saber que os oceanos onde nós habitamos, que devemos cuidar e limpar para não poluir o nosso habitat.” **Hernâni Brázia**

“Gostei muito da atividade do Oceanário, de ter visto os peixes, de ter comido o gelado e foi um dia diferente. Para o ano é para repetir a experiência.” **Otto Cruz**

“Gostei muito das Orcas, dos Tubarões, dos Pinguins, da Dory e do Nemo, das Medusas e de tirar muitas fotos. Tirei fotos com a água a cair, almoçámos lá, comi sandes de Atum e Salchichas e depois comi um gelado de caramelo.” **Rita Medeiros**

“Foi fixe, gostei da comida, do passeio, dos peixes todos, não tinha o tubarão grande que está sempre a sorrir, só tinha lá as Lontras, não tinha tartarugas, gostei do cinema.” **Carlos Dias**



Fotos: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – JOGOS SEM FRONTEIRAS | MAIO 2024

No dia 29 de Maio de 2024 realizaram-se os XX Jogos sem Fronteiras (Uma Viagem à volta do Mundo). Ao fim de 4 anos sem haver este dia, em 2024 voltou a haver este dia tão divertido para todos.

Um dia muito quente, com muita música, os nossos Djs Hernâni Brázia e Luís Pézinho voltaram a poder pôr música, a nossa querida Margarida Arcanjo cantou maravilhosas músicas que animaram o dia.

Tivemos as atuações da AFIDRitmo e da AFIDance.

Queremos voltar a repetir em 2025.

**Catarina Seixo**

*“Eu gostei muito que os Jogos Sem Fronteiras tenham acontecido este ano. Sentia muitas saudades, é muito bom recebermos outras instituições e estarmos todos juntos num dia animado e muito divertido e os jogos eram muito divertidos.*

*A atuação da AFIDance foi muito bonita e inspiradora e a voz da Margarida Arcanjo é encantadora e faz magia nos nossos corações. Os Djs trouxeram uma grande alegria e diversão e a Afidritmo trouxe muito ritmo e diversão. No entanto existem na minha opinião aspectos que deveriam ser melhorados para o ano: um deles seria como por exemplo pôr bebedouros no recinto para quem quisesse pudesse beber água ou ao lado puderiam ter garrafas vazias e depois cada pessoa enchia a medida que precisasse.” **Daniel Pinto***

*“Gostei muito de ir aos Jogos Sem Fronteiras, até fiz parte da AFIDRitmo, gostei do almoço, gostei do convívio, dançar e pular. Tirámos muitas fotografias. Espero para o ano voltar a realizar esta atividade. Adorei.” **João Medeiros***

*“Gostei de ver a AFIDRitmo a tocar, gostei muito de meter boas músicas para todos dançarem, foi um bom almoço, gostei muito de comer, gosto que estejamos todos juntos, ajudei o Hernâni Brázia a ligar os aparelhos, vi o Silvano, o Nuno Lacerda e o João Silva a tocar.*

*É muito importante para a nossa vida. Gostava de repetir os Jogos sem Fronteiras com as músicas que tenho na pen e que a Sofia me ajudou a colocar. Eu há muito tempo, já sou Dj da Afid e preciso de mais músicas. Gostava de ser um melhor Dj.” **Luís Pezinho***



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foi bom, gostei de dançar e ouvir música.” **Humberto Ferreira**

“Foi divertido, gostei dos jogos e da música.” **Cláudia Pina**

“Nestes Jogos Sem Fronteiras para mim foi muito especial, porque já não fazíamos há 3 anos por causa do Covid-19. Este ano voltámos a ter os Jogos sem Fronteiras, foi bastante bom voltar a fazer esta atividade, foi muito divertido, também tirámos bastantes fotos, dançámos e cantámos. Na parte da tarde tive uma apresentação de dança que se chama ‘A Penélope’ em memória da nossa querida amiga Sofia Pires.

Foi um momento de muita emoção. Depois tivemos bailarico e no final ajudámos a arrumar o espaço.” **Jéssica Boneco**

“Foi um belo dia passado no jardim, também tivemos uma empresa e deviam ter vindo mais empresas.

Fiz uma atuação do grupo de dança em homenagem a uma pessoa, também vieram cá associações, mas podiam vir cá mais associações conhecer a AFID e estar um dia connosco.

Houve pizzas, música, jogos e também dançei até ao fim dos Jogos Sem Fronteiras.” **André Paulo**

“Gostei de explicar o jogo das hambúrgueres às outras instituições. Também adorei tirar fotos, o almoço e ouvir as músicas. No final também adorei que o Hernâni me tivesse chamado ao palco para eu cantar uma música do Nininho Vaz Maia para eu dedicar essa música lindíssima à Cláudia Pina.” **Rafael Santos**

“Gostei de tocar os tambores para as escolas, gostei do almoço e de ver as outras escolas a jogar os jogos.” **Joana Lopes**

“Gostei muito de participar no meu jogo favorito que foi o da Oceânia, gostei muito das medalhas, gostei muito de comer pizza e os jogos estavam muito giros.” **Henrique Matias**

“Correu muito bem, tivemos a atuação da AFID Ritmo e também gostei do almoço.” **Nuno Monteiro**



Fotos: Grupo de Inclusão



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Gostei, comi frango com arroz e foi divertido. Gostava de repetir esta atividade em maio de 2025.”* **João Madeira**

*“Gostei muito dos Jogos sem Fronteiras. Foi um dia diferente, divertido; a comida era boa e para o ano é para repetir.”* **Otto Cruz**

*“Foi giro, vi as instituições a participar nos jogos, comemos frango com batatas e salada, pizza, dançei o Macarena e lanchei no jardim. Ajudei a arrumar todos os jogos.”* **Rita Medeiros**

*“Gostei muito dos jogos sem Fronteiras, gostei de ouvir as músicas do Professor João Silva, dançámos e almoçámos na rua.”* **Pedro Passos**



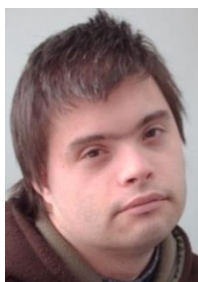
Fotos: Grupo de Inclusão

Maio 2024

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Daniel Pinto



Ricardo Magalhães



David Miguel



Pedro Mendes



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CAMINHADA AFID   MAIO 2024 -----	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPORTING CAMPEÃO NACIONAL   MAIO 2024 -----	04
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - ASC INCLUSÃO   MAIO 2024 -----	06
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" - JOGOS SEM FRONTEIRAS   MAIO 2024 -----	09
CACI   "ANIVERSÁRIOS"   MAIO 2024 -----	13
CACI   "ÍNDICE -----	14
CACI   "FICHA TÉCNICA -----	14

## 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)