

# Jornal

## *“Dá a Vez e Dá a Voz”*

---

**Grupo de Inclusão**

---

JUNHO 2024 | Nº 181

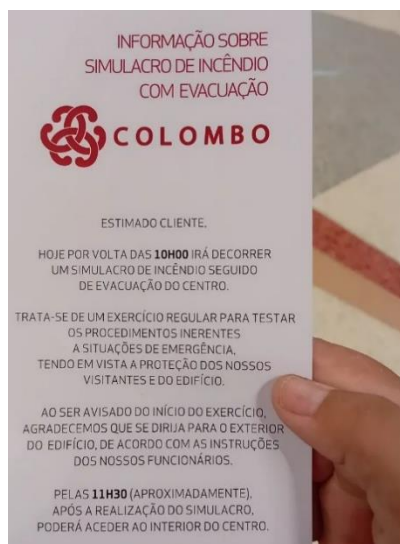


No passado dia 4 de Junho de 2024, por volta das 10h, no Centro Comercial Colombo houve um simulacro de incêndio. Quando ouvi a sirene do Centro Comercial fui avisar os clientes para abandonar a loja Leroy Merlin, que fica situada no Centro Comercial do Colombo.

Depois a equipa do Leroy Merlin saiu do edifício e foi para o ponto de encontro no Cais 7.

Todos evacuaram o Centro Comercial e, por fim, a equipa tirou uma foto para mais tarde recordar.

**Jéssica Boneco**



Fotos: Jéssica Boneco

### Qual é o objetivo de um simulacro ?



Um simulacro tem, como principal objectivo verificar procedimentos de emergência e de actuação, testar meios humanos e materiais e, em última instância, ensaiar o plano de emergência e toda a organização de emergência de um edifício ou recinto.

Fonte: Google

O grupo de Autorrepresentação da Fundação AFID Diferença trabalha sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência com base na “*Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência*” e pensaram em preparar uma atividade, com o objetivo de sensibilizar a comunidade que é importante acolher a diferença.

Através do livro do INR “*Etiqueta para Crianças*” (Como ser Amigo de Todos) adaptámos a história para que as crianças conseguissem perceber melhor a mensagem que lhes queríamos passar.

Esta sensibilização foi mais dirigida às crianças mais pequenas, da turma do 1º A da Escola Alto do Moinho do Agrupamento de Escolas Almeida Garrett.

Alguns Autorrepresentantes foram à Escola Alto do Moinho contar esta história às crianças.

As crianças ficaram muito contentes por nos receber, estiveram muito atentos e perceberam a mensagem.

**É muito importante, aceitarmo-nos e aceitarmos os outros tal como eles são. Temos que ser todos Amigos uns dos outros 😊**

**Mesmo que sejamos diferentes, somos pessoas 😊**

Cada vez mais é importante fazer estas sensibilizações nas Escolas, para se conseguir mudar mentalidades da sociedade em geral.

Queremos repetir mais vezes.

**Catarina Seixo**

*“Gostei muito, foi giro estar de mascote, gostei muito de estar com as crianças, os miúdos adoraram ver-me, gostei também de estar com os meus colegas e foi muito giro.” Henrique Matias*



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Para mim ter ido dinamizar uma atividade com alguns alunos foi muito importante, porque eu já lá tinha estado a trabalhar como telefonista durante 17 anos e para mim foi muito importante ter regressado àquela escola.”*

**Ricardo Galante**

*“Eu e um pequeno grupo da Inclusão do CACI fomos à Escola Alto do Moinho de Alfragide ler uma história onde não tinha princesas nem príncipes, dragões nem fadas. Fomos sensibilizar as crianças do 1ºA sobre que temos de ser Amigos uns dos outros. Também elas tiveram direito a uma Mascote “O Famoso Panda” que elas amaram bastante. No final da história fizemos uma atividade com elas. Eu adorei bastante esta atividade com as crianças e sensibilizá-las.”* **Jéssica Boneco**

**“Viva a inclusão”**

No dia 5 de junho foi o aniversário da Decathlon Amadora e houve várias atividades como por exemplo corfebol, boccia, escalada e tantos outros desportos nos espaços da Decathlon.

Gostei muito de ter participado nestas actividades, mas as que gostei mais foi corfebol e escalada.

Adorei, foi um dia fantástico e muito fixe com actividades desportivas, gostei de ter convivido com outras instituições e com alguns dos meus colegas da minha Fundação. Foi muito importante estar presente nesta iniciativa e com desporto também consegue fazer-se amigos.

Gostei muito de ver pessoalmente e ouvir o testemunho do atleta Jorge Pina, foi um testemunho inspirador de verdadeira inclusão e luta pelas pessoas com deficiência.

Obrigada Decathlon Amadora pelo convite para estarmos presentes, porque cada um nos faz a diferença.

**Diogo Silva**

*“Foi divertido.” Cláudia Pina*



Fotos: Grupo de Inclusão e Sofia Fonseca

*“No dia da Fundação Decathlon eu estive presente a jogar Boccia, gostei muito de ter participado e ensinei outras pessoas o que era a modalidade do Boccia. Estive lá com a Federação de Desporto Adaptado que o responsável é o Raúl.” Ricardo Galante*

*“Gostei de ir ao local de trabalho do Ricardo Galante e de participar nesta atividade. Particpei no futebol, no corfebol e no boxe. Gostei de ouvir música e de ver o Diogo a escalar paredes. mas eu não fui fazer. porque tenho medo de subir.*

*Também não fiz Karaté, mas gostei de ver um vídeo que falava sobre a importância do desporto. Gostava muito de repetir outra vez para o próximo ano com a Sofia Fonseca.” Luís PÉzinho*

*“A atividade da Fundação Decathlon foi uma experiência de desporto colectivo e individual. Gostei muito de mostrar o corfebol, de experimentar judo, também gostei de jogar polybat e fazer escalada. Por fim foi uma manhã bem passada.” Pedro Carvalho*

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CHURRASCO INTEGRAÇÕES | JUNHO 2024

No dia 7 de Junho de 2024 realizou-se nos jardins da Fundação AFID Diferença o “Churrasco das Integrações”. Algumas empresas estiveram presentes, almoçaram e divertiram-se com os clientes. Foi um dia bem passado na companhia dos amigos(as) e colaboradores(as). **Catarina Seixo**



Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing

*“Gostei muito do churrasco, foi muito animado estar com os colegas, foi um dia bem passado e tirei muitas fotos. Também gostei da atividade das plantas e de dançar muito. Queria agradecer ao meu chefe por ter vindo à AFID.” **Cleusa Jandira***

*“Eu gostei muito de tudo: almoço, pizza, carne, peixe, fruta e bolo.” **Alexandra Tavares***

*“É muito importante estas ações, estarmos todos juntos: o Grupo de inclusão e ter cá as empresas com as quais prestamos um trabalho muito importante em prol da inclusão e da igualdade de todas as pessoas. Agradeço a equipa de inclusão pela sua preciosa ajuda e colaboração e pelo empoderamento que nos dão todos os dias e o nosso sucesso é fruto do seu incansável trabalho. Obrigado ao IKEA pela vossa presença que nos trouxe muita alegria e boa disposição. À Domino's Pizzaobrigada pelas pizzas deliciosas, ao Leroy Merlin pela terra e pelos manjericos e obrigada a Beatriz por estar connosco e ter dado o seu melhor.” **Daniel Pinto***



Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing



*“Gostei, comi carne, salsicha, chouriço, batata frita, arroz e salada, comi bolo de chocolate e comi mousse de chocolate.” **Humberto Ferreira***

*“Gostei muito do churrasco e gostei de fazer o manjerico.” **Cláudia Pina***

*“Gostei muito de estar nesta atividade com as empresas. Gostei que os os colegas do IKEA estivessem a conviver connosco na AFID. Gostaria de repetir esta atividade.” **Hernâni Brázia***



**Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing**

*“Gostei muito de estar com as empresas que tem parceria com a AFID, incluindo a minha empresa, Leroy Merlin. Um muito obrigada às empresas por terem tirado um pouco do seu tempo para estar connosco. Houve muita diversão, muitas gargalhadas e foi muito importante esta ocasião. Fizemos em equipa um manjerico e tivemos a pensar na quadra que íamos pôr. Almoçámos todos juntos e à tarde houve muita festa e dança.” **Jéssica Boneco***

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – CHURRASCO INTEGRAÇÕES | JUNHO 2024

“Adorei o churrasco das integrações, veio cá à AFID as duas Patricias, o William, o Rui e o André da Leroy Merlin. Tirámos fotos, almoçamos todos juntos e houve muita risota. Também bebi cervejas sem álcool na hora do almoço. Gostei muito do churrasco, foi muito divertido conviver com as outras integrações que participaram nesta atividade, gostei de tirar fotos e do almoço com os meus colegas da Leroy Merlin e da AFID. Comemos pizza, batatas fritas, febras e bebi 2 cervejas. Também comi grandes sobremesas só não gostámos nada da chuva que caiu, tivemos que nos meter dentro da tenda. Se calhar para o ano será melhor sem chuva, mas com sol. Até para o ano, agradecemos a todos por esta atividade.” **Rafael Santos**



Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing

“Eu gostei muito do churrasco e é muito importante para nós e para AFID que os parceiros participem nestas iniciativas.

Só tive pena que da Decathlon ninguém apareceu.” **Ricardo Galante**

“Veio a equipa do IKEA, do Leroy Merlin, da Domino's Pizza, da FNAC, entre muitas outras. Fizemos o manjerico e tiramos fotografias.” **André Paulo**

“Gostei do churrasco, que a Paula e Jenaina da Lavandaria tivessem estado comigo, gostei de dançar e também gostei do almoço.” **Joana Lopes**



Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing

“Foi muito importante ver os colegas a fazer o manjerico, gostei de meter músicas na festa, gostei do almoço e também gostei que o Rafael Machado colocasse uma pen dele, porque eu gostei das músicas dele. Também gostei de tirar fotografias com os colegas de trabalho do IKEA, com a Beatriz e gostei dos bolos. Fiquei triste, porque não deram bolo de bolacha e é o meu bolo preferido.” **Luís Pezinho**

“Foi muito giro o churrasco, gostei muito da comida e gostei muito de conhecer pessoas novas.” **Henrique Matias**

“Tivemos o concerto com a AFID Ritmo e gostei do almoço.” **Nuno Monteiro**

“Eu gostei muito do churrasco das integrações, da comida, que se realizou no dia 7 de junho, sexta feira. Diverti-me muito com os meus colegas da FNAC que tiveram na AFID, que foram o Bruno Fonseca, o Nuno Bargado e o Carlos Aguiar. Tive pena da minha chefe Lurdes Almeida não poder ter vindo à AFID.” **Pedro Carvalho**

“Para mim foi muito importante ter na AFID as empresas. Gostei muito de ter os meus colegas do IKEA no churrasco. Adorei, foi um dia fantástico e divertido. Dançei muito, as músicas eram muito fixes e diverti-me muito, foi um dia espetacular.” **Diogo Silva**



Fotos: Grupo de Inclusão e Departamento de Marketing

Nas duas últimas semanas de Junho de 2024 realizaram-se as primeiras duas semanas de Colónia aberta do Grupo de Inclusão do CACI. Foram dias muito divertidos, entre praia, cinema, andar no paredão, piscina, bowling, bolas de Berlim, *Mcdonald's*, pizzas, cachorros, gelados, entre muitas outras coisas.

Foram duas semanas maravilhosas, na companhia de pessoas que são imprescindíveis para todos nós. Obrigada, a todos/as.

**Catarina Seixo**



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Eu gostei muito da Colónia; foram momentos muito bons e divertidos embora com o mau tempo, arranámos soluções e não deixámos de aproveitar e de viver este momento tão bom, agradável, feliz e importante, As colónias são um momento onde podemos estar juntos num contexto descontraído e agradável, porque de outra forma seria complicado estarmos juntos neste contexto. E o contacto com os colegas e com os monitores neste contexto é muito importante para mim e deixa-me muito feliz. Obrigada por estes momentos tão agradáveis e incríveis.”* **Daniel Pinto**

*“Gostei da Colónia: na segunda-feira fui à praia de Santo Amaro de Oeiras, na terça-feira fui ao Centro Comercial do UBBO, na quarta-feira fui passear a ver o mar na Praia de Santo Amaro de Oeiras, na quinta-feira fui à Piscina Oceânica de Oeiras e na sexta-feira eu fui passear ao Centro Comercial do Colombo e depois do almoço fui ao Bowling.”* **Humberto Ferreira**



Fotos: Grupo de Inclusão

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – COLÓNIA INCLUSÃO | JUNHO 2024

*“Foi divertido, gostei muito de ir à praia e à piscina, de ir passear, de comer a bola de Berlim e de tirar fotos no jardim.”*

**Cláudia Pina**

*“Para mim a colónia, tirando o mau tempo, até foi muito divertido e aproveitámos bastante.*

*Dou os Parabéns por terem arranjado soluções divertidas para nós nos sentirmos felizes.*

*Obrigado a toda a equipa.” Ricardo Galante*

*“Correu bem, foi giro, foi divertido, gostei muito e para o ano quero voltar lá outra vez.” Andreia Clemente*



Fotos: Grupo de Inclusão

*“Este ano gostei bastante de ir à colónia, mesmo com o tempo instável, a equipa que estava connosco tinha sempre o Plano B; temos de valorizar esses pequenos gestos. Um muito obrigada por estarem sempre a pensar em nós.*

*Na segunda fomos à praia onde estava muito calor e demos uns mergulhos, fomos comer ao Mcdonald's e tirámos montes de fotos. No dia seguinte como estava a chover fomos ao UBBO ver o filme do Dragão, onde havia cadeiras automáticas que dava para relaxar os pés e ver o filme.*

*No dia seguinte fomos ao Aquário Vasco da Gama em Algés, onde havia espécies de peixes que nunca imaginei, antes de entrar tinha uma máquina para tirar comida para peixes, partilhei com os colegas a comida para os peixes e deram aos peixinhos. Na parte da tarde fomos a um jardim de Oeiras. Na quinta fomos jogar bowling e na sexta foi o último dia de colónia, aproveitámos ao máximo a praia e demos muitos mergulhos.” Jéssica Boneco*

## CACI | “A NOSSA OPINIÃO CONTA” – COLÓNIA INCLUSÃO | JUNHO 2024

*“Fomos um dia à praia, depois fomos passear, fomos ao bowling, tivemos um dia de pizza, um dia de sandes da AFID, Mcdonald's e cachorros.” **André Paulo***

*“Gostei de ir as colónias com os meus colegas, gostei de ir a praia, ir tomar banho, gostei ao centro comercial colombo, jogar bowling, também gostei do almoço da pizza.” **Florabela Rochinha***

*“Foi muito bom estar com os colegas, o primeiro dia fui à praia e à piscina, tirámos muitas fotografias, fomos ao cinema ao UBBO, fomos a Mcdonald's e ao bowling. Nessa semana de colónia comemos gelados.” **Cleusa Jandira***

*“Estes dias para mim trouxe-me compreensão e amizade. Foi uma colónia muito boa e um momento bem passado entre colegas e equipa. Foi um momento divertido e engraçado, tivemos esta colónia um pouco diferente, porque os dias estavam de chuva e de sol, mas foi divertido. Para o ano queremos voltar a repetir esta atividade.” **Hernâni Brázia***

*“Foi bom: gostei de correr na praia para mergulhar, fui ao Mcdonald's, fui ao cinema, fui ver o Garfield, comi sandes de atum com salada, bebi ice tea e comi gelado.” **André Diniz***

*“Foi boa, aproveitámos os dois dias de praia, gostei das refeições e da bola de berlim. Devido às condições metereológicas fomos ao aquário Vasco da Gama e ao cinema.” **Otto Cruz***



Fotos: Grupo de Inclusão



Fotos: Grupo de Inclusão

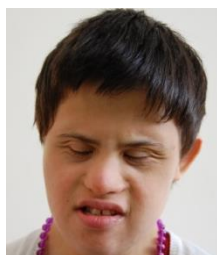
*“Gostei muito de ir a colónia aberta com os meus colegas e com a equipa de inclusão, foram dias diferentes e bem passados e bem divertidos. Gostei muito de ir à praia e a piscina. No dia da piscina aproveitei ao máximo a água que estava muito boa. Gostei de ir ao Centro Comercial UBBO passear e ver as lojas. Gostei muito de ir ao cinema ver o Garfield. Foi uma grande risada com este filme tão espetacular e muito fixe. Adorei muito ir Colombo jogar bowling. Obrigada à equipa de Inclusão por esta fantástica colónia de férias.” **Diogo Silva***

*“Na colónia de férias aberta, correu tudo bem e eu sinto que valeu pena ir, embora houve alguns sacrifícios pessoais, por exemplo: por protetor solar de manhã, mas valeu a pena para os dias que foram. Gostei muito que na colónia, ir à praia Santo Amaro de Oeiras, de ir ao UBBO, passear e ver o filme do gato no cinema. No dia que fomos passear no paredão de Oeiras, foi pena não comermos telepizza, que já tínhamos ido ao Mcdonald's no primeiro dia. Foi bom irmos à piscina oceânica e irmos passear ao colombo e jogar bowling no Colombo. Por fim, gostei muito da colónia de férias aberta.” **Pedro Carvalho***

*“Eu adorei a colónia da AFID, gostei de ir ao Aquário Vasco da Gama e também de ir ao bowling, gostei de ir a praia de comer bola de Berlim mas tivemos azar por causa do tempo. Comemos pizza, Mcdonald's, cachorros, mas estava uma porcaria de tempo.” **Rafael Santos***

Junho 2024

*Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!*



Susana Margarida



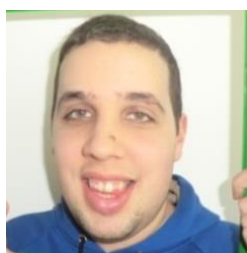
João Medeiros



Miguel Tintas



Vitor Estevão



André Rodrigues



Pedro Rebelo



Ana Lúcia Bexiga



Rita Medeiros



Sofia Pimenta



## ÍNDICE

CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SIMULACRO COLOMBO   JUNHO 2024	02
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – AR ESCOLA ALTO DO MOINHO   JUNHO 2024	03
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ASC DECATHLON   JUNHO 2024	05
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CHURRASCO INTEGRAÇÕES   JUNHO 2024	07
CACI   "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – COLÓNIAS INCLUSÃO   JUNHO 2024	11
CACI   "ANIVERSÁRIOS"   JUNHO 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)