

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

OUTUBRO 2024 | Nº 185



CACI | “ A NOSSA OPINIÃO CONTA” – COLÓNIA FECHADA INCLUSÃO | OUTUBRO 2024

O Grupo de Inclusão esteve em colónia fechada do dia 1 a 4 de outubro de 2024, na Quinta da Escola em Alvados. Nesta colónia participaram 30 clientes, dos 35 que formam este grupo. Ficámos um pouco tristes, porque 5 colegas não participaram por sua opção, porque também foram convidados.

Foram 4 dias maravilhosos, divertimo-nos muito, vivemos momentos únicos e inesquecíveis em grupo e com a equipa. Foi uma grande oportunidade de socialização e de podermos estar todos juntos num ambiente diferente do quotidiano.


Ficámos todos de coração cheio por estes momentos tão felizes e tão especiais, porque partilhamos estes dias com uma equipa que muito nos faz muito feliz.

Obrigada à AFID por permitir que pudessemos escolher a equipa que quisemos que nos acompanhasse.

Obrigada à Equipa da Quinta da Escola por estes 4 dias diferentes e fantásticos. A vossa equipa e disponibilidade é maravilhosa! Obrigada Jorginho, Rita, Mamy, Pulga, Dig, Titi, D. Elsa, ao Renato e ao nosso motorista Ferreira.

Apesar de serem férias à chuva, a chuva não foi totalmente um problema, foi um desafio constante que fez despertar outras formas de nos divertirmos.

Um agradecimento muito especial aos 5 Colaboradores da AFID por se terem disponibilizado para ir e estar com o grupo 24 sobre 24 horas, pois foram sem dúvida dias muito especiais, inesquecíveis e únicos.

“A Amizade, o Amor e a Partilha fazem toda a Diferença na nossa Vida e no fundo é isso que nós todos sentimos uns pelos outros” 

Obrigada ao **INR** por nos dar um apoio financeiro para que esta colónia fosse financeiramente acessível para que todos pudessem participar.

É muito importante haver mais oportunidades como esta, para estarmos todos juntos em grupo e com a nossa equipa de Inclusão.

Ficamos todos com vontade de repetir esta colónia.

Obrigada à AFID, ao INR, à Quinta da Escola e à VCL Tours & Transfers J

Catarina Seixo



Fotos: **Grupo de Inclusão**

“Gostei muito, foi divertido, gostei da comida, das atividades, dos monitores, das cozinheiras, dos animais, do jantar de gala e da viagem que fizemos daqui até lá.” **Cláudia Pina**

“A minha opinião acerca da colónia fechada é boa, porque correu bem, gostei muito de lá estar, de fazer slide e de andar de burro, da atividade da discoteca, da comida, da equipa e divertimo-nos imenso. Para o ano é para repetir.” **Otto Cruz**

“Eu senti-me muito feliz de participar na colónia da Quinta da Escola. Diverti-me muito com os amigos. Gostei de fazer arborismo, slide, de andar de burro, do jogo noturno, gostei do jantar de gala e gostei das equipas da AFID e da Quinta da Escola. Obrigada à minha tia Guilhermina, que me ajudou muito para eu puder ir desta vez. Gostava de voltar a repetir esta experiência.” **Joana Lopes**

“Para mim a Quinta da Escola foi especial, porque conhecia os meus antigos monitores da quinta e gostei muito de dar a minha missa. Gostei do jantar de gala, de andar de burro e de fazer slide. Gostava de repetir a experiência para o ano.” **Nuno Líbano**

“Gostei muito da Quinta da Escola, de fazer jogos e atividades, de andar de burro, dos monitores da Quinta da Escola, da noite de gala, de dormir com os colegas e gostei do almoço e do jantar do primeiro dia.” **Florbela Rochinha**

“Eu gostei muito de ir à Quinta da Escola, as pessoas lá são simpáticas, as comidas são boas, o jantar de gala foi muito bonito, as músicas são bonitas e os jogos são muito bons. Eu quero ir lá outra vez mais dias.” **Madalena Reis**

“Eu gostei de fazer jogos e no Parque Natural eu gostei de fazer slide, gostei de fazer jogos de contagem de números, de ouvir música e dançar. Gostei de fazer arborismo, de andar de burro, de almoçar e lanchar lá, do jantar de gala, de tomar o pequeno-almoço lá, da missa que o colega Nuno fez e gostei de dormir lá.” **Humberto Ferreira**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito de ir à colónia com os colegas e os monitores da Quinta da Escola, diverti-me, dançámos e tivemos o jantar de gala.” **Pedro Passos**

“Foi uma experiência única, passámos 4 dias com os colegas, monitores 24 sobre 24 horas. Foi uma experiência no meio da natureza. Gostei das atividades propostas pelos monitores da Quinta da Escola, queria agradecer pela oportunidade de viver uma experiência única onde havia bastante convívio e Inclusão.

As atividades em si eram desafiantes. Também gostei bastante da noite de gala onde nos vestimos a rigor, onde foi a primeira vez que estivemos todos juntos.

Quero agradecer à Fundação AFID, aos monitores e aos monitores da Quinta da Escola por proporcionarem estes dias incríveis. Também quero agradecer ao INR pela ajuda que nos deram para que o preço fosse mais razoável.”

Jéssica Boneco

“Gostei muito dos jogos que haviam lá na Quinta, do burro, das músicas que haviam, de dançar a música do Cavalinho, do meu quarto, das pessoas que estavam lá como por exemplo a cozinheira, algumas vezes gostei da comida, não gostei do tempo que estava, estive sempre nevoeiro e chuva, gostei da discoteca, da gala, de fazer arborismo, do jogo noturno, do refeitório, da serenata e gostei dos 4 dias e das 3 noites.” **André Paulo**

“Gostei da música, do meio da manhã, do burro e de andar de burro. Gostei do arborismo, do slide, vimos um cão, um bode, uma cabra, gostei do almoço e do jantar. Gostei das atividades que fizemos, do tiro com arco, de jogar matraquilhos e gostei das músicas. Tirámos fotos com as monitoras, vimos o filme Divertidamente 2 e comemos pipocas. Gostei do jogo noturno e fiquei contente. Gostaria de repetir, gostava de voltar à Quinta da Escola.” **Paulo Moreira**

“Gostei muito das atividades, fiz slide, fiz escalada. Tivemos um jantar de gala. Havia músicas do Panda, diverti-me muito, tirei fotos, dormi em cima, havia dança, houve a música do Pedro Sampaio, vi jogos de futebol, fiz escalada, joguei matraquilhos com os colegas, dormi com o André Rodrigues, o Humberto, o Daniel e o Pedro Carvalho. Vi a Missa do Nuno.” **David Miguel**

“Foi bom.” **João Domingues**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Foram 4 dias maravilhosos, quero voltar para o ano, porque me diverti muito e gostei muito de participar no que conseguia fazer. Para mim foi muito importante ter ido com o Grupo de Inclusão, algo que nunca tinha feito, porque estamos sempre condicionados com as acessibilidades, a Quinta tem algumas acessibilidades, mas ainda falta muito para estar tudo adaptado.

‘Se tiver tudo adaptado de hoje a amanhã posso ser eu a ir lá sozinho ou com uma amiga, se não estiver tudo adaptado, estou sempre dependente de alguém.’

Eu ia com uma expectativa diferente, mas a colónia superou as minhas expectativas pela positiva e deu-nos a hipótese de nos conhecermos, um pouco melhor neste contexto de lá passarmos 3 noites e 4 dias. O Grupo da Quinta da Escola recebeu-nos de braços abertos e senti-me muito feliz por participar nesta colónia. Agradeço a todos os colaboradores que foram connosco estes 4 dias. **OBRIGADO!” Ricardo Galante**

“Obrigado ao INR por nos ter ajudado a concretizar esta atividade que foi muito importante para o grupo e a para a equipa de Inclusão. Gostei muito de participar nesta experiência que eu vivi durante 4 dias. Gostei muito do arborismo e de fazer slide. A equipa da Quinta da Escola foi muito carinhosa e muito divertida connosco e vivemos momentos para a Vida que ficaram nas nossas memórias.

Gostei muito da Noite de Gala porque estes momentos são vividos nos nossos corações e nas nossas almas. Desejo repetir esta experiência que é muito importante para a nossa Inclusão.

Obrigado à equipa de Inclusão, por nos ter proporcionado estes momentos, que vivemos nestes dias, ficámos todos muito felizes e contentes porque estávamos unidos numa etapa de saber conviver sem telemóveis e estarmos todos juntos. Que venham novas etapas.” **Hernâni Brázia**

“Fui à colónia fechada na Quinta da Escola, gostei muito de estar com os colegas, foi muito divertido, gostei da Equipa da Quinta da Escola, das danças, dançei muito, gostei da missa, do Panda, do slide, da escalada, gostei muito da última noite de gala e gostei da comida.

Obrigada à cozinheira e para a próxima gostava de participar outra vez.

Quereria agradecer ao INR e obrigada à nossa equipa de Inclusão.” **Cleusa Jandira**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Gostei muito da Quinta da Escola e estive muito atento.” **Pedro Mendes**

“Eu gostei muito de estar quatro dias e três noites na Quinta da Escola, em Alvalados, em Porto de Mós, em Leiria. Gostei muito dos monitores da AFID que foram connosco e dos monitores da Quinta da Escola.

Gostei das brincadeiras e risotas, também de todas as atividades especialmente do arborismo, do slide e de jogar ténis de mesa contra o monitor Dig e contra o meu colega Rafael.

Eu superei a minha relação com os animais, porque fui capaz de andar de burra, de dar cenoura e festas ao burro.

Em relação às ementas, adorei, porque estavam muito bem cozinhadas e confeccionadas.

Por fim, o jantar de gala foi giro e interessante, porque vibrámos e dançámos com a música e a comida e as surpresas foram boas.

Eu faço um balanço muito positivo da colónia fechada na Quinta da Escola e caso haja uma experiência igual, ou seja ficar sempre no mesmo local gostaria de repetir quatro dias e três noites no máximo.” **Pedro Carvalho**

“De dia 1 a 4 de outubro participei na colónia fechada da AFID. No dia que chegámos fomos almoçar, depois fomos fazer arborismo. Eu estava cheio de medo, mas com ajuda consegui enfrentar o meu medo, depois fomos jantar e depois de fazermos um jogo de equipas à noite fomos dormir. No dia seguinte tivemos uma surpresa, apareceu uma mascote de panda e deu-me um abraço. Depois fomos almoçar e como estava a chover estivemos a plantar alfazemas, jogámos just dance e depois fomos jantar. À noite tivemos noite de cinema e fomos dormir. Gostei muito deste dia. Na quinta feira fomos fazer slide e ver os animais e depois de almoço fomos andar de burro. Eu gostei, foi muito divertido e enfrentei os meus medos. À noite tivemos a nossa gala e depois tivemos discoteca. Depois deste dia em cheio, fomos dormir, porque na sexta feira foi o dia de regresso à AFID e a casa. Gostei muito desta colónia na quinta da escola, foi maravilhosa, fiz muitas amizades e um dia quero voltar lá.” **Henrique Matias**

“Gostei muito da colónia, das atividades de dança e também gostei de andar em cima do burro e de lhe fazer festinhas. Gostei muito de tirar fotografias a todo o grupo de inclusão.

Gostei muito do almoço que foi Bacalhau à Brás. Gostei de partilhar o quarto com os meus colegas e com o Ivo Félix. Adorei o jantar de gala e a discoteca. Gostei das danças das monitoras da Quinta da Escola.

Gostei de jogar os jogos e de pintar o vaso das flores. Gostei muita da Pulga (monitora da Quinta da Escola). Gostei de fazer jogos à noite. Gostei do arborismo e do slide, tive muita coragem. Gostei muito de jogar o tiro ao alvo com tintas. Gostei de ver o meu colega Hernâni a dançar. Gostei muito do Jorge e da sua equipa. Gostei de ver a Rita Martins a andar de slide.

Não gostei muito da parede de escalada. Gostava de repetir em 2025.” **Luís Pezinho**



Fotos: Grupo de Inclusão

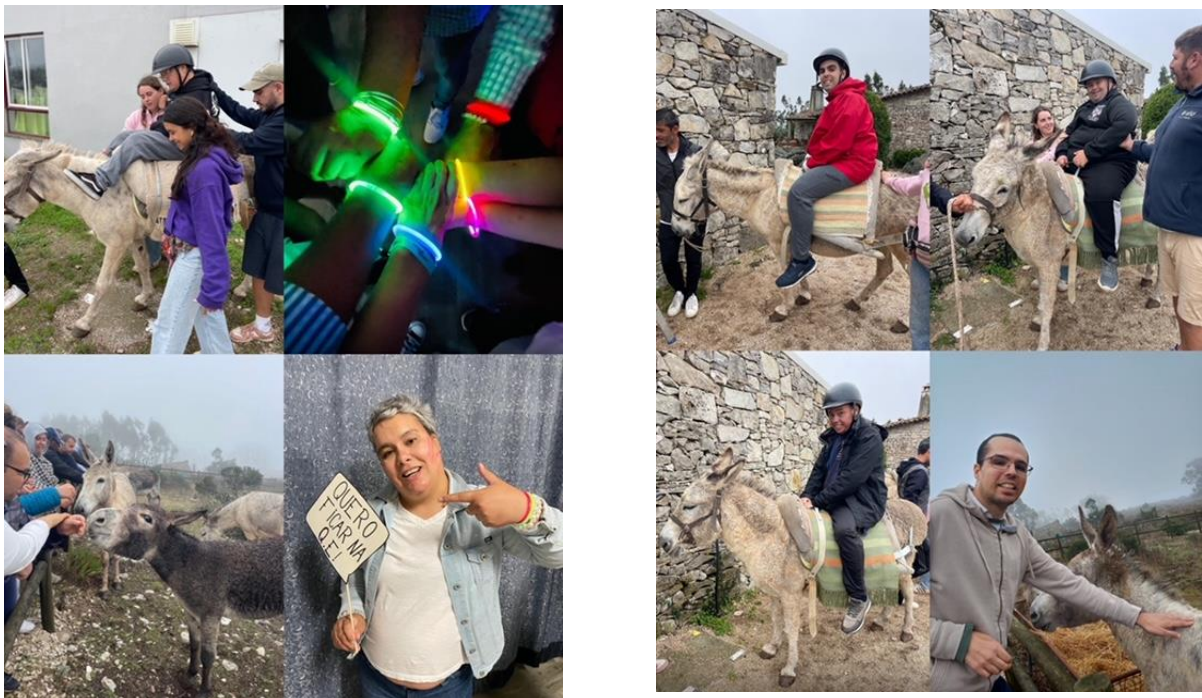
“No dia 1 de outubro fomos para a colónia de férias, para a quinta da escola. Chegámos à quinta, fomos almoçar e depois fizemos atividades. A colónia foi boa e eu gostava muito de ir outra vez para a Quinta da Escola. Gostei dos jogos todos, das pessoas na colónia, fazer as atividades no refeitório, porque estava a chover e não deu para fazer cá fora. Tivemos missa no refeitório com o Nuno. As pessoas da Quinta e as pessoas da cozinha estavam sempre disponíveis e eu gostei delas. No final, gravámos um vídeo no jardim para a AFID e tirámos fotos com as pessoas da cozinha e com as colaboradoras da Quinta.” **Ana Clara**

“Na minha opinião, a Quinta da Escola foi boa. Diversti-me a fazer arborismo, slide, a dançar músicas e também estive a participar num baile. No quarto eu dormi com a Sofia Pinto, o Henrique, o Pedro Passos, o Hernâni e o João Pedro. A música que estive a cantar durante a refeição é ‘pega pega pega na colher’. E o que estive a fazer foi jogar matraquilhos, etc.. Eu vim de autocarro no primeiro dia de manhã e depois no último dia voltei de autocarro no final do dia.” **João Madeira**

“Eu gostei muito da Quinta da Escola, de fazer as atividades, de tirar fotos, de conviver e conhecer pessoas novas. Também adorei ver o jogo do Benfica e de fazer a sessão de cinema, comer pipocas e ver o filme. Gostava de repetir esta experiência mais vezes.” **Rafael Santos**

“Foi bom ir à Quinta da Escola, porque dormi lá, dançei, almocei e depois fui saltar um bocadinho. Tomei o pequeno-almoço na Quinta da Escola, lanchei lá, tomei lá banho e fui fazer compras no Pingo Doce.” **André Diniz**

“Gostei muito de ir à Quinta da Escola com os meus amigos e com as monitoras. Gostei das atividades: fiz slide e escalada, andei de burro, gostei da dicoteca, também gostei da comida porque era muito boa, gostei do pequeno-almoço, do lanche e de conviver com os meus amigos. Para o ano queremos ir outra vez.” **Alexandra Tavares**



Fotos: Grupo de Inclusão

“Na semana que passou de 1 a 4 de Outubro, o Grupo de Inclusão viveu 4 dias e 3 noites inesquecíveis e muito especiais na Quinta da Escola em Alvalade.

A equipa que nos acompanhou foi espectacular e incrível, todos os momentos únicos e felizes que passámos todos juntos não vão ser esquecidos.

Os monitores(as), cozinheira e responsável da Quinta da Escola eram pessoas impecáveis, muito atenciosos(as) e muito brincalhonas. Obrigada a todos eles!

Quero fazer um agradecimento muito especial aos 5 Colaboradores da AFID: Sofia Pinto, Paula Lança, Rita Martins, Marco Ferraz e Ivo Félix por se terem disponibilizado para irem com o grupo de Inclusão e estarem com o grupo 24 sobre 24 horas. Divertimo-nos muito, vivemos momentos incríveis e muito especiais todos juntos que nos encheram o coração e no fim ficámos com vontade de voltar a fazer uma colónia fechada na Quinta da Escola.” **Catarina Seixo**

“Para mim, foi muito bom e importante ter participado nestes 4 dias de colónia de férias fechada.

Gostei muito da Quinta era muito grande, a comida era muito boa e o ambiente e convívio entre o grupo era muito bom. As pessoas da Quinta eram muito simpáticas e acolheram nos bem. Foram 4 dias divertidos e vivemos momentos únicos e inesquecíveis, foi uma experiência muito boa.

Gostei das actividades que fiz na Quinta. As minhas preferidas foi o arborismo, escalada e andar de burro. Ainda houve dias de Karaoke e gostei muito de dançar.

Gostei da actividade improvisada: a missa em que o Nuno fez de padre foi muito gira. Gostei da actividade noturna no jardim e também gostei da noite de gala.

Agradeço à AFID por esta grande oportunidade e também agradeço aos colaboradores que nos acompanharam nesta fantástica aventura que foi a colónia na Quinta da Escola.” **Diogo Silva**

“Gostei da actividade da escalada; cheguei até ao fim. Não tenho medo! Gostei do arborismo, do slide, dos jogos da noite, do bingo e do cinema.

Estava mau tempo, portei-me mal, não cumpri as regras, mas de resto correu tudo bem.

A comida estava boa, andámos de burro e estava tudo bonito na gala e nós também.

Fizemos uma Igreja para o Nuno lá na cantina e a nossa viagem foi longa. Gostei muito e foi a primeira vez!

Gostava de ir outra vez, mas tenho de me portar bem.” **Carlos Dias**



Fotos: Grupo de Inclusão

CACI | "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CASTELO BRANCO | OUTUBRO 2024"

De 16 a 18 de outubro estivemos presentes em Castelo Branco no X Encontro de Desporto Adaptado, atividade organizada pela Associação de Apoio à Criança do Distrito de Castelo Branco em parceria com o Special Olympics Portugal.

Foram 3 dias de muita animação, convívio e desporto. Competimos nas modalidades de futebol, natação e basquetebol obtendo resultados de grande relevância.

Em termos de socialização esta atividade tem uma grande importância para os nossos jovens porque depois do jantar de gala há sempre a discoteca para dançar até tarde!

Marco Ferraz – Técnico de Desporto

"Os Specials Olympics Portugal decorreram em Castelo Branco, de 16 de outubro até 18 de outubro. Dia 16 quarta-feira foi o dia de chegada. Com calma vimos outras instituições a jogarem andebol, depois fomos pôr as malas no Hotel Terminal, eu não sei jogar andebol.

*Na quinta-feira jogámos futsal e basquetebol. Ganhámos os jogos todos no futsal, que eu fui a alma e revelação da equipa. E também ganhámos no basquetebol. No final do dia à noite foi o jantar de gala. Correu tudo bem: a comida era boa. Depois da entrega das medalhas à AFID, o professor Marco levou-me mais cedo para o hotel, porque eu precisava de dormir. No dia 18 foi o último dia, foi a competição de natação, correu bem. Depois almoçámos e regressámos à AFID. Por fim, gostei muito de ir aos Specials Olympics de Castelo branco. Foi importante sair da minha zona de conforto." **Pedro Carvalho***

*"Foi uma experiência boa. Gostei muito de Castelo Branco, também gostei de fazer as provas, jogámos jogos, fomos fazer atividades, almoçámos lá, tirámos fotos e também tivemos um jantar de gala onde dançámos muito. Sinto-me muito feliz e quero repetir para o outro ano 2025." **Luis Pezinho***

*"Gostei muito de ir a Castelo Branco, gostei de ir à gala, de ir à prova de natação, gostei do hotel e dos colegas." **Florbela Rochinha***

*"Eu gostei de ir a Castelo Branco, foi muito divertido jogar basquetebol futebol e fazer natação. Tirei fotos com os meus colegas e gostava de lá voltar." **Rafael Santos***



Fotos: Marco Ferraz

Nos dias, 24, 25 e 29 de outubro de 2024 das 14h15 às 16h00 alguns clientes do grupo de Inclusão, iniciaram a sua participação no Projeto INDICO, projeto este no qual a AFID está a refletir juntamente com outros países da União Europeia as Competências Digitais das Pessoas com Deficiência Intelectual. As sessões foram dinamizadas pela Edite Sobrinho e Sofia Pinto.

Durante as sessões, falámos e percebemos que é mais fácil aceder à Internet através do telefone do que de um computador, porque nem todos os colegas têm computador em casa.

Refletimos sobre as nossas competências, o que nós sabíamos fazer na Internet, as nossas dificuldades, o que gostávamos de aprender a fazer na Internet.

Os colegas presentes testemunharam que vêm a Internet como um espaço de informação, mas que por vezes a informação não é acessível a todas as pessoas. Muitos de nós sabemos guardar as informações ou outras coisas que queiramos no computador ou no telefone e reconhecemos os vários dispositivos que há para o fazer.

Este projeto é muito importante para nós, porque nos ajuda a perceber os perigos, as vantagens, as desvantagens, o que poderá melhorar para que possámos utilizar as novas tecnologias de forma mais autónoma e segura no presente e futuro próximo.

O resultado deste projeto pode-nos ajudar a conseguir fazer mais coisas que não sabemos no momento e gostávamos de saber e aprender para as utilizar a fim da nossa acessibilidade ser mais facilitada.

Este projeto ajuda-nos a saber como podemos aprender muitas coisas nas redes sociais, saber como nos proteger, como fazer ou onde as fazer.

Achamos que o resultado destas sessões que se estão a realizar em diversos países da União Europeia, vão ser muito importantes, para melhorar o futuro das Pessoas com Deficiência Intelectual no acesso e utilização das Novas Tecnologias. **Catarina Seixo - Autorrepresentante**



Fotos: Grupo de Inclusão

Outubro 2024

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Ricardo Souto



Jéssica Boneco



Andreia Bulhão



André Paulo



Filipa Santos



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – COLÓNIA FECHADA INCLUSÃO OUTUBRO 2024	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – CASTELO BRANCO OUTUBRO 2024	09
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – INDICO OUTUBRO 2024	10
CACI "ANIVERSÁRIOS" OUTUBRO 2024	11
CACI "ÍNDICE"	12
CACI "FICHA TÉCNICA"	12

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.afid.pt | www.facebook.com/fundacaoafid