

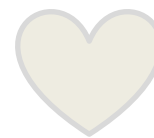
Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

ABRIL 2025 | Nº 191





No dia 1 de Abril de 2025 fez um ano de falecimento da nossa colega Sofia Pires.

O Grupo de Inclusão fez uma largada de balões brancos e silêncio para prestar homenagem à nossa colega Sofia.



Catarina Seixo

“Gostei muito da homenagem, foi muito bonito e foi uma boa homenagem à nossa colega.” **Henrique Matias**

“Foi a primeira vez que participei numa homenagem. Foi muito triste. Estava bom tempo para lançar os balões e fomos poucos na roda.” **Carlos Dias**

“A homenagem foi muito sentida.” **Nuno Líbano Monteiro**

“Sinto saudades, porque eu e a Sofia tínhamos uma grande ligação, eu chamava-lhe ‘Miragem’ e era uma grande amiga que vai deixar muitas saudades.” **Otto Cruz**

“Eu gostei muito da homenagem à Sofia Pires. Foi uma homenagem muito bonita e que me aqueceu o coração.” **Daniel Pinto**

“Passado um ano da sua partida fizemos uma homenagem que vai ficar para sempre connosco.” **Ricardo Galante**

“Tenho saudades, fez 1 ano e sentimo-nos tristes.” **David Miguel**



Fotos: Grupo de Inclusão

A Zeferina era uma colaboradora do serviço de Limpeza da Fundação AFID Diferença.

Era uma Mulher trabalhadora, alegre, sorridente, amiga de todos. Sempre esteve disponível para ajudar os outros e era muito profissional naquilo que fazia.

Foi com muita pena e tristeza que a família AFID soube do seu falecimento.

Desejamos que a Zeferina esteja num bom canto do céu junto do Senhor Deus Pai.

Paz à sua alma.



Catarina Seixo

*“A Zeferina era uma boa pessoa, atenta, ajudava-nos quando era preciso e lamento muito a sua morte. Mas a Zeferina continua no nosso coração. Paz à sua alma.” **Otto Cruz***

*“Gostava muito da Zeferina, ela era muito boa para mim, fiquei muito triste de saber que ela morreu. Ela era muito simpática e minha amiga. Gosto muito dela.” **Andreia Clemente***

*“Quero que a Zeferina descanse no céu e que seja uma estrela.” **Humberto Ferreira***

*“A Zeferina era um membro da nossa família AFID que nos vai deixar muitas saudades. Era uma boa profissional e trabalhava muito bem. As minhas condolências à família. Espero que a Zeferina esteja em paz.” **Henrique Matias***

*“A Zeferina era uma pessoa alegre, bem disposta, divertida e amiga de todos nós. Era uma boa trabalhadora. Foi de repente que soube da morte dela e isso deixou-me em baixo, fiquei triste. Descansa em paz e que o Senhor esteja contigo.” **Cleusa Jandira***

*“A Zeferina era simpática, muito trabalhadora e sempre sorridente. Era a mãe do Igor que também trabalhou na AFID Geração. Fiquei triste com a notícia da sua morte. Espero que ela descanse em paz.” **Cláudia Pina***

*“Foste uma boa funcionária, eras uma boa amiga e sempre bem disposta. Descansa em paz ao lado do Senhor e que um dia voltemos a encontrar-nos.” **Hernâni Brázia***

*“Gostamos de ti. Trabalhaste muito aqui na AFID durante muito tempo. Eras muito simpática e amiga de todos. Vais ficar sempre nos nossos corações.” **Luis Pezinho***

*“Zerefina gostava muito de ti e tive muita pena que partisses muito cedo. Desejo que Descanes em Paz e que Deus te acompanhe e que sejas uma bela estrela.” **Rafael Santos***

*“A Zeferina era uma pessoa muito trabalhadora e simpática e tinha sempre um sorriso que contagiava e transmitia alegria. Recordar-me-ei sempre com saudade.” **Daniel Pinto***

No dia 11 de Abril de 2025 foi inaugurada a Exposição “Paredes para Escutar”, com trabalhos realizados pelos colegas do Grupo Artístico. Esta exposição esteve patente na Fundação Santander em Lisboa até ao dia 30 de Abril de 2025. Na inauguração participaram três clientes do Grupo de Inclusão que mostraram os seus talentos através da música. Os clientes gostaram muito e querem repetir mais vezes estas experiências.

Obrigada à nossa musicoterapeuta Carolina Matos, por acreditar em nós e nas nossas capacidades e talentos. Estamos juntos no caminho para a verdadeira Inclusão 😊!



Catarina Seixo



Fotos: Departamento de Marketing AFID

*“Eu gostei muito da exposição ‘Paredes para Escutar’. Também adorei ouvir a Catarina a cantar e as pessoas da exposição receberam-nos muito bem e de braços abertos.” **Rafael Santos***

*“Foi divertida, muito gira, vi os quadros dos colegas, cantámos com a Carolina e com o Professor Nuno Lacerda. Foi uma atividade diferente, porque fomos ao centro de Lisboa. Que se possa repetir mais vezes quando surgir oportunidade.” **Otto Cruz***

*“Tocámos muito bem na exposição e quero que a exposição fique para sempre em Lisboa.” **Nuno Libano Monteiro***

*“Eu gostei muito da exposição ‘Paredes para Escutar’. Gostei muito de ouvir os meus colegas cantar e gostei muito de ouvir a Carolina a cantar e da forma como ela envolveu todos. Foram momentos de boa disposição.” **Daniel Pinto***

“Gostei muito de ter ido, foi uma exposição que estava muito bonita, foi sobre alguns cantores portugueses, onde participamos e cantamos algumas músicas, também gostei muito de ouvir a Catarina Seixo a cantar, o Nuno Líbano e o Paulo Moreira a tocar. Só não gostei de uma coisa, que foi das instalações da exposição não estarem adaptadas para pessoas que tenham mobilidade condicionada.” **Ricardo Galante**

“Eu gostei de ouvir a música da Professora Carolina da AFID. Gostei de ver os meus dois quadros: eu com a Cruz e o quadro de tocar viola e gostei de tirar uma fotografia com os quadros lá no edifício dos Leões, na Fundação Santander em Lisboa.” **Humberto Ferreira**

“Foi uma atividade diferente onde fomos acompanhados de outros funcionários da Fundação: a Rita Martins, o Nuno Lacerda e a Carolina Matos. Divertimo-nos e cantámos muito apesar das condições meteorológicas não terem sido as melhores.” **Otto Cruz**

“Foi bom; toquei os instrumentos. Gostei muito das pessoas que estiveram lá a ver e a participar.” **Paulo Moreira**



Fotos: Departamento de Marketing AFID

O Circuito Nacional de Golfe – I Torneio de 9 Buracos decorreu no dia 8 de abril no Centro Nacional de Formação de Golfe do Jamor.

Foi a nossa estreia absoluta nesta modalidade que temos vindo a aprender no último ano.

O Torneio foi disputado no sistema de duplas Unified, que consiste em cliente/técnico. A nossa dupla Hernâni Brázia/Marco Ferraz representou as cores da Fundação AFID Diferença.

Apesar do nervosismo e da pressão sentida por ser a estreia num torneio, o saldo foi muito positivo. Serviu também para perceber melhor a dinâmica funcional de um torneio e para saber o que melhorar para uma próxima participação.

Marco Ferraz

“Esta atividade que eu estou a aprender é muito importante para o meu desenvolvimento. O golfe é um desafio com várias táticas e vários torneios. Foi a primeira vez que eu joguei e senti muita pressão no campo.

Foi uma sensação muito boa que eu nunca tinha tido ao jogar golfe. Joguei com várias equipas, conhecendo as equipas adversárias. Estou a aprender esta modalidade nova que me ajuda a concentrar nesta nova etapa.

Penso continuar até fechar este novo caminho.” **Hernâni Brázia**



Fotos: Marco Ferraz

No dia 10 de abril fomos até à cidade de Castelo Branco participar no VII Torneio Nacional de Ténis de Mesa da APPACDM de Castelo Branco.

Foi a nossa segunda participação nas competições de ténis de mesa e a primeira numa grande dimensão.

Em representação da Fundação AFID Diferença estiveram a Cláudia Pina e o Pedro Carvalho, que estiveram em destaque nas suas categorias, conquistando o 3º e 1º lugar respetivamente.

Foi um dia em grande para os nossos atletas que apesar de cansados, estavam felizes com a participação e com a prestação.

Marco Ferraz

“Eu gostei muito de competir na modalidade de ténis de mesa. Fiquei muito contente, porque fiquei em primeiro lugar no nível 3 do torneio de ténis de mesa, intervalo de idades dos 28 anos até aos 32 anos em Castelo Branco. Foram jogos muito renhidos. Eu ganhei 2 jogos e perdi um jogo. Foi bom reencontrar a Sofia Ferreira, ex-cliente da AFID que agora é cliente da Fundação COI. No Final, na cerimónia de entrega das medalhas foi uma grande surpresa, porque fiquei em primeiro lugar. No reforço do almoço comi duas sandes com chouriço e uma barra de cereais e maçã, isso foi o reforço do almoço. Ao almoço, comi duas grandes fatias de pizza, um gelado de chocolate e bebi um sumo.”

Pedro Carvalho

“Gostei muito de participar no torneio. Gostei de treinar com o meu colega Pedro Carvalho. Gostei de jogar com outras equipas. Ao almoço comi duas sandes e uma maçã e duas fatias de pizza. A sobremesa foi gelado e no final recebemos a medalha.” **Cláudia Pina**



Fotos: Cláudia Pina



Fotos: Marco Ferraz

No dia 22 de Abril de 2025 realizou-se no ISEL (Instituto Superior de Engenharia de Lisboa) em Chelas, um evento organizado pelo INR (Instituto Nacional para a Reabilitação) que foi o Encontro de Jovens: “Ser Cool, Ser Inclusão”. Foi um encontro muito importante, interessante, muito rico e a Deficiência foi abordada como uma coisa natural. Os jovens que foram oradores falaram muito bem e são muito bons Autorrepresentantes.

Tivemos a oportunidade de conhecer pessoalmente a Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão (Dra. Clara Marques Mendes) que é uma pessoa muito simpática e acolhedora.

Também podemos estar pessoalmente com a Presidente do INR (Dra.Sónia Esperto), uma pessoa muito divertida, simpática e acolhedora e tivemos o prazer de almoçar com ela e juntos pudemos trocar opiniões, ideias...

A tarde foi de diversão com música e dança.

Aproveitámos também para tirar algumas fotografias com outros jovens.

No final achamos que estes encontros são muito importantes para conhecer e estar com outros jovens e ser a custo zero, ainda é mais inclusivo, porque hoje em dia a acessibilidade financeira é um entrave para muitos de nós.

Ainda há muito a ser feito, mas é para isso que a Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão (Dra Clara Marques Mendes) e a Presidente do INR (Dra. Sónia Esperto) estão aqui a ouvir os jovens para refletirmos todos juntos e nos poderem ajudar naquilo que for necessário.

“A Deficiência é uma forma diferente de estar na vida, mas sermos diferentes não é mau e é isso que nos faz ser Pessoas tão Especiais.”

“Vamos todos dar as mãos e fazer com que a Sociedade seja mais Inclusiva e Adaptada para todos/as.”



Catarina Seixo



Fotos: Daniel Pinto

“Para mim, este dia foi importante, porque nos ajudou a perceber que temos muito que continuar a trabalhar na sociedade para sermos respeitados nos nossos direitos. O INR deveria fazer mais destes eventos, porque são necessários para as pessoas com deficiência. Este encontro permitiu que vários jovens pudessem partilhar, falar vários assuntos com os outros jovens para alertar o que ainda lhes acontece no dia a dia.

Foi um dia bem passado com os meus colegas, ofereceram-nos o almoço e na parte da tarde tivemos DJs e dançámos muito. Gostava de mais iniciativas destas, porque é importante para nós.” **Hernâni Brázia**

“Gostei de participar neste encontro de jovens, aprendi muito. Fizemos um minuto de silêncio em homenagem ao Papa Francisco. Neste encontro falava-se de coisas diferentes: os jovens falavam para jovens, das suas experiências escolares, de estágios e de trabalho. Senti-me feliz, senti-me bem por estar ali. Gostei de ouvir uma jovem que era cega falar da dificuldade do seu dia a dia para andar de transportes públicos uma vez que a sociedade ainda não compreende o direito à utilização de um cão-guia. Partilhámos a mesa de almoço com a presidente do INR, a Dra. Sónia Esperto que é uma pessoa muito divertida e simpática. Obrigada e Parabéns à organização por este encontro espetacular. Gostei muito, muito.” **Cleusa Jandira**

“Adorei participar no evento encontro de jovens, ‘Ser Cool, Ser Inclusão’ promovido pelo INR e que se realizou na faculdade Instituto Superior de Engenharia de Lisboa. Foi muito bom e muito importante ter ido com os meus colegas da AFID e Autorrepresentantes: lutar pelos direitos das pessoas com deficiência é muito importante e é essencial. Este foi um evento pensado e criado para jovens e sentiu-se muito a leveza com que os temas e os assuntos foram tratados. Gosto muito da Dra. Sónia Esperto, Presidente do INR, é uma pessoa muito enérgica e que tem uma grande sensibilidade e isso é muito importante. Gostei muito de conhecer a Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Dra. Carla Marques Mendes. Foi a primeira vez que estive com ela e acho muito importante existir esta proximidade. Precisam continuar a ser dados passos para uma inclusão mais equitativa para todos!” **Daniel Pinto**



Fotos: Daniel Pinto

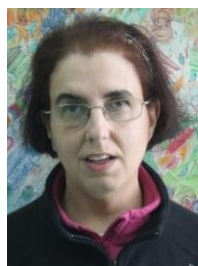
“No dia 22 de abril de 2025 nós Autorrepresentantes fomos a um encontro de jovens ‘Ser cool, Ser inclusão’. Este encontro era destinado a jovens com deficiência. No período da manhã ouvimos o testemunho de vida de várias pessoas que contaram os bloqueios que ainda passam e as conquistas que conseguiram alcançar na sua vida. Depois às 13 horas fomos almoçar e gostei muito da tarde livre, onde conhecemos várias pessoas; alguns de nós dançámos.” **Henrique Matias**

Abril 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



José António



Margarida Batista



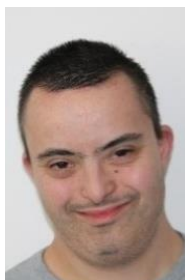
Luís Rosa



Patricia Branco



André Diniz



Ricardo Lopes



Marco Ângelo



Nuno Lopes



Nuno Lopes



Carlos Abreu



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – HOMENAGEM SOFIA PIRES ABRIL 2025	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – HOMENAGEM ABRIL 2025	03
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – EXPOSIÇÃO PAREDES PARA ESCUTAR ABRIL 2025	04
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS GOLF ABRIL 2025	06
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS TÊNIS DE MESA ABRIL 2025	07
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – ENCONTRO JOVENS "SER COOL, SER INCLUSÃO" ABRIL 2025	08
CACI "ANIVERSÁRIOS" ABRIL 2025	10
CACI "ÍNDICE	11
CACI "FICHA TÉCNICA	11

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