

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

SETEMBRO 2025 | Nº 196



No início de setembro participámos nos Summer Games em Aveiro.

Foi a primeira vez que o Special Olympics Portugal organizou uma prova internacional com delegações de outros países.

O evento foi um sucesso. Os nossos clientes adoraram a experiência!

Foram 3 dias de muita emoção, animação, convívio e competição! Os nossos fantásticos desportistas participaram nas modalidades de ténis de mesa, basquetebol, futebol e natação.

A cerimónia de abertura foi um momento muito apreciado e com grande impacto em todos quando viram a chama olímpica a chegar de moliceiro pela ria.

Não poderíamos vir embora sem antes ir visitar uma fábrica artesanal e secular de ovos moles!

Uma delícia esta nossa participação!

Marco Ferraz



“ Eu gostei muito de ir á actividade da special olympics nós ficámos em primeiro lugar no basketbol marquei cinco golos em futsal ficámos em terceiro lugar e na natação também fiquei em terceiro lugar gostei muito dos almoços e jantares e as fotos que tiramos adorei muito de comer ovos moles também gostei da assembleia da abertura onde estava a rosa mota que acendeu a chama olímpica.”

Rafael Santos



“ Gostei muito des estar com os colegas jogamos basketbol ficamos em primeiro lugar gostei dos almoços tiramos fotografias jogamos futsal ficamos em terceiro lugar arranjamos amigos na special olympics foi bom os três dias partilhei o quarto com a minha colega e obrigado ao Marco Ferraz e à Sofia Pinto.”

Cleusa Jandira

“ Gostei muito de ir participar com os colegas da Inclusão no Special Olympics em Aveiro, com o Marco e tiramos muitas fotos.”

Pedro Passos

“ Eu gostei muito de ir aos special olympics de Aveiro eu participei no torneiro de ténis de mesa no nível 3 e fiquei em terceiro lugar recebi uma medalha de bronze fiquei contente mas eu queria mais mas reconheço que os meus adversários eram demasiados fortes em ténis de mesa e aqui na AFID não há ninguém a esse nível de dois dos meus adversários. No futsal gostei de jogar e ficamos em terceiro lugar e no ultimo dia na nataçõo nadei 25 metros bruços e 50 metros bruços e fiquei as duas provas fiquei em segundo lugar. Por fim também gostei da alimentação da universidade de Aveiro.” **Pedro Carvalho**



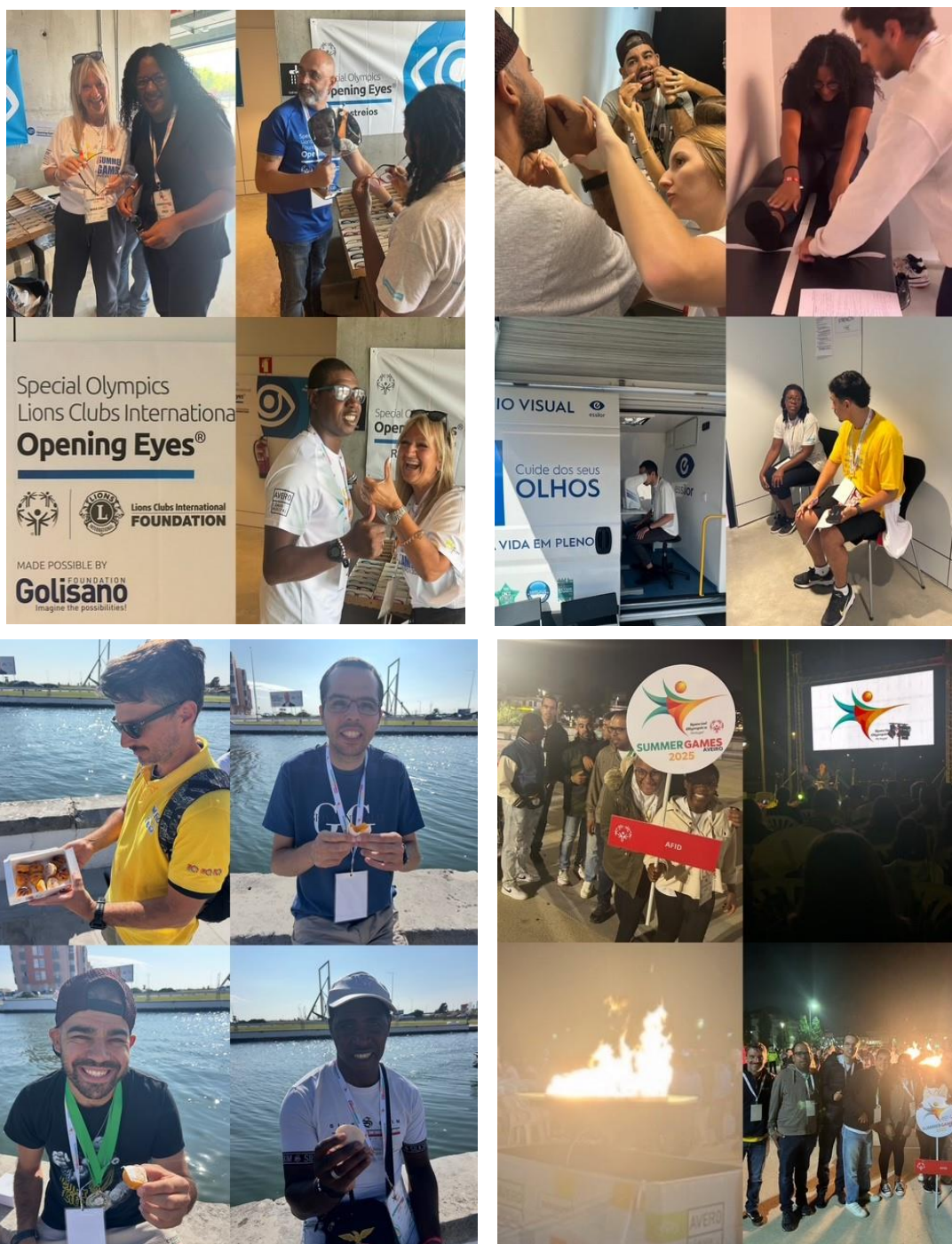
Fotos: Sofia Pinto

“ Gostei de ir com os meu colegas ao encontro desportivo do special olympics. Gostei de jogar basketbol ganhei medalhas também gostei de jogar futsal fomos conhecer a cidade de Aveiro fomos comprar brindes para nos ou para oferecer as famílias. Comemos ovos moles.” **André Cabral**

“ Fizemos desporto, jogámos futebol e basquete. Recebemos uns óculos, fomos passear a Aveiro, vimos os barcos a passar, tiramos fotografias com os colegas, conhecemos colegas das escolas, fomos ver os nossos colegas ao atletismo, ganhámos um saco com uma t-shirt e um lápis, comemos um bolo com os colegas todos da inclusão, fomos aos ovos moles em Aveiro e tiramos uma fotografia com a senhora.

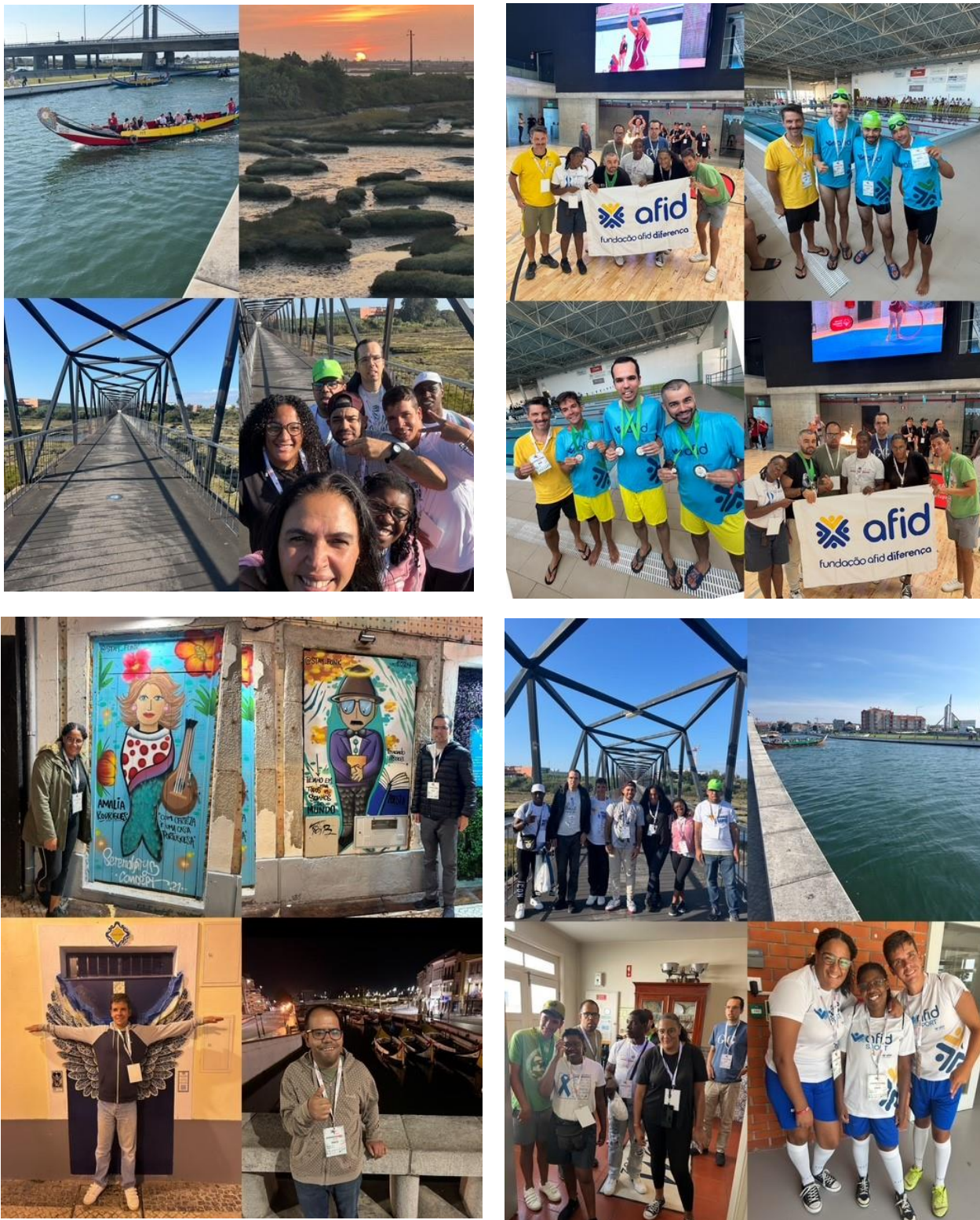
Tivemos uma gala de abertura e fui ver os meus colegas à Natação.

Na sexta-feira fomos comer e depois viemos embora.” **Paulo Moreira**



Fotos: Sofia Pinto

“ Foi uma longa viagem, dormi um pouco a caminho de Aveiro, foi a 1ª vez que fui a Aveiro e gostei muito de conhecer a cidade. Gostei da comida de Aveiro, das frutas e das sobremesas. Tiramos muitas fotos e passeámos também à noite. Ouvimos música na carrinha a caminho de Aveiro. Abertura da cerimónia à tarde foi lindo e a cerimónia à noite foi fantástico. No jogo de ténis de mesa gostei de jogar com uma equipa e fiquei em 4ª lugar. Gostei de ver a residência onde fomos dormir. No futsal joguei pouco e gostei muito. No último dia, fui assistir aos meus colegas na nataçãõ e fui comprar umas lembranças para a minha família. Obrigada\o aos técnicos Marco Ferraz e Sofia Pinto.” **Cláudia Pina**



Fotos: Sofia Pinto

A convite da Crinabel pela celebração dos seus 50 anos, participámos numa aula de FOW – Fitness On Water. Esta vertente desportiva junta os elementos do fitness e do meio aquático. Para tal é utilizado um colchão insuflável. O nível de dificuldade e de destreza são elevados e desafiantes, mas os nossos desportistas estiveram à altura do desafio! Foi uma manhã muito animada, com grandes momentos de diversão e muita superação. Agradecemos à Crinabel o convite e aproveitamos para dar os parabéns pelos seus 50 anos de atividade e inclusão!

Marco Ferraz



Fotos: Marco Ferraz



Nos dias 6 e 7 de Setembro de 2025, alguns de nós participámos no Vital Sport Decathlon 2025. Foram dois dias diferentes, aproveitámos muito, experimentámos Capoeira, tocamos diferentes instrumentos, tivemos muitos brindes, alguns de nós fizemos o rastreio visual, escalada, massagens, andar de bicicleta e muitas outras coisas. Adorámos muito estes dois dias, foi bom estarmos todos juntos e é muito importante para a nossa saúde. Obrigada à DecathlonPortugal pela iniciativa e aos meus colegas que estiveram presentes! Para o ano queremos repetir.

Catarina Seixo

*“ Foi uma manhã diferente passada entre amigos, repleta de atividades e de muitos momentos registados em fotografias para recordar. Como é habitual todos os anos a Decathlon promove um fim de semana dedicado ao: “Desporto para Todos”, de carácter Inclusivo no qual um pequeno grupo da Inclusão participou com entusiasmo. Tivemos ainda a oportunidade de reencontrar os nossos colegas do Lar da Fundação AFID, o que tornou a experiência ainda mais enriquecedora.” **Jéssica Boneco***

*“ Foi com os meus colegas à atividade da Decathlon, participei em algumas atividades, foi divertido, comi açai e também recebi algumas coisas. Tirei algumas fotos e foi muito giro. Na atividade da capoeira participei e gostei muito, aprendi a dançar, filmei e tirei fotos aos colegas. Foi muito divertido, gostei de participar em algumas atividades como a: “ Capoeira” e tiramos fotos com o boneco da Liga Portuguesa contra o Cancro.” **Cláudia Pina***

*“ Gostei de fazer jogos, dançar Capoeira, foi muito divertido sair com os colegas e se para o ano houver gostava de repetir outra vez.” **Joana Lopes***

*“ Gostei muito de acompanhar o meu colega Ricardo Galante nas atividades da Decathlon, também de almoçar por lá, foi muito divertido e gostava de repetir mais vezes esta experiência todos os anos.” **Rafael Santos***



Fotos: Daniel Pinto

*“ Foi muito divertido, tive a pintar uma ficha, estive a jogar ping-pong, dançei, fiz aula de zumba, joguei corfebol, recebi um saquinho, estive a ver os polícias a ensinar as crianças e recebi uma massagem. Gostava de repetir outra vez.” **Cleusa Jandira***

Obrigada FNAC por estes 10 anos de trabalho ocupacional!



No dia 14 de setembro de 2025, fiz 10 anos que eu estou a trabalhar na FNAC. Este ano, o dia 14 foi um domingo e eu e a minha chefe Lurdes Almeida, fomos de férias na segunda quinzena de setembro, então na FNAC de Alfragide anteciparam a minha surpresa.

A surpresa, que eu tive foi receber uma moldura , onde apareço em várias fotografias, na Maratona Fotográfica de 2024, no jantar de Natal de há 2 anos atrás e também dentro da FNAC de Alfragide.

Eu gostei muito de receber a moldura. Esta surpresa aconteceu no dia 12 de setembro de 2025, numa sexta-feira e gostei muito.

Eu gostei mais de receber uma moldura, do que um videojogo, porque um videojogo vende-se em qualquer lado, enquanto a moldura, demonstra o carinho e a amizade que a minha chefe Lurdes Almeida e os meus colegas da FNAC, têm por mim e gostei muito.

Nestes 10 anos da FNAC, eu evoluí bastante nas tarefas que eu faço e nas avaliações que eu tenho e tive um grande crescimento em maturidade. Também ando a controlar muito melhor a minha ansiedade em tudo particularmente nas brincadeiras dos meus colegas, porque na FNAC não se fala tudo a sério, também se brinca nas conversas.

Eu agradeço muito à FNAC Alfragide, por terem-me incluído a trabalhar há 10 anos atrás. Obrigado.

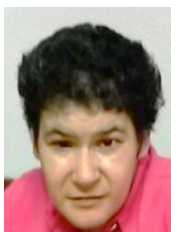
Pedro Carvalho

Setembro 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Tiago Lopes



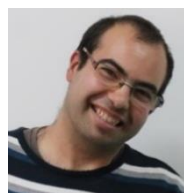
Carla Santos



Joana Coelho



M^ª Fátima Santos



Hernâni Brázia



Pedro Passos



David Antunes



Cristina Alegria



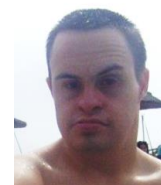
Sónia Leiria



Isabel Silva



Manuel Freitas



João Ramos



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS AVEIRO SETEMBRO 2025	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – FOW FITNESS ON WATER – CRINABEL SETEMBRO 2025	06
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – VITAL SPORT DECATHLON SETEMBRO 2025	07
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – 10 ANOS DE FNAC SETEMBRO 2025	08
CACI "ANIVERSÁRIOS" SETEMBRO 2025	09
CACI "ÍNDICE"	10
CACI "FICHA TÉCNICA"	10

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