

Jornal

“Dá a Vez e Dá a Voz”

Grupo de Inclusão

Outubro 2025 | Nº 197



No dia 14 de Outubro de 2025 eu e mais alguns colegas meus, participamos como Autorrepresentantes da Fundação AFID Diferença, no Seminário: “ Incluir 2025 Vozes Ativas – Mudanças Reais” que se realizou no Lagoas Park Hotel em São Marcos – Oeiras.

Foi um seminário muito interessante, ouvimos testemunhos de oradores na primeira pessoa muito importantes, falámos com alguns dos oradores, muitos de nós também dissemos algumas palavras, divertimo-nos e tiramos fotos.

Queremos repetir mais vezes.

Catarina Seixo

“ Achei muito interessante, os temas foram adequados e acho que participamos muito na dinâmica do seminário. A Catarina Oliveira é uma pessoa muito aberta, muito simples e o discurso dela é sempre centrado na Inclusão para as Pessoas com Deficiência. É uma pessoa que me inspira muito, pela força que tem na luta da sua vida e pela diferença.”

“Eu acho que a AFID, ficou muito mas muito bem representada com os autorrepresentantes que foram.”

Ricardo Galante

“Eu gostei muito de participar na 1ª edição do Seminário INcluir

Vozes Ativas, Mudanças Reais - Nada sobre Nós sem Nós.

Organizado pela CERCIOEIRAS, sinto que foi muito importante ter estado presente, com alguns elementos do Grupo de Auto representantes da Fundação AFID diferença, principalmente, porque é sempre muito bom conhecer novas pessoas e novas realidades e com isso aprender também e adquirir conhecimento.

As pessoas precisam perceber e tem que perceber e entender que a inclusão é um direito, não é um favor”.

Daniel Pinto

“Gostei muito de ter participado num momento como este, onde refletimos e pensámos um futuro cada vez melhor.

Tivemos momentos de convívio onde conhecemos pessoas com outras opiniões, conseguimos também falar com a Catarina Oliveira(espécierarasobrerodas) e conseguimos autorrepresentar.” **Jéssica Boneco**



Do dia 15 de outubro 2025, inaugurou a exposição “Dragões Felizes”, no Centro Científico e Cultural de Macau. Esta exposição juntou os nossos artistas aos das associações AlmaSã e Recomeço numa colorida celebração do imaginário oriental e a ligação especial dos portugueses ao território de Macau. A exposição estará patente até ao dia 2 de novembro de 2025. Esperemos que gostem ☺!



*“ Eu fui à exposição ver os meus quadros da pintura, gostei de pintar os quadros que o Professor Nuno me pediu, gostei de ir com os colegas ao Museu: “Macau” de Belém e gostei de ir com os meus pais ao Museu Cultural de Macau em Belém, num domingo para eles verem os meus quadros.” **Humberto Ferreira***

*“ Gostei muito da exposição, de ter estado com a minha irmã de coração que trabalha com o professor João Silva e de ter ouvido a minha colega Carolina Rodrigues e a Carolina Matos a tocarem.” **Otto Cruz***

*“ Gostei muito de ver tudo lá dentro e fora tinha um jardim muito bonito com muitos passarinhos à volta e gostei da atividade do Professor de Pintura.” **João Medeiros***

*“ Gostei muito da exposição, toquei na AfidRitmo e também tive com a minha Mãe.” **Nuno Líbano***



Foto: Nuno Lacerda

Estivemos na Pista de Atletismo Carla Sacramento no Seixal para participar numa prova de atletismo integrada na Seixalíada.

Foi uma atividade dinamizada pela Câmara do Seixal juntamente com Special Olympics Portugal e contou com a participação de várias instituições.

Tivemos uma manhã muito animada e plena de competição. Os nossos atletas puderam demonstrar as suas capacidades na prova dos 100metros, no salto em comprimento e no lançamento do peso.

Marco Ferraz

No dia de 2025, decorreu uma prova de Atletismo no Pavilhão desportivo: “Carla Sacramento” no Seixal. Fomos acompanhados pela Filipa Ferreira.

Foi uma manhã diferente, fizemos algumas provas como: Corrida de velocidade masculinos e femininos, lançamento de peso masculinos e femininos, salto em comprimento com balanço masculinos e femininos e salto em comprimento sem balanço masculinos e femininos.

Adorei ver os meus colegas a fazer as provas, fiquei muito contente de eles terem tido bons resultados.

Estamos todos de parabéns pelo esforço e participação mas reforço os meus parabéns à minha colega Cláudia Pina pelos merecidos 1^ºs lugares nas provas de: Corrida de velocidade, lançamento de peso e salto em comprimento com balanço em que teve 3 medalhas de Ouro.

Parabéns também ao meu colega Nuno Monteiro pelo merecido 3^º lugar na prova de: Salto em comprimento sem balanço em que teve 1 medalha de bronze.

Obrigada ao Marco Ferraz por investir em nós e claro, muitos parabéns pelo resultado final.

Catarina Seixo

“ Gostei muito e quero repetir mais estas provas de atletismo.” Nuno Líbano

“ Gostei muito de participar nos jogos, foi muito divertido, também gostei de ver outras equipas a participar nos jogos. Fiz 3 jogos: Corrida de 100m, lançamento de peso e salto em comprimento.

Fiquei em 1^º lugar na corrida de 100m e no lançamento de peso e recebi medalhas.” Cláudia Pina

“ Eu gostei muito de ir à prova de atletismo com os colegas, recebemos medalhas e divertimo-nos.” Pedro Passos



Fotos: Filipa Ferreira

A XI edição do Encontro Nacional de Desporto Adaptado organizado pela AACCB de Castelo Branco decorreu de 29 a 31 de outubro.

Esta edição teve uma forte componente cultural. Assistimos ao musical “Brave”, protagonizado pelos clientes e colaboradores da AACCB, visitámos um lagar de azeite onde assistimos à transformação/processamento das azeitonas e visitamos também o mercado tradicional.

Desportivamente participamos no torneio de basquetebol e a atividade de golfe acabou por não se realizar devido às fortes chuvas.

O jantar de gala voltou a ser um dos momentos altos dos jogos, proporcionando um momento de convívio por excelência com a habitual musica ao vivo e muita dança.

Esta atividade voltou a ser um momento de excelência para o convívio e partilha entre os vários atletas presentes como também entre os técnicos das várias instituições.

Marco Ferraz

“Eu gostei muito de ir a Castelo Branco, de passear, de dormir no hotel, fazer dois jogos um deles foi basquete, o tempo estava mau porque estava a chover, de almoçar na escola, do jantar de gala, diverti-me muito e tirei fotos.”

David Miguel



Fotos: Paula Lança

"Foi muito bom, jogámos basket, ficamos em 1º lugar, o pequeno almoço foi muito bom, os almoços foram bons, fizemos amizade com os colegas dos outros centros, dançámos muito, fomos ao jantar da gala, gostava de repetir outra vez, no jantar de gala recebemos as medalhas e estava lá um cantor a cantar, tocar piano e no final dançámos todos.

Partilhei o quarto com a minha colega Joana Querido e com a Paula Lança, estávamos felizes e rimos muito.

Obrigada ao Marco e à Paula Lança." Cleusa Jandira



Fotos: Paula Lança

" Gostei de estar em Castelo Branco, com outras associações. Gostei dos Jogos e tenho pena de não ter feito golf estava a chover. Gostei muito do hotel, gostei da nossa festa. Gostaria de ir mais vezes a Castelo Branco fazer diversas outras coisas, passear pela cidade e conhecer museus. Gostei de conhecer o lagar." **André Paulo**



Fotos: Paula Lança

No dia 30 de Outubro de 2025, realizou-se a Fase Regional do Torneio de Corfebol Adaptado, no Pavilhão do Oriente em Moscavide.

O primeiro jogo empatámos e os outros ganhamos.

No resultado final ficamos em 1º lugar e jogamos um jogo final para ver se ficávamos em 1º ou em 2º lugar.

Ficamos em 2º lugar e vamos à Fase final.

Estamos todos de parabéns.

Obrigada à nossa Mister Sofia Fonseca! Parabéns pelo resultado final.

Catarina Seixo

“ Foi muito importante participar nesta atividade de Corfebol, ficamos em 2º lugar e ficamos muito felizes porque nós somos campeões e passámos à final. Gostei muito de marcar cesto, tiramos fotografias todos juntos, confiamos na equipa e sinto-me muito contente por todos os colegas.

Gostávamos muito de repetir mais vezes.

Para o ano 2026 há mais torneios.” **Luís Pezinho**

“ Ganhámos, jogamos bem em equipa, não houve confusão entre nós e passámos à final. Temos estado a treinar muito para isso, as regras do jogo são para manter, houve uma instituição que jogou mal e teve mau perder na nossa opinião. Somos os únicos que sabemos jogar, somos rápidos, bons e fortes mas eles são péssimos.

Foi bom jogar, os resultados são para manter assim e não estragar, temos que nos divertir, tentar não fazer faltas, ser fortes e brutos para ganhar e ter bom desportivismo.” **Carlos Dias**



Fotos: Sofia Fonseca

*“ O torneio da Fase Final a nível Nacional de Corfebol Adaptado, correu muito bem á nossa equipa, ganhámos os três jogos da Fase de grupos, que nos permitiu disputar o primeiro e segundo lugar a nível Nacional. Foi bom regressarmos aos lugares de pódio, a nível Nacional, porque ficámos em segundo lugar. Eu que sou o capitão da nossa equipa de Corfebol da AFID, tive muito orgulho em levantar a taça e também me tiraram fotografias com a taça.” **Pedro Carvalho***

*“ Gostei muito de jogar com outras equipas, passámos para a Final. Vamos jogar dia 18 e vamos tentar trazer a taça.” **Cláudia Pina***

*“ Adorei muito as equipas, gostei muito de jogar e de ajudar os colegas que não conseguiam jogar no Corfebol e eu fui jogar. Não gostei da atitude de um colaborador da outra equipa, porque foi chamar à atenção uma colega minha da AFID, e eu não gostei, podia ter falado com nossa mister Sofia Fonseca para falar com ela. Toda a equipa de Corfebol da AFID ficou chateada com a situação e por isso mesmo eu não quis jogar no final. Obrigada por tudo.” **Ana Clara***

*“ Gostei muito e para mim foi importante voltar a jogar Corfebol adaptado na fase regional, no pavilhão do Oriente em Lisboa. Tivemos momentos incríveis, muito felizes e fiquei feliz por termos passado à final. Sei que foram jogos muito difíceis mas com todo o esforço, dedicação e garra conseguimos alcançar bons resultados, conseguimos superar e ficar no fantástico 2º Lugar. Agradeço à Sofia Fonseca que tem feito um bom trabalho connosco e obrigada à Filipa Ferreira que nos veio acompanhar nesta grande aventura.” **Diogo Silva***

*“ Gostei muito do Corfebol, de jogar, conhecer outras pessoas, fazer novas amizades e de receber o diploma.” **André Cabral***



Foto: Sofia Fonseca

No dia 29 de Outubro de 2025 alguns clientes do Grupo de Inclusão, divididos em dois pequenos grupos foram com a equipa Rita Martins e Sofia Pinto à Experiência: “ Circo dos Horrores”, que se realizou no ginásio pelo grupo Ocupacional devido à comemoração do Halloween.

Foi divertido mas também foi muito assustador! O Grupo Ocupacional está de parabéns 😊

Obrigada às colaboradoras Sofia Pinto e Rita Martins pela companhia que foi uma ajuda para alguns de nós termos menos medo.

Catarina Seixo

“ Foi uma atividade gira e um bocado assustadora, gostei de estar com o Ivo Félix, a Andreia Costa, a Rita Pereira e com o Gustavo.

Espero que para o ano haja outra vez a atividade do Halloween com o grupo Ocupacional.” **Otto Cruz**

“ Correu muito bem e quero voltar a repetir esta atividade.” **Nuno Líbano**

“ Adorei muito o horror, gritei bué, adorei ver as pessoas todas mascaradas no ginásio, uma morta, uma em cima de uma mesa e também adorei ver a Cristina Rego na tenda.” **Ana Clara**

“ Gostei da sala do Halloween, é muito fixe, assustadora e arrepiante. Tinha várias fantasias de quem entrava naquela sala mas eu não tive medo.

Parabéns ao grupo do ocupacional por este trabalho, está incrível e muito fixe.” **Diogo Silva**

“ Achei giro, gostei da iniciativa e estas comemorações não devem ser perdidas porque são importantes para as pessoas que gostam do Halloween, ainda mais neste tipo de população que gosta de festas.” **Ricardo Galante**

“ Gostei muito da atividade de Halloween, de ver eles vestidos e maquilhados, parecia mesmo um circo e o teatro deles estava muito bem feito.” **André Cabral**



Obrigada Andreia Brito pelas pinturas faciais!

Fotos: Equipa de Inclusão

Outubro 2025

Os nossos parabéns a todos os aniversariantes!



Ricardo Souto



Jéssica Boneco



Andreia Bulhão



André Paulo



Filipa Santos



ÍNDICE

CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SEMINÁRIO INCLUIR 2025 OUTUBRO 2025	02
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – EXPOSIÇÃO DRAGÃO FELIZ OUTUBRO 2025	03
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – PROVA DE ATLETISMO OUTUBRO 2025	04
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – SPECIAL OLYMPICS CASTELO BRANCO OUTUBRO 2025	05
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – FASE REGIONAL CORFEBOL OUTUBRO 2025	08
CACI "A NOSSA OPINIÃO CONTA" – HALLOWEEN OUTUBRO 2025	10
CACI "ANIVERSÁRIOS" OUTUBRO 2025	11
CACI "ÍNDICE	12
CACI "FICHA TÉCNICA	12

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Catarina Seixo e Sofia Pinto
Edição/ Redação:	Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz, Rafael Santos e Sofia Pinto
Revisão:	Catarina Seixo, Pedro Carvalho e Sofia Pinto
Fotografia:	Clientes 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:	Clientes 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