O Obelisco

Boletim Informativo da ALADI n.º 26 — abril/ junho 2018

A Trupe no 31.º aniversário da ALADI

Pág. 2 e 3

A 8 de abril, a ALADI soprou 31 velas. A festa decorreu no Auditório de Lavra e a animação esteve a cargo da Trupe ALADI que, juntamente com o grupo Dance 4U, a Ladra Comigo e os Flyers da FADEUP, divertiu os presentes.

III Ciclo de Conferências

Ao longo de três semanas, as portas da ALADI abriram-se ao debate. As palestras contaram com a presença de cerca de 240 pessoas. Pág. 4 e 5

Colónia de Férias

O Algarve foi o destino escolhido para a colónia de férias. Durante quatro dias, 20 utentes ficaram hospedados no Hotel Atismar, em Quarteira.

Pág. 6

Atividades em terra e no mar

Ao longo de todo ano, a ALADI apostou em diferentes atividades dentro e fora de portas para estimular os seus utentes.

Pág. 8

Inauguração do Parque desportivo

A ALADI convida todos os seus associados e a comunidade a estarem presentes na inauguração do complexo desportivo da instituição, a 1 de julho, pelas 9.30 horas. Segue-se, pelas 10.30 horas, o IV Encontro de Desporto adaptado, com jogos lúdicos e um torneio de futsal. Contamos consigo!

A Trupe nos 31 anos da ALADI

A 8 de abril, a ALADI soprou 31 velas. A festa decorreu no Auditório de Lavra e a animação esteve a cargo da Trupe ALADI que, juntamente com o grupo Dance 4U, a Ladra Comigo e os Flyers da FADEUP, divertiu os presentes.

Foi numa tarde dedicada à magia e às artes circenses que a família ALADI ergueu a voz para cantar os parabéns e soprar as 31 velas da ALADI. O palco dos festejos foi o auditório de Lavra. Houve palhaçadas, cantigas, desporto, dança, atividades assistidas por cães e... muitas gargalhadas. A boa disposição reinou entre os utentes, mesmo antes de entrarem em palco. Por trás das cortinas, pouco antes do começo do espetáculo solidário, a Trupe ALADI não se mostrou nervosa. Foram momentos aproveitados para ultimar os pormenores finais para que, ao soar das 15 badaladas, quando a tela se abrisse todos os detalhes estivessem afinados.

Hora da trupe

Montados em trotinetes ou bicicletas, utentes e colaboradores deram início ao espetáculo. Foi o momento de dar a conhecer a instituição e explicar o motivo da festa: “Estamos aqui para o 31.º aniversário da ALADI, uma associação que apoia pessoas com necessidades especiais”, contou uma das colaboradoras, começando assim o primeiro número da tarde: o jogo das cadeiras.

Seguiu-se uma dança com cadeiras de rodas e o intervalo para montar um novo cenário em palco.

Após a pausa, coube ao coro da ALADI, dirigido pela batuta do professor de música, Filipe dos Reis Teixeira, animar o público presente. Foi um dos momentos altos do espetáculo. Houve bailarinas que recorreram a fitas, arcos e efeitos de luzes para embelezar o número.

As cadelas Fly e Bonnie, do projeto terapêutico Ladra Comigo, arrasaram na atuação que se seguiu. Em palco foi demonstrada a cumplicidade entre os utentes e os cães que, semanalmente, na ALADI, ajudam os nossos utentes a desenvolver algumas capacidades físicas e mentais.

Nos sete minutos que se seguiram, quatro elementos do grupo “Dance 4 U” presentearam a plateia com ritmos quentes e movimentos vindos diretamente de Bollywood.

As acrobacias dos Flyers da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto trouxeram o desafio, o perigo e o negro ao aniversário da ALADI e nem o público escapou aos truques do grupo que colocou os presentes a voar.

Para acalmar os ânimos, o utente Vítor declamou um poema que dedicou “a todas as mães”. Não faltaram rasgados elogios e aplausos ao poeta.

A saída foi sobre rodas. Literalmente. A Inês Ramalho e a professora Marlene Barros Hrin brilharam em cima dos patins. O espetáculo acabou ao som da música “Para Longe”, da banda Os Anjos, interpretada pelo Nélson e pelo Emanuel. É caso para dizer: que venha o próximo aniversário!

“Há 31 anos, a ALADI foi formalmente criada e, desde então, tem ultrapassado todas as dificuldades com o apoio dos pais, sócios e colaboradores”

“Houve um bom espírito de equipa. Da plateia, o *feedback* também foi bastante positivo. Todos gostaram e disseram que tinha sido muito engraçado”

As palavras do presidente da ALADI

Gratidão foi a palavra chave do discurso do presidente da direção da ALADI. Em palco, Paulo Pinto agradeceu aos colaboradores, aos que marcaram presença no espetáculo solidário e à prata da casa: os 93 utentes da instituição. “Para eles nada é fácil. Cada pequena conquista, nem que seja andar aqui com uma bola ou a movimentar-se em palco, é fruto de muito trabalho, muitas horas de insistência, portanto agradeço aos nossos colaboradores, aos verdadeiros artistas que são os nossos utentes e a vossa presença, a vossa amizade e o vosso apoio que de facto são muito importantes para nós”, referiu, acrescentando: “A festa faz-se com coisas simples, mas com a presença das pessoas. Há 31 anos, a ALADI foi formalmente criada e, desde então, tem ultrapassado todas as dificuldades com o apoio dos pais, sócios e colaboradores. Muito obrigada”.

União de Freguesias marcou presença

A Dra. Patrícia Moura e a Dra. Fátima Guimarães, do executivo da União de Freguesias de Lavra, Perafita e Santa Cruz do Bispo, assistiram ao espetáculo de aniversário da ALADI e deixaram algumas palavras à equipa.

“Obrigada pela tarde maravilhosa que nos proporcionaram. Vocês fazem um excelente trabalho. Pelo excelente espetáculo que vi aqui hoje quero mesmo congratular toda a equipa e os utentes pelas coisas tão bonitas que fizeram”, sublinhou a Dra. Patrícia Moura.

Dois meses de ensaios

Mais de 50 utentes, dois familiares e dezenas de colaboradores ensaiaram com afinco durante dois meses para dar corpo à trupe da ALADI. No final, a atuação teve nota positiva.

“Houve um bom espírito de equipa. Da plateia, o *feedback* também foi bastante positivo. Disseram que tinha sido muito engraçado, colorido e animado. Gostaram dos grupos participantes, da apresentação/animação por parte dos palhaços, das danças com as cadeiras de rodas que é sempre marcante, mas que este ano puxou um pouco mais pelo lado divertido da atividade”, revelou a professora Marlene Barros Hrin, salientando a mensagem passada ao longo da tarde. “Estamos cá, somos diferentes, mas iguais a vocês e queremos que nos aceitem”.

II Ciclo de Conferências da ALADI
"Família: Aproximar para reforçar laços"

Ao longo de três semanas, as portas da ALADI abriram-se ao debate. As palestras, que contaram com a presença de cerca de 240 pessoas, debruçaram-se sobre vários temas ligados à deficiência intelectual.

Reservaram-se quatro dias para debater sete temáticas ligadas à deficiência intelectual. Subordinada ao tema "Família: aproximar para reforçar laços", as palestras e os *workshops* do II Ciclo de Conferências da ALADI decorreram no auditório da instituição e contaram com a participação de cerca de 240 pessoas. O balanço, de acordo com a psicóloga Cláudia Albuquerque, foi bastante positivo.

18 de abril

"Saúde Mental e Física na Deficiência Intelectual"

Contou com o contributo da Dra. Raquel Correia, psiquiatra do Hospital Pedro Hispano, com a nutricionista Maria Antónia Campos, com a Dra. Alexandra Cardoso, psicóloga da Associação Alzheimer Portugal e, com a assistente social Teresa Alves. Durante a manhã falou-se sobre a saúde mental e as principais comorbilidades na deficiência intelectual. Debateu-se a importância da alimentação e dos diferentes tipos de dietas na deficiência intelectual, consoante os graus de incapacidade. Abordou-se a sintomatologia e avaliação dos quadros demenciais, com especial destaque para a doença de Alzheimer. Por último, a psicogeriatria e o papel do cuidador com especial ênfase no desgaste do mesmo.

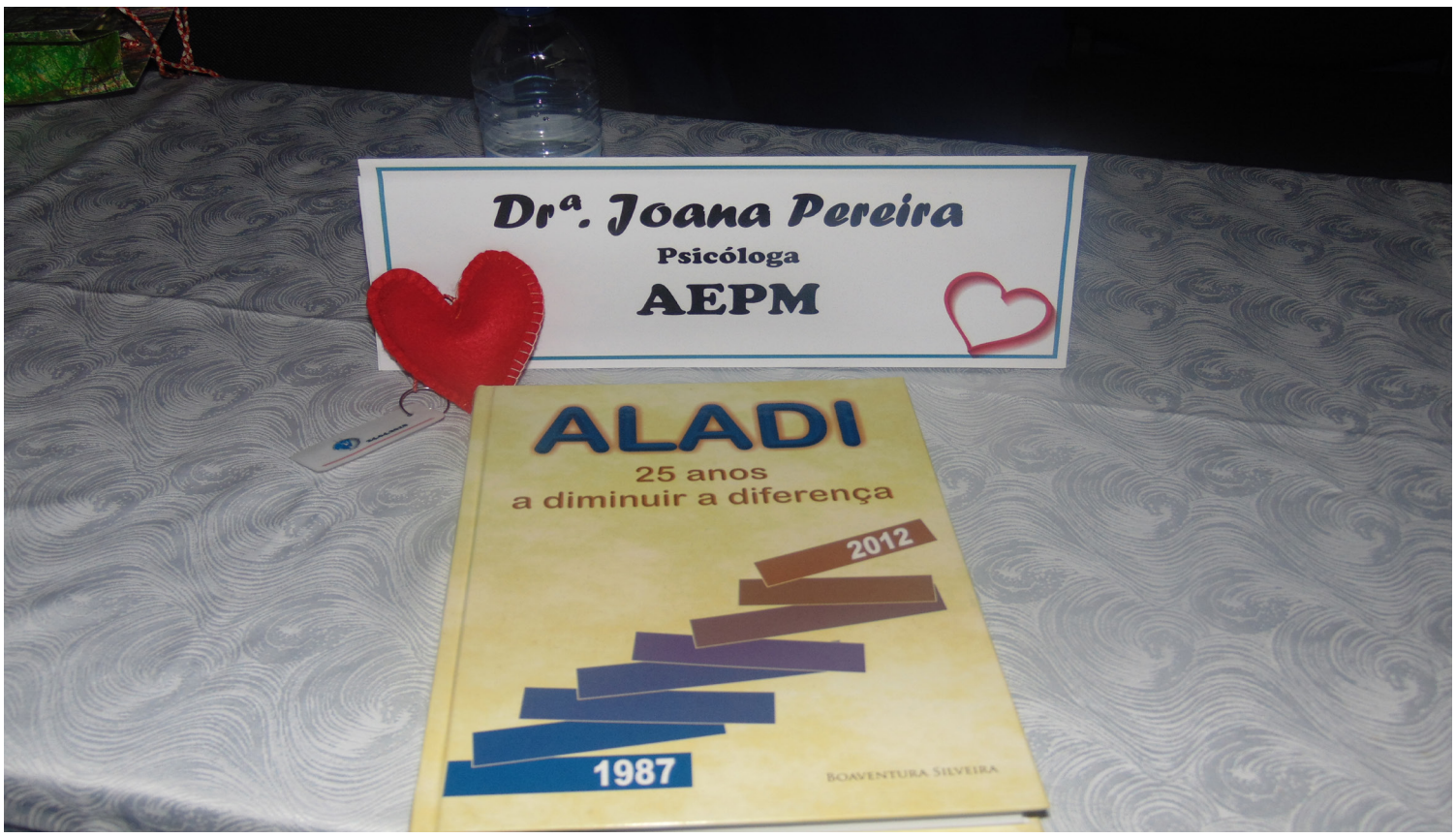
À tarde, no *workshop* sobre sexualidade, focaram-se os temas da educação sexual na deficiência, da cognição, dos valores e dos direitos à sexualidade.

24 de abril

"Terapias complementares na Deficiência Intelectual"

O debate esteve a cargo da Dra. Clara Cardoso e da Dra. Catarina Cascais, do projeto Ladra Comigo, terapia assistida por animais; da Dra. Joana Pereira, psicóloga e hipoterapeuta dos centros hípicos do Porto e de Matosinhos; da Dra. Margarida Rocha, musicoterapeuta no Instituto Benenzon Portugal, e da Dra. Marlene Barros Hrin, colaboradora da ALADI.

As terapeutas do Ladra Comigo destacaram os benefícios da prática nos utentes, salientando os casos do Tomás e do Francisco. O Tomás com a ajuda dos cães, garantiram as profissionais, "já consegue passear o animal com a trela, algo que antes era impensável, uma vez que se limitava a observar". Quanto ao Francisco, "a terapia acalmou-o, tornando-o mais participativo nas atividades".



"Os cães são um meio facilitador. Através deles, os utentes desenvolvem atividades que, *à priori*, não fariam. É uma motivação para a aprendizagem", explicou Catarina Cascais.

Seguiu-se a musicoterapia com o testemunho da Dra. Margarida Rocha. "A musicoterapia deve ser a primeira terapia a que alguém recorre. É uma forma facilitadora de estabelecer relações, permitindo um maior contacto ocular e uma maior permanência em atividade", defendeu Margarida Rocha.

Após o *coffe break*, foi a vez da Dra. Joana Pereira deixar algumas palavras. Na sua apresentação, a psicóloga destacou alguns utentes da ALADI que praticam a modalidade e fazem competição. "Acompanhamos a ALADI há 12 anos. A equitação desportiva adaptada torna-os mais autónomos porque há que limpar o cavalo, trazê-lo da boxe, montar e levar um animal de 600 quilos a obedecer àquilo que queremos que ele faça", referiu.

A professora Marlene Barros Hrin fechou a manhã, salientando o trabalho desenvolvido dentro de portas com os utentes, nomeadamente em termos físicos. "Com o desporto pretende-mos dar--lhes igualdades de oportunidades, reduzir o sedentarismo, treinar competências e fomentar a integração, levando-os lá fora e mostrando que dentro da ALADI não há nada mais que o normal", rematou.

Depois do almoço decorreu o *workshop* "Mindfulness".

2 de maio

"Apoios Sociais na Deficiência Intelectual na área de Matosinhos"

A conferência teve como oradoras a Dra. Adília Sousa, do Núcleo de Prestações de Solidariedade do Instituto de Segurança Social, a Dra. Sílvia Ricardo, diretora do Núcleo de Prestações Familiares do Instituto de Segurança Social, a Dra. Cláudia Vieira, psicóloga da Câmara Municipal de Matosinhos, e a Dra. Fátima Brandão, do Agrupamento de Escolas de Lavra.

Inicialmente foi feita a apresentação da nova PSI (Prestação Social para a Inclusão) e dos critérios de atribuição das prestações familiares, com explicação dos vários tipos de prestações existentes, seguindo-se a apresentação de todos os projetos que a Câmara Municipal de Matosinhos tem disponíveis para a população com deficiência.

Foram abordadas ainda as metodologias de avaliação e os critérios para a integração nas turmas de ensino especial, bem como o papel da escola na inclusão.

"Defesa Pessoal" foi o tema do *workshop* realizado ao longo da tarde, no qual foi feita uma pequena introdução ao assunto e desenvolvidos alguns exercícios práticos.

5 de maio

"O impacto da Deficiência Intelectual na Família"

Os protagonistas do último dia de debate foram os familiares dos utentes e a equipa técnica da ALADI que relataram testemunhos na primeira pessoa. Falou-se sobre a adaptação da família à deficiência intelectual e a caracterização dos utentes e das famílias, avaliando-se as necessidades sentidas pelos cuidadores.

A conferência visou ainda promover uma maior proximidade e um maior envolvimento dos familiares nas atividades da ALADI, fomentando a partilha de experiências entre todos.

"Foi um momento muito gratificante para todos, onde foi expressa a vontade de existirem encontros deste tipo com maior frequência, algo que já estava nos nossos objetivos", sublinhou a psicóloga da ALADI, Cláudia Albuquerque.

JORAC: “Foi bonito ver os utentes a mostrarem as suas qualidades”

No espetáculo solidário que assinalou o aniversário da instituição, dez elementos do grupo Jovens Rumo ao Amor de Cristo (JORAC) auxiliaram os colaboradores da ALADI na bilheteira e no controlo das entradas no auditório de Lavra.

Ajudaram na bilheteira, controlaram as entradas no auditório e ainda aceitaram o desafio do grupo Flyers da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para experimentar algumas acrobacias em palco. Mais uma vez, dez elementos do grupo da paróquia de Lavra, Jovens Rumo ao Amor de Cristo (JORAC), marcaram presença num momento importante para a ALADI. Desta vez, para festejar e ajudar a soprar as 31 velas do bolo de aniversário da instituição.

Sofia Alves, membro do JORAC, relata a sua experiência na instituição.

Como é que estes desafios são vistos pelo JORAC?

Mais uma vez a proposta foi lançada por alguns dos nossos animadores que fazem parte da associação. Como tem sido habitual, o grupo recebeu o desafio com grande ânimo, espírito de solidariedade e voluntariado. Além disso, é uma boa atividade para fazer acentuar mais o nosso propósito para a sociedade.

Que balanço fazes do espetáculo solidário?

Foi bonito ver os utentes a empenharem-se e a mostrarem as suas qualidades. Não só fizeram algo diferente, como também ficaram bastante entusiasmados.

Participaste na atuação dos Flyers. Como descreves esse momento?

Eu nunca tinha visto um grupo de estudantes universitários a fazer aquelas acrobacias. Aliás, quando os vi, pensei que eram da tuna. Estava tão fascinada que quando convidaram pessoas do público para experimentarem alguns movimentos, o meu grupo incentivou-me a ir e acabei por ser projetada para o ar duas vezes. Foi uma sensação completamente nova e cheia de adrenalina.

O que é que guardas destas experiências?

Antes de fazer o voluntariado conhecia uma realidade completamente diferente daquela que conheço agora. Percebi que é tão bom ajudar o próximo. E muitas vezes não somos nós que os ajudamos, mas sim ao contrário. Um simples abraço deles ou até mesmo um desenho já nos enche o coração de tal maneira que nos faz mudar a maneira como olhamos a vida. Percebemos que, apesar das nossas diferenças, continuamos a ser todos iguais.

Já recebi um desenho que me tocou tanto que, em casa, o tenho na secretária.

Colónia de Férias
Aproveitar o mar e o sol do Algarve

Este ano, o Algarve foi o destino escolhido por 20 utentes e sete colaboradores para a Colónia de Férias. A viagem foi totalmente financiada pela ALADI e pelas famílias e teve a duração de quatro dias.

Praia, piscina, muito sol e uma visita pelo Zoomarine. A Quarteira, no Algarve, foi o destino escolhido para a colónia de férias deste ano. No Hotel Atismar, descansaram, ao longo de quatro dias, 20 utentes, acompanhados por sete colaboradores. Do norte ao sul, a viagem foi feita de carrinha, sempre com muita animação e a contar os minutos até pisar o solo algarvio. Tal como o ano passado, a colónia foi financiada exclusivamente pela ALADI e pelas famílias dos utentes.

Chegados ao destino, por volta das 12.30 horas do dia 4 de junho, os nossos utentes passearam à beira-mar. Seguiu-se um dia no Zoomarine. Depois do parque de diversões, o terceiro e penúltimo dia de colónia foi dedicado a visitar Algoz e, claro está, a aproveitar os últimos segundos de praia.

A 7 de junho, utentes e colaboradores voltaram ao Porto. Pelo caminho, houve tempo para parar em Santarém e almoçar no McDonald`s. Não obstante, o regresso ficou marcado por alguma nostalgia. O nosso obrigado aos colaboradores e às famílias pela confiança que depositam em nós!

Prova de equitação

A 7 de junho, a ALADI marcou presença na 7.ª edição da "Special Olympics Portugal", uma prova de equitação adaptada. Um dos nossos utentes conquistou o sétimo lugar da competição que decorreu no Centro Hípico de Matosinhos. A terapia assistida por cavalos faz parte de um leque de terapias das quais os nossos utentes beneficiam.

Atividades: Do surf ao Senhor de Matosinhos

Durante todo o ano, a ALADI aposta em diferentes atividades dentro e fora das "quatro paredes" de forma a estimular os utentes que, na instituição, fazem a sua vida. Fica o registo de algumas brincadeiras!

Praticar desporto, apanhar sol, passear junto à praia ou assinalar uma efeméride. Na ALADI, todas as ocasiões são motivos de festa e os nossos utentes fazem questão de se divertir "à grande e à francesa". Fica o registo de algumas atividades realizadas este trimestre.

abril

Páscoa

Como é habitual, este ano a ALADI voltou a abrir as portas para receber o compasso na Páscoa. Dias antes, os nossos utentes começaram a cortar as flores para estender junto aos portões da instituição.

Palestra do Hospital Pedro Hispano

A convite do Hospital Pedro Hispano, a 5 e 6 de abril, a ALADI participou no 1.º Congresso de Enfermagem de Urgência organizado pelo hospital, realizado no Auditório de Lavra. Utentes e colaboradores organizaram uma venda solidária com os produtos e os trabalhos realizados na instituição.

maio

Jogo de Futsal

Jogaram-se os quartos de final da taça de Portugal de Futsal entre o Modicus e o Braga no Pavilhão Multiusos de Gondomar e, nas bancadas, lá estávamos a assistir à vitória do Modicus!

maio

Senhor de Matosinhos

O tradicional almoço e convívio de Senhor de Matosinhos realizou-se, este ano, na zona de churrasco. Não faltou a música e o bailarico.

junho

Surf adaptado

A APPACDM do Porto desafiou a ALADI para uma manhã de surf na Praia Internacional e os nossos utentes aceitaram. Mesmo com chuva e algum medo inicial, os nossos atletas mostraram-se uns valentes dentro e fora da água. Muito obrigada pelo convite!

Visita ao Porto de Leixões

Mais uma vez, os nossos utentes visitaram o novo terminal do Porto de Leixões, em Matosinhos. O evento foi organizado pela Administração dos Portos do Douro, Leixões e Viana do Castelo (APDL).

Serralves

"Cozinhar com o sol" foi a oficina frequentada por alguns utentes em Serralves. Foi a primeira vez que, depois de preparada pelos chefes de cozinha da ALADI, a comida dos nossos utentes cozinhou em fornos solares. Foi uma manhã de muita diversão e aprendizagem.