



NO MEIO DA NATUREZA

As estufas e as três hortas da ALADI são cultivadas por seis utentes. Cuidam ainda dos jardins e canteiros e usam os materiais recolhidos no exterior para decorar os corredores da instituição. O grupo é orientado por duas auxiliares.

Pág. 2 a 4

FESTIVAL DE DANÇAS E CANTARES
A oitava edição do Festival de Danças e Cantares realizou-se a 29 de junho, no campo de jogos da ALADI. Seis instituições marcaram presença.

Pág. 5 e 6

III CICLO DE CONFERÊNCIAS
“Acolher com Sentido” foi o tema deste ciclo de conferências, cujas palestras se debruçaram sobre os cuidados prestados à pessoa com deficiência.

Pág. 7

PAINÉIS FOTOVOLTAICOS
A ALADI instalou 144 painéis fotovoltaicos. O investimento vai permitir à instituição diminuir os encargos anuais com a eletricidade.

Pág. 8

COLÓNIA DE FÉRIAS
Este ano, os nossos utentes partiram à descoberta de Castanheira de Pêra. Praia e caminhadas preencheram os dias na colónia de férias.

Pág. 8

No meio da natureza

As estufas e as três hortas da ALADI são cultivadas por seis utentes. Cuidam ainda dos jardins e canteiros e usam os materiais recolhidos no exterior para decorar os corredores da instituição. O grupo é orientado por duas auxiliares.



Plantar, arrancar ervas, colher os produtos, depositar folhas velhas no lixo ou embelezar a instituição com arranjos florais. Estas são algumas das atividades desenvolvidas pelos seis utentes afetos ao grupo de jardinagem da ALADI. As tarefas diárias são cumpridas sob o olhar atento de duas auxiliares.

Os dias nunca são iguais. Começam cedo, por voltas das 9 horas. Equipados a rigor, com um macacão, luvas e boné, os nossos

utentes arregaçam as mangas para meter as mãos à terra. De lá, saem alguns produtos biológicos para a cozinha da instituição e para a venda ao público.

“A primeira coisa que fazemos é regar. Aproveito essa altura para ver o que é possível colher. Depois, plantamos consoante a época. Temos tomates, alfaces, cebolas, couves, coração, bróculos e pepinos”, explicou Manuela Vilaça, auxiliar na ALADI há 14 anos e uma das responsáveis pela jardinagem.

Para a distribuição do trabalho, Manuela Vilaça tem em consideração as preferências de cada utente: “A Laurinda gosta de arrancar ervas e o Carlos João de despejar o lixo”, exemplificou.

A par da estufa e das três hortas, o grupo faz ainda sementeiras em vasos. Para as festas de S. João, há manjericos. No Natal, não faltam pencas e couves. A terra descansa em setembro, após ser mexida com o trator.

Segundo Manuela Vilaça, na ALADI,

utilizam-se apenas fertilizantes naturais. “As nossas hortas são biológicas e, de acordo com o regulamento elaborado em parceria com a Lipor, só podemos usar água com vinagre para controlar as pragas”, revelou. As atividades desenvolvidas na terra têm uma componente terapêutica. Enquanto lavram, os utentes cantam músicas. A entreatada entre colegas é constante.

“Eles ficam felizes quando estão no exterior, em contacto com a natureza”, sublinhou.

Um vaso por utente

Pelos espaços verdes que ladeiam o edifício da ALADI, existem vários canteiros com diversas ervas aromáticas. Há ainda seis vasos, etiquetados com o nome de cada um dos utentes que compõem a equipa de jardinagem.

“A planta é da responsabilidade deles. Regam-na e cuidam dela sozinhos. Além disso, é uma boa terapia para os dias em que estão mais stressados”, referiu Manuela Vilaça. A cargo do grupo



está ainda a junção de todos os garrafões com tampinhas que são deixados na instituição para serem entregues na Lipor.

Decoração interior

Quando chove, os trabalhos de jardinagem decorrem no interior da ALADI. A equipa cuida dos vasos e faz decorações com os objetos recolhidos no exterior. “Apanhamos sempre paus, troncos e folhas. No Natal, por exemplo, pedem-nos para fazer a árvore”, contou a responsável.

Com as malagueças, o loureiro, o alho e o alecriz das hortas, a auxiliar produz azeite aromatizado, à venda na ALADI. A receita é feita duas vezes por ano e fica a repousar durante um mês.

“É muito bom para temperar as saladas”, afirmou Manuela Vilaça, orgulhosa do trabalho desenvolvido.

“Valorizo e respeito muito o contacto com a natureza. Gosto de semear e ver os produtos a crescer. Respeitar o ciclo das coisas é fundamental”, considerou Manuela.

Como comprar?

A ALADI cultiva uma variedade de produtos que podem ser adquiridos na instituição, situada na Avenida D. Pedro IV, em Lavra. Na estufa e nas hortas biológicas são sempre utilizados fertilizantes naturais. Entre outras coisas, plantamos tomates, alfaces, cebolas, couves, bróculos, pencas, morangos, pepinos e ervas aromáticas.



Cândida Maria
Utente

“Este ano devia ter ido para a sala de jardinagem sensorial. Mas eu prefiro estar cá fora. Gosto de mexer na terra, de tirar ervas e de segurar no balde.”



Carlos João
Utente

“Já estou na equipa de jardinagem há algum tempo. Gosto de encher o regador, de regar o jardim pela manhã e de furar a terra para meter as sementes.”



Rogério Moreira
Utente

“Gosto de encher a carrinha com os garrafões de rolhas [para entregar na Lipor]. Também gosto de arrancar ervas e de estar cá fora.”



Laurinda Almeida
Utente

“Gosto muito de trabalhar ao ar livre. Em Carrezeda de Anciães [onde vivia], guardava cabras e ia para a terra com os meus tios.”



Manuela Vilaça
Auxiliar

“Valorizo muito o contacto com a natureza. Gosto de semear e ver os produtos a crescer. Respeitar o ciclo das coisas é fundamental.”



Daniel Ferreirinha
Utente

“Este é o segundo ano que estou na equipa de jardinagem. Costumo despejar os carinhos e os contentores com as ervas da horta.”

Comunidade cultiva na ALADI

ALADI tem 48 talhões cultivados por famílias que residem no concelho de Matosinhos. Projeto de agricultura biológica é desenvolvido em parceria com a Lipor. A procura é grande e são dezenas os interessados que se encontram em lista de espera.



Envolver a comunidade, abrindo-lhes os portões da ALADI e promovendo a agricultura biológica. Estes são alguns dos objetivos do projeto hortas biológicas, implementado na instituição em parceria com a Lipor. Carlos e Maria Vieira (na imagem à esquerda) e Ana e Carlos Neves (à direita) são duas das famílias que aceitaram este desafio. Vivem em Perafita, partilham o gosto pela terra e têm à sua responsabilidade o cultivo de alguns talhões

da ALADI. “Tem sido uma experiência muito boa. Sempre quis ter a minha horta, mas onde moramos não temos terreno”, contou Maria Vieira, que soube do projeto através de vizinhos e que “cultiva cada coisa na sua época”. “O que sai da horta dá para nós e para os filhos”, revelou. Na ALADI, há 48 talhões. Em 2011, numa primeira fase do projeto, foram criadas 32 hortas com o apoio do programa EDP Solidária. Há cinco anos, houve um

reforço do número de talhões. Com recurso a fundos próprios, a instituição disponibilizou à comunidade mais 16 espaços. De acordo com Ricardo Rodrigues, assessor da direção, todos os talhões estão ocupados. A lista de espera conta com cerca de uma dezena de pessoas, que ainda não frequentaram a formação da Lipor.

Partilha

Ana e Carlos Neves trabalham a terra num talhão perto do casal Vieira. Entreajudam-

-se e partilham produtos. “Trocamos ideias uns com os outros. É como se fôssemos família”, afirmou Ana Vieira. Ana Neves, responsável por dois talhões, confirma: “Gosto muito disto. Quando está bom tempo passamos aqui a vida”, referiu Ana Neves, que é mãe de um dos utentes da ALADI. Além de produtos alimentares, a família Neves planta ainda flores. “Temos de tudo. Sabemos que aqui os produtos não levam pesticidas como os do supermercado”, notou.

Inscrições

Para se candidatar a um talhão na ALADI, tem de passar pela instituição e preencher um formulário. A família tem ainda de frequentar uma formação orientada pela Lipor, para que possa conhecer as regras da agricultura biológica. Satisfeitos os requisitos, é celebrado um contrato entre a ALADI e a família candidata.

Diminuir a diferença a dançar

Oitava edição do Festival de Danças e Cantares da ALADI realizou-se a 29 de junho, no campo de jogos. Seis instituições que prestam auxílio na área da deficiência intelectual marcaram presença no encontro. Ruxaxa, L Fit e Sargaceiras de Angeiras também estiveram presentes.



Com o rancho das Sargaceiras de Angeiras. O tempo ajudou e a boa disposição foi uma constante. “A música sempre foi uma forma de unir as pessoas. A ALADI aposta, ano após ano, na dança para unir os que nos vão visitando”, sublinhou Paulo Pinto, presidente da Direção da ALADI, no arranque do festival, que se iniciou sem atrasos.

O palco foi estreado pelos Ruxaxa. Seguiram-se as tradicionais danças folclóricas da ALADI, da Cerci da Guarda, da Cerci-

caper, vindos de Castanheira de Pêra, da APADIMP de Penafiel, do Clube de Gaia e do Centro Social e Paroquial de Alfena. A festa continuou com a atuação das Sargaceiras e da L Fit. A encerrar o festival esteve a APACDM da Maia. No recinto, a par da venda de produtos da ALADI, houve uma feira de artesanato e barracas com gelados, granizados e pipocas.

Para dinamizar o encontro, a ALADI contou com a ajuda do grupo paro-

quial Jovens Rumo ao Amor de Cristo (JORAC). Além de auxiliarem na montagem das tendas e na preparação do recinto da festa, os jovens ficaram responsáveis pela mesa do som.

Pais aplaudem

Considerando o Festival de Danças e Cantares uma mais-valia para promover o convívio entre instituições, Arménio Sousa, pai de um utente acompanhado no Centro Social e Paroquial de Alfena, felicitou a ALADI pela orga-

nização do evento. “É uma festa muito enriquecedora. Deixa o coração de qualquer um cheio”, afirmou. Também Zélia Cruz, mãe de um utente da ALADI, reconheceu a importância da iniciativa, notando uma evolução positiva nos últimos anos. “Assisto ao festival há três anos. Antigamente, havia menos barracquinhas a vender produtos. Fazer a festa no campo de jogos também um ponto a favor porque o espaço está muito bonito”, destacou.

As instituições que aceitaram o desafio da ALADI...



“O festival é uma boa oportunidade para promover a inclusão e para os utentes fazerem novas amizades.”

Joana Oliveira
Centro Social e
Paroquial de
Alfena



“Este é o festival da alegria, da tradição e do intercâmbio, onde os utentes mostram o que sabem fazer. Além disso, é uma boa oportunidade para passear.”

Noémia Luís
APADIMP de
Penafiel



Foi com um sentimento de “missão cumprida” que, a 29 de junho, a Cerci da Guarda, a Cercicaper de Castanheira de Pêra, a APADIMP de Penafiel, o Clube de Gaia, o Centro Social e Paroquial de Alfena e a APPACDM da Maia deixaram a ALADI. São seis instituições ligadas à deficiência intelectual e marcaram presença no oitavo Festival de Danças e Cantares. Todas elogiaram o encontro, que potencia o convívio e a troca de ideias.

“Este é o festival da alegria, da tradição e do intercâmbio, onde os utentes mostram o que sabem fazer”, considerou Noémia Luís, monitora na APADIMP de Penafiel, que levou 18 pessoas, entre utentes e colaboradores, à festa. Na chegada à ALADI, conta Noémia Luís, o grupo comeu um gelado e aproveitou o bom tempo para passear junto ao mar. A rota foi partilhada pelos “Cochichos”. “A nossa presença neste festival é obrigatória. Como estamos perto da

praia, aproveitamos para tirar algumas fotografias”, referiu Joana Oliveira, diretora técnica do Centro Social e Paroquial de Alfena, sublinhando a importância de serem criadas mais iniciativas semelhantes. “Esta é uma oportunidade para promover a inclusão e para os utentes fazerem novas amizades”, afirmou a responsável. Paula Henriques, monitora da Cercicaper, em Castanheira de Pêra, destaca que a dança “também serve como terapia”. O

grupo de 23 pessoas percorreu mais de 170 quilómetros para não faltar ao encontro. “Este tipo de atividades são fantásticas. Não só deveria existir mais, como também deveriam promover outro tipo de encontros entre utentes”, frisou Paula Henriques. Destacando a “beleza” do espaço onde decorreu este ano o festival, Guihermina Costa, professora no Clube de Gaia, mostra vontade em continuar a participar no certame. “É espetacular”, disse.

A origem do festival

Começou por ser uma “Sardinhada Solidária” para reunir os amigos da ALADI num ambiente descontraído. No entanto, com o passar dos anos e a vontade de divulgar o trabalho desenvolvido na instituição, a sardinhada foi dando lugar a um festival, onde a dança é a rainha da festa.

Debate junta cerca de 100 pessoas na ALADI

“Acolher com Sentido” foi o tema central do III Ciclo de Conferências, realizado nos dias 17 e 18 de maio. As palestras debruçaram-se sobre a saúde, a estimulação e os cuidados prestados à pessoa com deficiência intelectual.

Acolher com Sentido” foi o tema escolhido para o III Ciclo de Conferências da ALADI, realizado nos dias 17 e 18 de maio. Os debates, que juntaram cerca de 100 pessoas, decorreram no auditório. Das palestras, Cláudia Albuquerque, psicóloga na ALADI, destaca o aumento da participação de instituições congéneres - mais dez face ao ano passado - e a classificação “muito boa” dada pelo público ao evento, num questionário distribuído no final de cada sessão.

17 de maio

“Cuidados de Saúde na Deficiência Intelectual”

No arranque das conferências, a ALADI contou com a presença da presidente da União de Freguesias de Perafita, Lavra e Santa Cruz do Bispo, a Dra. Lurdes Queirós. Após um breve discurso, o pontapé de saída para a discussão foi dado pelo médico Jorge Magalhães, responsável por moderar o primeiro debate. Os oradores fize-



ram uma pequena exposição inicial sobre os temas que iam abordar, discutindo, de seguida, em conjunto, várias questões relacionadas com as problemáticas inerentes ao internamento hospitalar, com a epilepsia, a demência e o envelhecimento na pessoa com deficiência intelectual e a sexualidade.

17 de maio

“Estimulação centrada na pessoa com Deficiência Intelectual”

Na tarde do primeiro dia, o debate centrou-se na

estimulação do utente com deficiência intelectual, tendo como moderadora a terapeuta Susana Soares.

A apresentação inicial baseou-se na história de Joe Santos, um dos fundadores da associação “Vencer Autismo”. Joe partilhou a sua visão da doença, que encara de forma positiva.

Seguiu-se o discurso de Rui Corredeira, professor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, sobre a importância do desporto adaptado no de-

envolvimento dos utentes.

As últimas duas exposições, feitas pela terapeuta Ana Mendes, da APPA-CDM de Coimbra, e por três elementos da Associação Portuguesa de Reiki, centraram-se no envelhecimento e no Reiki para portadores de deficiência.

18 de maio

“Humanização dos Cuidados na Deficiência Intelectual”

A humanização dos cuidados, com especial enfoque para o serviço de apoio domiciliário,

foi o tema abordado pela Dra. Susana Oliveira, coordenadora do apoio prestado aos associados dos bombeiros de Matosinhos-Leça.

De seguida, a Dra. Amélia Martins, da IGM Portugal, deu a conhecer métodos e técnicas de prestação de cuidados em lar.

A fechar o ciclo de conferências esteve a Dra. Filipa Soares, da Ser Integral, que abordou o tema “Mindfulness na Comunicação” e realizou uma sessão de relaxamento com o público.

ALADI instala painéis solares

A ALADI instalou 144 painéis fotovoltaicos. O investimento vai permitir à instituição diminuir os encargos anuais com a eletricidade.



O mercado da energia renovável tem ganhado força nos últimos anos e a ALADI não ficou indiferente a esta realidade. Para garantir parte substancial das suas necessidades energéticas, em abril, a instituição instalou 144 painéis fotovoltaicos na ala poente. Trata-se de um investimento de quase 43 mil euros, ao qual acresce o valor do IVA. O montante será liquidado em 120

mensalidades, de 368 euros cada. De acordo com Ricardo Rodrigues, assessor da Direção, a energia produzida em excesso vai ser vendida à rede, ou seja, à EDP. Além disso, o investimento vai permitir diminuir os encargos anuais com a eletricidade. Estima-se que a redução seja na ordem dos 10%, sendo que a ALADI gasta cerca de 20 mil euros em eletricidade por ano. “Em novembro de 2018, esta solução foi nos apre-

sentada pela EDP. Vamos ter menos gastos. Falamos de uma relevante poupança, sendo que ao fim de 10 anos, a ALADI passa a ser proprietária dos painéis. A instituição aguarda uma inspeção da Direção Geral de Energia e Geologia para iniciar a produção. Este é o segundo investimento da instituição lavrense em energias renováveis. Em 2009, foram adquiridos painéis solares para produzir águas quentes.

Colónia de férias

Castanheira de Pêra foi o destino escolhido para a colónia de férias deste ano.

Partiram com deficiência intelectual. Foi uma semana muito gratificante para os nossos utentes, que ficaram bastante felizes com as atividades desenvolvidas. Além dos banhos de sol na Praia das Rocas, onde mergulharam na piscina de ondas, passearam na Serra da Lousã. Este não é o primeiro ano em que a ALADI organiza uma colónia de férias. No ano passado, os nossos utentes passaram três dias na Madeira. A viagem, inserida no Programa de Financiamento a Projetos e famílias do IRN, fez-se de caminhadas e visitas a museus.



INR instituto nacional para a reabilitação

Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.