



## CORPO SÃO EM MENTE SÃ

Os utentes da ALADI estão inseridos num grupo de exercício físico, orientado por Marlene Barros Hrin, técnica de reabilitação da instituição. Combater o sedentarismo, promover um estilo de vida mais saudável e a perda de peso são os objetivos principais das aulas desportivas.

Pág. 2 a 4

### FRANCESINHA SOLIDÁRIA

A segunda edição da Francesinha Solidária foi um sucesso. O certame esgotou três dias antes da data do evento. O grupo JO-RAC auxiliou a instituição.

Pág. 6

### ALADI NO BOM JESUS DE BRAGA

No ano em que foi considerado Património Cultural Mundial da UNESCO, a ALADI passeou pelo santuário. Os nossos utentes andaram no funicular.

Pág. 5

### NOVO CAIS

A ALADI inaugurou um novo espaço para o embarque e desembarque de utentes, bem como para o estacionamento das viaturas da instituição.

Pág. 5

### MAGUSTO SOLIDÁRIO

Castanhas e música. É com esta combinação que a ALADI avança para mais um magusto solidário, no dia 29 de novembro, pelas 20:30 horas.

Pág. 4

## Trabalhar o corpo, estimular a mente

Todos os utentes da ALADI estão inseridos num grupo de exercício físico, orientado por Marlene Barros Hrin, técnica de reabilitação da instituição. Combater o sedentarismo, promover um estilo de vida mais saudável e a perda de peso são os objetivos principais das aulas.



Lentamente, Artur Silva, utente da ALADI há cerca de uma década, percorre a passadeira, apoiado nas barras laterais que ladeiam o equipamento. Para trás, fica a cadeira de rodas. Os pesos nos pés exigem o dobro do esforço e obrigam-no a algumas pausas para recuperar o fôlego. Ainda assim, nunca desiste.

“Vai ser muito difícil voltar a andar depois do acidente que tive. Mas estou a tentar. Três vezes por semana, faço fisioterapia. E

também jogo boccia”, conta Artur Silva, de 49 anos, que ficou paraplégico após ter sido atropelado quando ia para a paragem de autocarro.

“No dia 18 de novembro, faz 18 anos que fui atropelado”, recorda. Artur Silva é apenas um dos utentes da ALADI que, semanalmente, está escalado para atividades de educação física. As aulas, normalmente com 45 minutos cada, são planeadas e monitorizadas por Marlene Barros Hrin, técnica de reabilitação,

licenciada em desporto e especializada em reeducação e reabilitação. “O plano para as aulas de educação física muda anualmente. Ao contrário do ano passado, neste ano, as sessões abrangem a maioria dos utentes”, explicou. Na ALADI há 11 anos, a prioridade de Marlene Barros Hrin foi colocar os utentes em movimento. Combater o sedentarismo e ajudar a melhorar o rendimento físico dos utentes da casa são dois dos desafios das sessões desportivas.

Para ir ao encontro das necessidades de cada utente, a técnica de reabilitação dividiu-os por grupos. Os que são mais capazes, em termos físicos e psicológicos, têm duas metas a atingir: perder peso e controlar doenças, como é o caso da diabetes.

“É um grupo que trabalha mais na passadeira ou na bicicleta. Temos uma utente que já perdeu 30 quilos desde que começou a participar nas aulas de exercício físico”, relatou a técnica de reabilitação.

Outro grupo pratica modalidades, como o basquetebol, o boccia e o futebol. Sempre que o tempo permite, os jogos são realizados no novo campo de jogos. “A construção do campo de jogos, com o patrocínio do BPI Capacitar, foi uma mais valia porque cada utente pode fazer o exercício ao ar livre e ao seu ritmo, numa área circunscrita. E eu consigo visualizar todos ao mesmo tempo”, salientou Marlene Barros Hrin.

Há ainda um terceiro grupo, onde



estão os utentes com menos capacidades. Fazem, essencialmente, caminhadas ao ar livre. “São pessoas bastantes heterogéneas. Além da componente lúdica, queremos também evitar o sedentarismo. Para alguns, o sair da sala e andar até ao ginásio já é uma conquista”, referiu Marlene.

A par destas atividades, na ALADI, há ainda aulas de dança. É nessas sessões que 12 utentes desenvolvem algumas das coreografias que são apresentadas

na festa de Natal ou no Festival de Danças e Cantares, que anualmente junta várias instituições de apoio à deficiência na ALADI.

#### **Gastar energia na piscina**

Uma vez por semana, os utentes exercitam os músculos fora de portas, nas águas da piscina municipal, em Perafita. A aula é orientada pelo profissional da ALADI que os acompanha. Deitou na cabeça, os utentes movimentam-se pela

piscina, sendo que alguns chegam mesmo a treinar técnicas de natação.

“O nosso objetivo principal é que eles gastem energia e haja um reforço muscular. Mas, às vezes, também fazemos competições”, disse Marlene Barros Hrin, uma das responsáveis pela atividade.

#### **Investimento em equipamento**

Ao longo dos anos, a ALADI foi investindo em diferentes equipamentos para a prática des-

portiva. O ginásio conta com passadeiras, bicicletas, ergômetros, trampolins, cesto de basquetebol, cunhas para elevação das pernas, elásticos, rede para voleibol e ténis, entre outros materiais. Há ainda uma nova balança para facilitar a pesagem dos utentes em cadeira de rodas.

Ainda assim, os investimentos não estão fechados. “Queremos comprar materiais biosaudáveis, que são mais adequados para os utentes”, disse Marlene.

#### **Sessão fotográfica na ALADI**

Em julho, os nossos utentes foram modelos.

No dia 23, a fotógrafa Carla Marisa Barros captou o rosto de todos os utentes que não participaram na sessão fotográfica realizada em 2012 e cujos retratos estão espalhados pelos corredores da instituição.

### Exercitar em família

Caminhadas ao ar livre e a adoção de uma alimentação equilibrada são duas das sugestões deixadas por Marlene Barros Hrin às famílias.

“Temos que criar regras e objetivos de acordo com as necessidades e gostos de cada utente. E, simultaneamente, adequar a alimentação para não estragar o que está a ser feito”, relatou a profissional, ciente das dificuldades que as famílias sentem em motivar os utentes para a prática desportiva. “Muitos deles fazem atividade na ALADI. Ainda assim, em casa, as famílias devem evitar que estejam sempre fechados. Já há alguns que

têm esse hábito. Temos uma utente que a irmã puxa por ela e vão caminhar”, contou.

### Atividades em comunidade

O desporto assume também um papel determinante na aproximação à comunidade. Nos últimos meses, em parceria com a Inforcity, a ALADI promoveu diferentes atividades.

O desafio era simples: juntar miúdos e graúdos, através da música ou do desporto, potenciando o convívio. Assim, durante os encontros que ocorreram no campo de jogos da ALADI, jogou-se boccia e futebol. Houve ainda tempo para uma corrida de estafetas e para exercícios de orientação para

para cegos.

Por sua vez, na Inforcity, realizou-se uma aula de zumba. O ritmo aqueceu a sala e a dança fez as delícias das sete utentes que participaram na atividade.

Também com o Ascensão Futebol Clube, realizaram-se atividades adaptadas no novo campo de jogos.

Tendo em mente os benefícios do desporto, a ALADI apostou na organização de um encontro de desporto adaptado. Este ano, já há data para o evento. Está marcado para o dia 1 de maio de 2020. Em anos anteriores, a instituição chegou também a organizar um encontro aquático na piscina municipal de Perafita, envolvendo as famílias e outras instituições.



**Artur Silva**  
Utente

“Vai ser difícil voltar a andar. A recuperação tem sido lenta, mas já consegui fazer progressos”.



**Emanuel Silva**  
Utente

“Faço ginástica muitas vezes. Gosto de remo, de jogar boccia, basquetebol e de andar no tapete”.



**Maria Helena Conceição**  
Utente

“Habituei-me [a fazer exercício físico] e quero vir sempre. Gosto muito de pedalar na bicicleta”



**Laurinda Almeida**  
Utente

“[Venho para o ginásio] muitas vezes. Gosto muito de andar na bicicleta”

# Magusto Solidário

## 2019

Jantar com animação musical  
**29 DE NOVEMBRO pelas 20h30**

**Inscrições**  
120 lugares disponíveis  
Tel: 229966673

**15 castanhas**

ALADI Av. D. Pedro IV, 4450-184 Lavra

## Atividades militares

A ALADI participou no terceiro encontro da GNR e visitou o aeródromo de manobra número um.

**C**onvidada pela secção de prevenção criminal do destacamento territorial da GNR de Matosinhos, a ALADI participou no terceiro encontro de instituições de apoio a pessoas com necessidades especiais, que decorreu no Parque de Raró, em Vila do Conde. O encontro permitiu aos utentes contactar com as distintas áreas da GNR, como a Cavalaria e a Banda Marcial do Comando Territorial

do Porto. Num ambiente dinâmico, os nossos utentes mostraram-se bastante animados. Durante o encontro, uma das nossas utentes teve a oportunidade de andar pela primeira vez a cavalo.

### Conhecer a base aérea

No campo militar, a ALADI visitou ainda o aeródromo de manobras número 1 da Base Aérea de Ovar e o Museu do Ar. Houve ainda um passeio no camião dos bombeiros.

## Visitar o Bom Jesus de Braga

No ano em que foi considerado Património Cultural Mundial da UNESCO, a ALADI passeou pelo santuário. Utentes andaram no funicular hidráulico.



## Novo cais

**U**m novo espaço para o embarque e desembarque de utentes, bem como para o aparcamento das viaturas da Instituição, foi recentemente inaugurado na ALADI. Esta solução é uma ambição antiga e permitirá que, em dias de chuva e vento, o transporte de utentes pelas famílias ou pela Instituição decorra com mais conforto.



**C**onsiderado pela UNESCO como Património Cultural Mundial, os encantos do Bom Jesus de Braga deixaram os nossos utentes maravilhados. No ano em que recebeu a distinção, a ALADI escolheu o santuário como destino para o passeio de final de ano, realizado no passado dia 31 de julho.

Além do convívio num ambiente informal, alguns dos nossos utentes e colaboradores tiveram a oportuni-

dade de andar no funicular, que liga a cota alta da cidade ao Bom Jesus. De sorriso estampado no rosto, os nossos utentes aproveitaram a experiência a bordo do elevador hidráulico.

No dia de passeio, houve ainda tempo para relaxar no parque das Merendas, também localizado em Braga. Já os utentes mais dependentes usufruíram do ar puro do parque da Cidade, no Porto, onde passaram uma manhã agradável.

### Voluntariado jovem

Cerca de 50 jovens da fundação ESYCU de Valência, em Espanha, regressaram à ALADI para uma visita. Com o sol de agosto a convidar aos passeios junto ao mar, vários foram os momentos de convívio com os nossos utentes numa esplanada ou à beira-mar. Houve ainda tempo para jogar e cantar músicas.

## Saborear a francesinha ao som do Duo JJ

A segunda edição da Francesinha Solidária na ALADI ocorreu a 27 de setembro. O certame foi um sucesso e esgotou três dias antes da data do evento. Grupo Jovens Rumo ao Amor de Cristo auxiliou a instituição no serviço das mesas, na copa e na limpeza do espaço.



**N**o passado dia 28 de setembro, realizou-se, na ALADI, a segunda edição da “Francesinha Solidária”. À volta da mesa juntaram-se cerca de 120 pessoas. Entre amigos, colaboradores, sócios e utentes foram muitos os que usufruíram de uma noite agradável, na qual reinou o convívio e a partilha.

A finalidade do evento foi, desde o início, a angariação de fundos para as atividades. Assim, foi com todo o cuidado e vontade

de fazer que colaboradores e utentes se envolveram na preparação do evento. Na semana que antecedeu a “Francesinha Solidária”, muitos foram os que se disponibilizaram e, assim, tornaram possível que acontecesse. Desde a decoração até à organização tudo foi pensado ao pormenor.

A convite da ALADI, o Duo JJ, o cozinheiro José Teixeira e o grupo JORAC associaram-se ao evento e, de forma voluntária e graciosa, tornaram possível

que a “Francesinha Solidária” acontecesse num ambiente calmo e organizado.

O Duo JJ animou o jantar. Ao som de música de baile e Karaoke, o ambiente manteve-se alegre e festivo. Todos usufruíram de uma noite agradável e divertida.

Já o José Teixeira brindou-nos com a sua preciosa ajuda no serviço de cozinha, confeccionando e assumindo toda a preparação. O JORAC, em conjunto com os colaboradores da instituição, também meteram mãos à

obra e garantiram que nada faltasse. A noite terminou com um breve agradecimento por parte da Direção da ALADI. Na pessoa do presidente, Paulo Jorge Pinto, reconheceram a importância de cada um para o sucesso do evento. Assim, aos participantes agradeceram todo o apoio e lembraram que a sua presença em cada momento é essencial. Aos colaboradores agradeceram o cuidado para que tudo fosse possível e aos voluntários, a disponibilidade.

### Assembleia geral

Com o intuito de avaliar o plano de atividades e aprovar o orçamento para 2020, a ALADI tem agendada uma assembleia-geral para o próximo dia 29 de novembro, pelas 19:30 horas, nas instalações da instituição.