

noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

ABRIL DE 2014 — TRIMESTRAL

Editorial

Caros Amigos

Estamos a viver uma fase de elaboração de candidaturas importantes, para que possamos diversificar os serviços a prestar na área da saúde mental, nomeadamente apoio a crianças e jovens na comunidade e na capacitação das ONG's

Temos muita esperança e vontade que mais este sonho se concretize.
Estejam connosco!!!!

Até breve
A Direcção

Índice

Destaque	2
Formação Profissional	4
Empresa de Inserção	5
Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa	6
Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras	7
Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais	8
FAS - Fórum Apoio Social	9
Residências	10
Os nossos contactos	11



(Con)viver com a Doença Mental

Reserve já esta data na sua agenda!!!

Não perca mais este encontro!

Ficha Técnica

Nº 22 — Abril de 2014

Montagem e Edição: Carla Silva

Revisão: Direcção

Periodicidade: Trimestral

Propriedade: ARIA

Morada: Praça de Goa, Nº 4
1400-184 Lisboa

Email: aria.direccao@gmail.com

Tel. 213660164

Fax 213660165

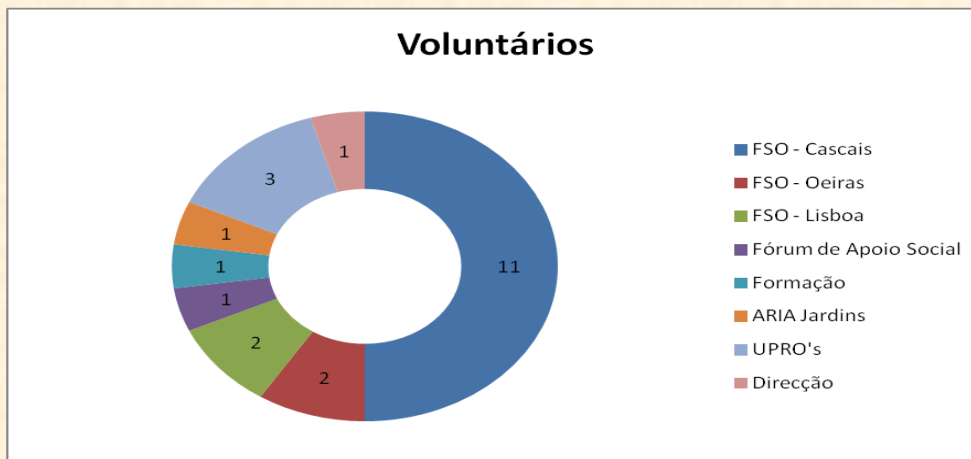
Site: ww.aria.com.pt

Siga-nos:



Obrigada aos voluntários da ARIA

Sob a gestão do Gabinete de Voluntariado da ARIA participam activamente nas actividades com os Clientes da Instituição 21 voluntários nas diferentes respostas sociais/ serviços.



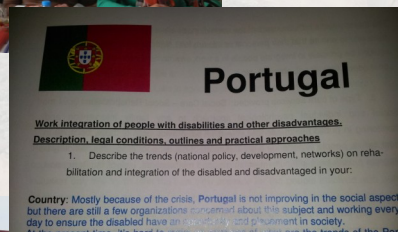
As actividades desenvolvidas pelos voluntários são muito variadas, a saber: Tradução; Apoio Individual ao Estudo; Apoio no Transporte de Passageiros – Condutor; Apoio no Transporte de Alimentos – Condutor; Apoio a Actividade de Grupo no Exterior - Inglês (regular); Actividade de Grupo – Informática; Actividade de Grupo – Inglês; Elaboração Folhetos Institucionais; Actividades esporádicas; Angariação Patrocínios Projecto "Toma Lá"; Apoio à Jardinagem; Apoio a Actividades de Grupo no Exterior (esporádicas) e Nutricionista (esporádica).



Voluntário de Jardinagem

O GV conta também com a colaboração dos parceiros informais: Entrajuda – Bolsa de Voluntariado, Banco Local de Voluntariado da CMC, Banco Local de Voluntariado da CMO, Banco de Voluntariado da CML e Particispa – Projecto de Voluntariado do ISPA-IU.

Destques noticiaria



Projecto SET Reality

03 a 07 de Abril 2014

Realizou-se a 6ª reunião Projecto SET Reality que decorreu em Nevşehir, na Turquia, que contou com a participação de 3 profissionais da ARIA.

Neste evento foram realizadas várias reuniões de trabalho com o objectivo de avaliação do trabalho já realizado, dos relatórios apresentados pelos países parceiros, bem como a preparação dos produtos finais do projecto.

Foi também possível visitar uma Instituição que a alia a reabilitação ao ensino de jovens com deficiência cognitiva. Esta estrutura permite o apoio residencial aos jovens mais carenciados.



Prémios de Cidadania

Foi entregue em sessão pública a **Marco Vasconcelos** o **Prémio Margarete Marie Landenberg Rodrigues** pela sua participação voluntária de forma responsável, sistemática e desinteressada diariamente no transporte solidário, apoiando o seu bom funcionamento.

“O **Marco Vasconcelos** é sempre o primeiro a chegar e o último a partir. O primeiro a abrir a porta, dar o braço para apoiar a descida e por um banco para ajudar neste transporte.”

*Esta foi a forma
que a Comunidade
encontrou de
agradecer a Marco Vasconcelos.*



Parabéns Marco!!!!

Visita de Estudo do Curso de Jardinagem

“Realizámos no dia 04/04/2014, uma visita de estudo à Estufa Fria no Parque Eduardo VII, no âmbito da nossa formação de Jardinagem.

A Estufa Fria, é constituída por 3 zonas diferentes:

- Estufa Quente
- Estufa Fria
- Estufa de Plantas Carnudas

Observámos um numero elevado de espécies diferentes e de locais muito remotos:

Nova Zelândia, Austrália, África do Sul entre outros. As espécies com as quais trabalhamos diariamente, estavam todas presentes na Estufa Fria.

Esta foi uma experiencia extremamente enriquecedora”

(Texto realizado pelos formandos do Curso de Jardinagem)



E como para nós é importante a palavra dos nossos Formandos, desta vez apresentamos os testemunhos dos formandos do curso de Cozinha:

«Gosto muito da Formação de Cozinha porque estou a aperfeiçoar os meus conhecimentos. Gosto da companhia dos meus colegas, as formadoras são muito compreensivas e os técnicos são excelentes, muito prestáveis e ensinam-nos em várias áreas, bem como a nível pessoal e no incentivo para continuar uma boa formação» **Vítor Alegre**

«Estou a gostar do Curso de Ajudante de Cozinha. Gosto muito dos meus colegas e daquilo que faço. Aprendi a fazer sopa, salada, cortar ingredientes para a confecção de saladas e sopas» **Tânia Clara Almeida**

«Gosto muito da Formação na ARIA porque está muito bem organizada. Estou a sentir-me um peixe na água porque era um sonho que tinha por concretizar há muito tempo. Gosto muito das formadoras, dos colegas, e do bom ambiente. Levo um grande conhecimento na área da cozinha/Pastelaria e também a nível pessoal porque era muito tímido e calado e hoje sou mais aberto. Recomendo esta formação porque nesta Instituição há excelentes formadores das suas áreas e porque nos preparam para o ambiente de trabalho. É também uma boa maneira de nos levantar o espirito» **José Vasques**

«Estou a fazer um Curso de Ajudante de Cozinha e gosto dos meus colegas e daquilo que faço. Já aprendi a fazer sopa e mais algumas coisas» **Maria Adelaide Godinho**

«Estou muito contente por estar a fazer o Curso de Cozinha. Já foi mais difícil mas agora estou a fazer grandes melhorias no desempenho das tarefas» **Paulo Alves**

Limpezas ARIA Jardins

A Empresa de Inserção ARIA Jardins vem por este meio divulgar a Prestação de Serviços de Limpezas, contribuindo para a Economia Social através da criação de laços entre instituições e órgãos de Solidariedade Social, entre outras entidades, gerando benefícios mútuos para ambos, e acima de tudo, privilegiando os mais carenciados.



Serviços Gerais de Limpeza

Beneficie de um excelente serviço e ajude-nos a ajudar!
Empresa de Inserção

A ARIA – Associação de Reabilitação Integração Ajuda é uma instituição particular de solidariedade social, que criou em 2005 a Empresa de Inserção ARIA Jardins, combatendo a exclusão social através da integração sócio profissional.

No seguimento da expansão dos serviços prestados pela Empresa de Inserção ARIA Jardins, vimos por este meio divulgar a vertente Limpezas Domésticas e de Escritórios, com a mais-valia de prestar um serviço com qualidade, Low-Cost, e ajustado às necessidades de cada cliente.



Serviços de Manutenção a Particulares, Instituições e Outros:
(Condomínios, Apartamentos, Moradias, Escritórios, Lojas e Armazéns), efectuando Limpezas de Manutenção, Limpezas Profundas; Limpezas Pós-Obra e/ou Mudanças; Limpeza de Zonas Comuns; Lavagem de Garagens e Remoção de Lixo.

Serviços Empresariais:
Limpeza Escritórios, Lojas, Armazéns, etc; Limpeza e Desinfecção de Instalações Sanitárias e Zonas de Copa e Lavagem de Montras e Fachadas

Contactos:
Av. do Brasil, N.º 53
Pavilhão 14, Parque Saúde Lisboa
Tel.: 21 366 03 79/80
Tlm: 93 979 51 66/7 93 255 66 09
E-mail: aria.jardins@gmail.com
www.aria.com.pt



SÁUDE É ALEGRIA!

Devido à curiosidade sobre as temáticas da saúde, os utentes do FSO - Lisboa, na aula de Português, efetuaram um trabalho de grupo (pesquisa temática) acerca de alguns aspetos que podem influenciar a saúde de todos nós. Numa perspetiva que se baseia na medicina natural integral, vejamos algumas das conclusões a que chegaram.

Áreas necessárias ao equilíbrio do indivíduo



No que concerne à alimentação:

- A **água** previne doenças, elimina o cansaço (mais do que o café), hidrata e contribui para eliminar toxinas do nosso corpo;
- O **cereal nutre e alimenta**. Serve para regular importantes funções e órgãos vitais (aparelho cardio-respiratório, corrente sanguínea, sistema nervoso...);
- As **leguminosas** (exemplos: feijão, lentilha, ervilha, fava, grão de bico, soja) dão **força/robustez**. A digestibilidade das leguminosas otimiza-se se as mesmas forem ingeridas em associação com cereais e vegetais e não com proteínas animais (carne ou peixe);
- As **féculas** (batata, mandioca, etc.), são **relaxantes**. Por exemplo, os sul-americanos são muito tranquilos e nada impacientes, pois elas são um elemento essencial na sua alimentação.
- Os **legumes** são bons para o intestino delgado, porque estimulam a absorção intestinal.

E ONDE ESTÃO AS PROTEÍNAS?



- Os **frutos secos** trazem satisfação. Devem ser ingeridos como complemento;
- As **frutas** atuam sobre a consciência da paz;
- O **ovo** dá firmeza e estrutura, pois contém muitos aminoácidos;
- O **leite de cabra** é mais saudável, o seu processo de digestão é mais rápido, provoca menos problemas intestinais, tem menos 20% de colesterol, comparado com o da vaca.

Alguns conselhos “naturais” dos nossos utentes:

- Ouvir música relaxante e melodiosa.
- Fazer exercício físico estimulante.
- Cultivar relações saudáveis com os outros.
- Manter uma relação com a Natureza.
- Evitar o café, porque reduz as defesas do nosso organismo.
- Quando se está constipado, deve beber-se sumo de laranja e limão e/ou chá de tomilho.
- O chá de flor de laranjeira acalma as dores de estômago.
- Não alimentar vícios, tais como o álcool.
- Não consumir produtos refinados, como o açúcar branco e a farinha branca.

Atrevam-se a ser saudáveis!

Visita à Estação Arqueológica de Leceia



No mês de Março, relacionado com a actividade de “História da Humanidade”, o FSO-Oeiras foi visitar a estação arqueológica de Leceia. Esta visita englobou os nossos passados arqueológicos e foi orientada pela Dr.ª Maria da Conceição André, Técnica Superior da Câmara Municipal de Oeiras/Centro de Estudos Arqueológicos do Concelho de Oeiras. Durante a visita podemos constatar várias construções do período pré-histórico e a maneira como viviam os nossos antepassados. O entusiasmo foi tanto que já foi agendada uma segunda visita, desta vez à exposição de arqueologia presente na Fábrica da Pólvora.

Luís Canavilhas & João Brito

Óscares 2014: Os vencedores

Gostam de cinema?

Nós adoramos.... A 86ª edição dos Óscares foi na madrugada de 03 de Março, os grandes vencedores foram:

MELHOR FILME: 12 anos Escravo

MELHOR REALIZADOR: Alfonso Cuarón, Gravidade

MELHOR ATOR PRINCIPAL: Matthew McConaughey, O Clube Dallas

MELHOR ATOR SECUNDÁRIO: Jared Leto

MELHOR ATRIZ PRINCIPAL: Cate Blanchett, Blue Jasmine

MELHOR ATRIZ SECUNDÁRIA: Lupita Nyong'o

MELHOR FILME DE ANIMAÇÃO: Frozen

MELHOR FOTOGRAFIA e MELHOR MONTAGEM: Gravidade

MELHOR GUARDA-ROUPA: O Grande Gatsby

MELHOR BANDA SONORA: Gravidade, Steven Price

MELHOR MÚSICA de Filme: “Let it Go”, filme “Frozen”, música e letra Kristen Anderson-Lopez e Robert Lopez

MELHOR FILME ESTRANGEIRO: The Great Beauty, Itália

MELHOR DOCUMENTÁRIO: 20 Feet from Stardom

MELHOR CURTA DOCUMENTAL: The Lady in Number 6: Music Saved My Life

Novidades

Este ano o FSO Oeiras está cheio de novidades, além dos novos colegas e voluntários, temos mais duas actividades de grande interesse — A Vida em Movimento atelier de teatro que começou no mês passado, temos a actividade mensal “Pergunte ao Psiquiatra”. Deixamos aqui dois testemunhos, um de quem já esteve e outro de quem quer participar.

Testemunho 1

Na actividade “**Pergunte ao Psiquiatra**”, temos um tempo só para nós, que nos ajuda a tirar dúvidas. Sobre a nossa doença e os nossos problemas conseguimos ficar esclarecidos e com a alma mais leve. O Dr. Daniel Neto, consegue ajudar-nos e desinibir-nos dos tabus que a própria doença nos cria. Falamos sobre a medicação, os efeitos secundários, os sintomas da doença entre muitos outros assuntos. É um espaço muito agradável e que é essencial para perceber-mos melhor a nossa doença.

Pergunte ao psiquiatra



Mafalda Farelo

Testemunho 2

Relativamente à actividade designada por “**Pergunte ao Psiquiatra**”, a qual ainda não tive a oportunidade de experimentar, pelo pouco que já tomei conhecimento, penso que será de grande utilidade para todos nós, pois a terapia e as respostas às dúvidas devem ser a melhor forma de resolver as nossas inquietações. As pessoas entendem-se é a falar e a conversar sobre os problemas e ideias!

José Meira

Museu da Música Portuguesa- Casa Verdades de Faria

No dia 18 de Março, o grupo de clientes do FSO de Cascais assistiu a um concerto de música clássica dinamizado pela Orquestra da Câmara de Cascais e Oeiras, conduzida pelo Maestro Nikolai Lalov, no Museu da Música Portuguesa - Casa Verdades de Faria.

Este espectáculo, inserido no evento “Concertos Comentados”, pretende divulgar alguns dos principais instrumentos e géneros musicais, bem como períodos da história da música. Para além de uma oportunidade de aprendizagem, este evento constituiu um momento de



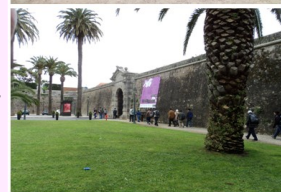
convívio onde não faltou boa disposição!

Chegou a Primavera

No dia 21 de Março, os Fóruns Sócio-Ocupacionais de Oeiras e Cascais celebraram em conjunto a chegada da Primavera.

A manhã foi passada no Parque Marechal Carmona, em Cascais, onde o grupo participou numa actividade de Orientação, desenvolvida pela Associação de Desportos de Aventura Desnível. Foi uma manhã bastante alegre, onde o espírito de aventura e competição se aliou ao companheirismo e diversão, resultando num momento agradável de convívio entre todos os participantes.

De tarde o grupo visitou a Cidadela de Cascais, ficando a conhecer alguns aspectos históricos de um dos pontos mais emblemáticos da Vila de Cascais.



Visita ao Museu da Rádio e Televisão Portuguesa

No dia 4 de Abril, o grupo de clientes do FSO Cascais visitou a coleção museológica da Rádio e Televisão Portuguesa - Museu da RTP, em Chelas. Foi possível tomar conhecimento sobre a história televisiva e radiofónica em Portugal, bem como observar dois estúdios de gravação: um estúdio de

rádio, no qual os clientes puderam gravar um programa de rádio, e um estúdio de televisão, no qual gravaram uma peça de noticiário. Foi uma experiência dinâmica, que os clientes descreveram como inesquecível e muito interessante.



“O JARDIM ACESSÍVEL”

No dia 13 de Março fomos à Gulbenkian visitar “O Jardim Acessível”. Tivemos oportunidade de passear pelos espaços verdes e apreciar a Botânica, os diferentes animais, as esculturas e desvendar alguns segredos do jardim.



FESTIVAL “MONSTRINHA”

Em Março fomos ao Festival “Monstrinha” no Museu de Etnologia. Já somos clientes habituais.

É um momento de aprendizagem, de sonhos e criatividade que nos traz mais conhecimento e descoberta de novas histórias e animação.



MUSEU DA MARIONETA

Em Abril o FAS foi ao Museu da Marioneta ver a exposição que apresenta a marioneta no mundo. Passámos por vários países, desde o continente Africano, Ásia e finalmente Europa, com especial atenção do teatro de marionetas em Portugal. Foi possível experimentar e fazer os nossos próprios teatros. Por último, vimos ainda marionetas utilizadas no Cinema de Animação, em particular no filme “A suspeita”, filme português que visualizámos no FAS.

A NOSSA OPINIÃO:

“Na Monstrinha o que mais gostei foi do “Corvo e a Raposa”, mas ainda gostei mais do Museu da Marioneta. Porque fizemos um teatro com as marionetas” - **M.S.**

“Eu gostei muito da Monstrinha, gosto de cinema. Também gostei muito do jardim da Gulbenkian” - **A.P.**

“O passeio que eu gostei mais foi ao Museu da Marioneta. De todos foi o que eu mais gostei por causa das marionetas” - **C.Q.**

“As marionetas eram o cinema do antigamente” - **P.B.**

“De todos os passeios o que eu gostei mais foi o Museu das Marionetas. Gostei porque tinha mais animação e eu participei” - **V.S.**

“O passeio que eu mais gostei foi o cinema da Monstrinha, porque eu gosto muito de cinema” - **A.R.**

“O que eu gostei mais da Monstrinha foi a série 7 do filme. É aquilo que me lembro” - **J.M.**

“Fomos de transportes públicos até ao Museu da Marioneta. Chegámos por volta das 15h da tarde. Visitamos a exposição em pormenor e alguns dos colegas manusearam alguns fantoches e marionetas. Gostei imenso de ver.” - **H.D.**

“O passeio realizado ao Jardim da Gulbenkian, no início da Primavera foi muito agradável. Tivemos um guia que nos informou o nome de algumas árvores e plantas e como estavam fixadas as raízes de algumas árvores. Visitámos os lagos dos patos. Foi, portanto, um passeio muito agradável.” - **J.G.**

“Gostei muito da atividade da Gulbenkian” - **A.C.**

“Gostei muito de ir ao Jardim Acessível da Gulbenkian, porque tinha muitos espaços verdes, muitas sombras e dava para respirar ar puro” - **I.F.**

“Na visita do Jardim da Gulbenkian foi-nos explicado muitas curiosidades acerca das plantas, árvores e pássaros que há em Portugal. Foi uma tarde agradável e saímos todos de lá mais ricos.” - **A.B.**

Mini Meia Maratona de Lisboa 2014

No passado dia 16 de Março, alguns dos clientes das UPRO's tiveram oportunidade de participar na Mini Meia Maratona de Lisboa. Apesar dos 7 Km percorridos, e do cansaço sentido, foi uma atividade bastante agradável, em que os clientes tiveram oportunidade de respirar o ar puro que só quem caminha sobre a Ponte 25 de Abril consegue sentir. Para além disso, foi também uma atividade em que o convívio reinou. Esta foi sem dúvida uma iniciativa a repetir!



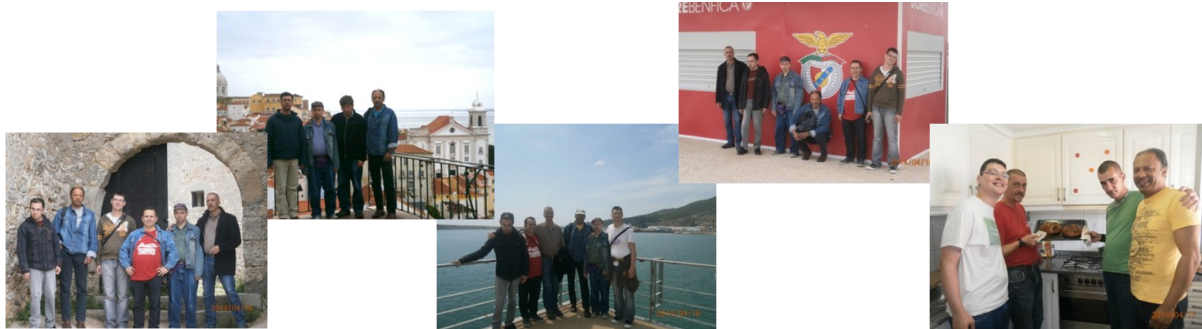
Corrida do Benfica

Uma vez que gostamos que os nossos clientes sejam pessoas ativas, no dia 30 de Março participaram na 9ª Corrida do Benfica: António Leitão. Apesar do tempo bastante chuvoso, foi uma manhã diferente, de que todos gostaram muito. Nesta caminhada, os clientes tiveram oportunidade de ver por dentro o estádio do SLB, o que os deixou mais fanáticos pelo Benfica bastante felizes! Foi sem dúvida uma experiência inesquecível!



Programa de Férias da Páscoa nas UPRO's

Entre os dias 11 e 17 de Abril decorreu o Programa de Férias da Páscoa na UPRO's. Durante estes dias, os clientes tiveram oportunidade de participar em diversas atividades, nomeadamente, passeios culturais pela zona histórica de Lisboa, pelo Castelo e pela Vila de Sesimbra, idas ao cinema, tardes de cinema na UPRO. Puderam também conhecer o centro de estágios do Sport Lisboa e Benfica (Caixa Futebol Campus), no Seixal, apesar de nesse dia não ter sido permitida a entrada, uma vez que estava a decorrer um treino para um jogo importante. Para além disso, receberam também a visita de um pasteleiro à UPRO Restelo, que os veio ensinar a confeccionar os tão deliciosos folares da Páscoa, bem como umas irresistíveis bolas de Berlim. Foi sem dúvida uma tarde bastante doce. Este programa terminou com um belo jantar de Páscoa, com os clientes de ambas as UPRO's todos reunidos à mesa da UPRO Restelo. Estes foram sem dúvida uns dias bastante agradáveis, em que os clientes fugiram um pouco às suas rotinas habituais, e onde se divertiram bastante! Agora é começar a pensar no Programa de Férias de Verão!!



contactos **noticiaria**

Encontramo-nos disponíveis para atender qualquer pessoa que esteja interessada na área da saúde mental ou que necessite do nosso apoio.

Sede Administrativa:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 364 10 99 / 21 366 01 64
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.sede@gmail.com

Gabinete da qualidade:

aria.qualidade@gmail.com

Gabinete de Serviço Social:

Telefone: 21 364 10 99
E-mail: aria.gab.serv.social@gmail.com

Gabinete do Voluntariado

Telefone: 932556607
E-mail: aria.voluntariado@gmail.com

Formação Profissional e ARIA JARDINS:

Parque de Saúde de Lisboa
Av. do Brasil, n.º 53 Pavilhão 14
1749-002 Lisboa
Telefone: 21 366 03 79 / 80
Fax: 21 366 03 81
E-mail: aria.formacao@gmail.com
aria.jardins@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Lisboa:

Quinta da Cabrinha Loja 9A, Av. de Ceuta
1300 - 226 Lisboa
Telefone: 21 363 55 12
Fax: 21 363 55 12
E-mail: aria.fso.lisboa@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Oeiras:

Av. dos Bombeiros Voluntários de Oeiras n.º1, Vivenda Nini
2780 - 282 Oeiras
Telefone: 21 441 96 58/9
Fax: 21 441 96 60
E-mail: aria.fso.oeiras@gmail.com

Fórum Sócio - Ocupacional de Cascais:

Rua Trouville 737, Monte do Estoril
2765 - 453 Estoril
Telefone: 21 466 92 15
Fax: 21 466 92 16
E-mail: aria.fso.cascais@gmail.com

FAS - Fórum Apoio Social:

Praça de Goa n.º 4 — Bairro do Restelo
1400 - 184 Lisboa
Telefone: 21 244 33 16 / Telemóvel: 96 482 25 60
Fax: 21 366 01 65
E-mail: aria.fas@gmail.com