

noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

JANEIRO DE 2014 — TRIMESTRAL

Editorial

Caros Amigos

Mais uma ano que começa frio e chuvoso, mas em todos nós se mantém a alegria e a vontade de continuar a batalhar para que o bom tempo na ARIA seja uma constante.

Na esperança de continuarmos esta caminhada juntos... um bom ano de 2014!!!!!!!

Até breve
A Direcção

Índice

Destaque	2
Formação Profissional	3
Empresa de Inserção	4
Fórum Sócio-Ocupacional de Lisboa	5
Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras	6
Fórum Sócio-Ocupacional de Cascais	7
FAS - Fórum Apoio Social	8
Residências	9
Os nossos contactos	10



Ficha Técnica

Nº 21 — Janeiro 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: www.aria.com.pt





Damos destaque à primeira publicação de testemunhos de recuperação em saúde mental: **Histórias de Recuperação Pessoal - Testemunhos de Portugal**.

Esta publicação reúne 17 histórias que são exemplo de como a vidas de pessoas com experiência de doença podem mudar.

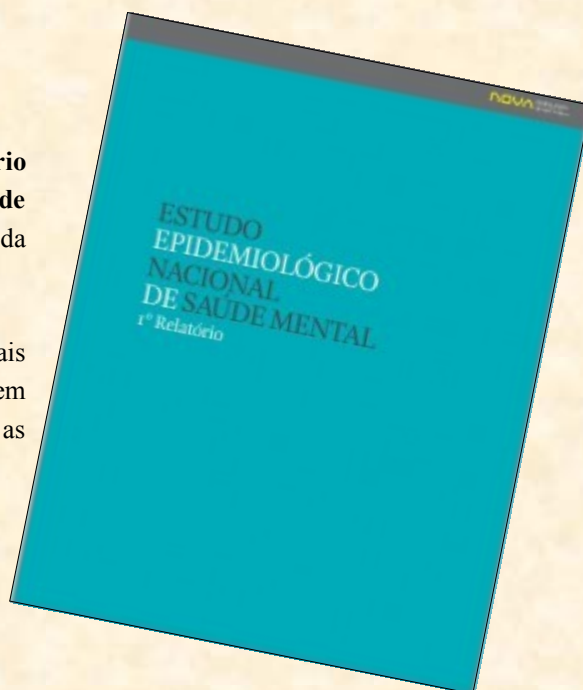
Solicite a sua versão em pdf para:
aria.direccao@gmail.com

Destacamos também a publicação o primeiro **Relatório do Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental**, realizado numa amostra representativa da população adulta.

Neste estudo são apresentados os resultados gerais sobre a prevalência de perturbações psiquiátricas em Portugal, bem como a utilização dos serviços pelas as pessoas com doença mental.

Sabiam que: “Portugal tem, em conjunto com a Irlanda do Norte, a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas na Europa”.

Sabiam que: “As mulheres, os grupos de menor idade, e as pessoas separadas e viúvas apresentam uma maior frequência de perturbações psiquiátricas. Enquanto as mulheres apresentam mais perturbações depressivas e perturbações de ansiedade, os homens apresentam mais perturbações de controlo de impulsos e de perturbações por abuso de substâncias”.



Ler mais: http://www.fcm.unl.pt/main/alldoc/galeria_imagens/Relatorio_Estudo_Saude-Mental_2.pdf

Cooperãri Mercatus

A Valência da Formação Profissional—Curso de Jardinagem, continua a participar em parceria com a ARIA-Jardins e Tílias Coop, no Cooperãri Mercatus, com a venda de Plantas e Produtos Hortícolas. Esta iniciativa realiza-se quinzenalmente às Sextas-Feiras das 9h30 às 15h, na entrada do Parque de Saúde de Lisboa! Deixamos aqui o nosso calendário!

Contamos com a vossa presença!!!

Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D
F 2 3 4 5	1 2	1 2	1 2 3 4 5 6
6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13
13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20
20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27
27 28 29 30 31	24 25 26 27 28	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30
Maio	Junho	Julho	Agosto
ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D
F 2 3 4	1	1 2 3 4 5 6	1 2 3
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D	ST Q Q S S D
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2	1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9	8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16	15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23	22 23 24 25 26 27 28
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30	29 30 31

■ Dias de Mercado



Testemunho dos Formandos de Jardinagem e Espaços Verdes

«O Curso de Jardinagem tem sido uma actividade extremamente interessante.que alterou de forma muito positiva as nossas vidas. Os conhecimentos que adquirimos na formação e a perspectiva de no futuro, obtermos emprego, fazem deste curso uma actividade estimulante e muito motivante».



Festa de Natal da ARIA

Na Festa de Natal da ARIA 2013, realizada no dia 20 de Dezembro no Centro Cultural Casapiano, a ARIA Jardins adaptou, encenou e protagonizou a peça de Teatro "Um Conto de Natal", de Charles Dickens, colocando em palco 18 dos seus colaboradores. Este momento constituiu sem dúvida um ponto alto na festa da ARIA e foi um verdadeiro sucesso. Importa destacar o envolvimento de toda a equipa, nomeadamente nos ensaios (extra laborais) que constituíram momentos divertidos e de descontração, com muito empenho, importantes para fortalecer o espírito de equipa.



Sorteio Cabaz de Natal

Como é habitual na época natalícia, a ARIA Jardins sorteou o seu próprio Cabaz de Natal entre os seus colaboradores, contando para isso com a voluntária Inês Braizinha, professora de Inglês, que sorteou os 3 prémios. Os felizes contemplados foram Bruno Fortunato, Nídia Marques e Gabriel Ruiz.



Congresso ENSIE - RESIT

No seguimento da participação da ARIA, como membro da RESIT - Rede de Empresas Sociais para a Inserção pelo Trabalho, no congresso da ENSIE – European Network of Social Integration Enterprises, realizado no passado dia 14 de Novembro no Parlamento Europeu, em Bruxelas, a empresa de inserção ARIA Jardins representou a RESIT neste evento contando com os colaboradores Paulo Mendes e Gabriel Ruiz, que prestou testemunho do seu bem sucedido processo de reabilitação e integração socioprofissional na ARIA Jardins. Associado a esta conferência foram realizadas reuniões de partilha de experiências relacionadas com empregabilidade social, que reforçam a Rede numa perspetiva de melhorar os processos da Economia Social.



O nosso Espaço



No dia 6 de Dezembro de 2013, os utentes e técnicos do Fórum Sócio-ocupacional de Lisboa deslocaram-se, ao Terreiro do Paço, para visitar a “European Space Expo”, exposição promovida pela Comissão Europeia.

Dirigidos à paragem do autocarro, uma vez saídos do Fórum, não podíamos imaginar a odisseia que nos esperava (muito melhor do que a do Espaço!)... Devido à greve dos transportes, o grupo desmembrou-se e, a partir daí, já nada foi o mesmo. Desde o Calvário, transportes perdidos, mudanças de rota, estratégias improvisadas, mas lá conseguimos

chegar sãos, salvos e (re)unidos.

Reviver, ver, perceber, ouvir, explorar, observar, conhecer e saber – Ações ao alcance de todos! As novas tecnologias, a forma como a investigação espacial se reflete nas nossas vidas, qual foi o primeiro satélite europeu a ir para o Espaço, o que de lá podemos observar, como é a vida dentro de uma nave espacial, entre muitos outros assuntos, são apenas exemplos do que lá se podia encontrar.

No fim da visita, descobrimos o que Espaço pode trazer à nossa vida: uma agradável e aventureira tarde!

Morreu Nelson Mandela

O líder histórico Sul-africano morreu no 5 de dezembro de 2013, com 95 anos, num hospital em Pretória, devido a uma infeção pulmonar. Mandela lutou contra o Apartheid. Este regime racista baseava-se na discriminação racial. Por lutar pelos direitos humanos, Nelson Mandela foi condenado a prisão perpétua em 1964. Ele esteve preso em Robben Island. Em 1990, Mandela é libertado por decisão do presidente sul-africano Frederik de Klerk. Este presidente do tempo do Apartheid iniciou reformas para tornar a África do Sul numa democracia.

Nelson Mandela foi eleito presidente em 1994. O líder histórico da África do Sul optou pela reconciliação. Os vice-presidentes da África do Sul, no mandato do líder histórico, foram Thabo Mbeki e Frederik de Klerk. A segurança do presidente histórico foi constituída por seguranças do antigo regime e seguranças de Mandela. O líder histórico uniu a África do Sul em torno dos Springboke, a seleção sul-africana de rãguebi. Nelson Mandela convenceu o novo Comité Sul-africano de Desportos a não mudar nem as cores nem o nome dos Springboke. A Seleção Sul-Africana de Rãguebi foi apoiada por todos os sul-africanos. Os Springboke venceram o Mundial da Rãguebi em 1995.

Mandela foi um exemplo. Ele lutou contra discriminação racial. E lutou pela reconciliação de todos os sul-africanos, independentemente das suas origens. Mandela mostrou a beleza de uma sociedade sem barreiras.

Nelson Mandela é um exemplo de uma sociedade bonita sem barreiras. A amizade mais bela junta pessoas diferentes de origens diferentes. O amor mais lindo une pessoas de origens diferentes.

Por José Godinho

O Fórum de Oeiras tem Representante de Clientes

Na primeira reunião de grupo do ano, dia 6 de Janeiro, o Luís Miguel Canavilhas foi eleito o primeiro representante de clientes do Fórum de Oeiras. Na reunião decidiu-se que a existência de um representante de clientes era importante para o bom funcionamento do Fórum, assim ficou decidido que cada representante ficaria 3 meses no cargo e que no final desse tempo seria eleito novo representante por voto secreto dos clientes. As funções do representante abrangem comunicar com os colegas, anotar e registar alguma coisa que considerem estar a correr menos bem e também as coisas positivas e reportar à equipa técnica numa reunião mensal em que participa (a 3ª de cada mês).



Luís Canavilhas

A visita do fórum ao Centro European Space Agency

Gostei muito de poder participar ao longo do ano de 2013 nas atividades do fórum. Todos os temas foram muito importantes e interessantes. Os técnicos são muito dedicados e atenciosos para connosco.

Das atividades em que pudemos participar, uma delas foi a visita no dia 6 de Dezembro a Lisboa ao European Space Agency e falou um senhor sobre satélites que são enviados para o espaço para nos ajudar a ter melhor informação sobre a terra. Feliz Natal a todos.

Luís Canavilhas e Tiago Cardoso



Visita à Expo Natalis

Começa quando fomos almoçar à faculdade de enfermagem e ao centro comercial Vasco da Gama. Quando chegamos à FIL para dar uma aula de dança com a professora Patrícia. Acho uma excelente professora de dança e é muito divertida e simpática. Dançamos kizomba e outros tipos de musica. Fomos de Oeiras até Alcântara de comboio depois apanhámos outro até chegarmos ao parque das nações.

Armando Tavares

Almoço de Natal do Fórum Oeiras

O Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras realizou o almoço de Natal no restaurante chinês, em Nova Oeiras. O Nuno deixou o 1º grupo à porta do restaurante que foi dar um passeio antes do almoço. Enquanto estávamos à espera, a empregada do restaurante chinês chamou-nos para entrar e passado mais cinco minutos chegou o 2º grupo. Pedimos o almoço e quase todos comeram galinha com amêndoas e crepes chineses. A última coisa que consumimos foi o café e depois pagámos. Saímos, alguns fumaram, conversámos e fomos ao ginásio para a aula de Ed. Física. O Prof. desejou-nos um feliz natal e bom ano novo e até a rececionista disse para nós não comermos muitos doces de natal para não engordar. O Nuno levou-nos para o Fórum e fomos todos para casa. Gostei do almoço e fiz muitos novos amigos, naquele dia!...



Jaqueline Rocha

Conferência Recovery

O Fórum de Oeiras participou numa conferência sobre Recovery. Eu não participei mas pelo o que eu vi no vídeo foi muito giro. Na conferência participaram o Dr. Álvaro Carvalho, Lyn Legere e a Dr.ª Marta Ferraz.

Eu estou a aprender muito no Fórum mas no início não estava a gostar porque não me adaptei logo. Ao longo do tempo fui me habituando e agora participo em várias aulas do Fórum. Agora sinto-me da família da ARIA.

José Henriques



Uma ida ao circo

O Natal de 2013 foi bom a nível de festas. Uma das que mais gostei foi o Circo no Coliseu dos Recreios, onde vimos muitas crianças das escolas e colegas de outros Fóruns. O espetáculo foi bom e era composto por palhaços, trapezistas, malabaristas, animais amestrados e ginastas, alguns não conheciam o Coliseu dos Recreios, tal como eu (Mário) - gostei muito desta diversão. Feliz Natal 2013 e um bom Ano Novo 2014 com os nossos agradecimentos do Fórum de Oeiras.

Ruben Rodrigues e Mário Jorge

Festa de Natal da ARIA - 2013 *

No dia 19 de Dezembro de 2013, realizou-se a Festa de Natal da ARIA. O local escolhido para celebrar o evento foi o Centro Cultural Casapiano, em Lisboa.

Como de costume, as várias respostas sociais da ARIA preparam pequenos espetáculos para colorir este evento natalício. Canções, danças e representações teatrais deram vida a quase todos os utentes.

No final de todas as atuações foi servido um lanche patrocinado pelo JUMBO e também pelos utentes e suas famílias, pelos técnicos da ARIA. Este lanche permitiu o convívio entre todos.

Aqui ficam registados fotograficamente, os melhores momentos da ARIA-FSO de Cascais, com o teatro: "O Mercado da Boa Hora".



Comemoração dos 25 Anos da CPD *

Órgão consultivo da Câmara Municipal de Cascais, a Comissão para a Pessoa com Deficiência (CPD) nasceu em 1988 para assegurar um diálogo interinstitucional orientado para a promoção da plena cidadania das pessoas com incapacidade.



As Festas de Comemoração dos 25 Anos da CPD decorreram entre os dias 2 e 6 de Dezembro de 2013.

- Dia 2 de Dezembro realizou-se o *Encontro de Auto-Representantes*, no Centro Cultural de Cascais.
- No dia 3 de Dezembro deu-se o *Flash Mob e Exposição de Pintura* no Cascais Shopping.
- Dia 5 de Dezembro houve o *Torneio de Natação*, na CERCICA.
- Dia 6 de Dezembro ocorreu a *Apresentação do Novo Logótipo da CPD*.

A CPD tem como principal objetivo promover uma sociedade inclusiva, capaz de integrar a diferença como uma mais-valia, promovendo e reconhecendo as aptidões, méritos e competências dos cidadãos e cidadãs com incapacidade.

E é para esse fim que todos nós temos de lutar. Cada um de nós tem de ser um elemento ativo na defesa de um interesse global: A Defesa dos Direitos da População com Incapacidade.

* Textos elaborados por Luís Lérias.

Natalis e Festa de Natal



“Uma imagem vale mais do que mil palavras...”



Obrigada ESSATuna pela vossa presença!

A Ceia de Natal nas UPRO's

Tal como é habitual nos outros anos, a Ceia de Natal do ano 2013 decorreu na UPRO Restelo, contando com a presença de um monitor e de clientes de ambas as UPRO's.

Nesta noite, o ambiente vivido foi de grande convívio e partilha. Foi uma ceia recheada de coisas boas, entre as quais o tão tradicional bacalhau cozido com batatas e couve-portuguesa, que fez as delícias de todos. Tiveram também direito a entradas e a uma mesa recheada de deliciosas sobremesas preparadas pelos técnicos com a preciosa ajuda de alguns clientes. Para além de todas as delícias que tão bem souberam, foi também um momento agradável em que cada um pôde partilhar com o outro um pouco de amizade, carinho e felicidade que por vezes ficam esquecidos ao longo do ano.

Para além de tudo isto, houve também a tão esperada troca de prendas, que foi realizada entre técnicos e clientes, em que o que teve importância foi o valor simbólico dos presentes trocados entre todos.

Resumindo e concluindo... foi uma noite cheia de coisas boas, que nada ficou aquém de uma ceia de Natal passada em casa de família, até porque nas UPRO's todos se consideram uma família, em que apesar de não haver laços de sangue, existe uma grande amizade e uma enorme partilha dos momentos bons e menos bons vividos no dia-a-dia.



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