

noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

JULHO DE 2014 — TRIMESTRAL

Editorial

Caros Amigos

Vem aí o tempo para o descanso merecido!!!!

Vamos esperar que este bom tempo nos contagie e nos inspire para quando retomarmos o nosso trabalho, o possamos realizar com alegria e energia.

Boas férias!!!!!!!!!!!!

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



Ficha Técnica

Nº 23 — Julho 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

Siga-nos:



Destques noticiaria

A ARIA é uma das 7 Instituições parceiras da FNERDM - Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais, que desenvolve desde maio de 2014 dois projectos co-financiados pelo Programa de Financiamento a Projectos pelo INR, IP.

Neste contexto aproveitamos a oportunidade para divulgar as várias iniciativas:



ÚLTIMA HORA

Queremos dar-vos nota da aprovação do nosso mais recente projecto a desenvolver a partir de Setembro:

PROMove-te: Equipa Móvel de Apoio Psicossocial a Crianças e Jovens com Problemas de Saúde Mental



Encontro Internacional EUROPE 4ALL e Seminário Internacional Empresas Sociais e Inserção Profissional - Junho 2014

Realizou-se de 4 a 6 de Junho de 2014, no Instituto Superior de Engenharia do Porto, o **Encontro Internacional EUROPE 4ALL** e o **Seminário Internacional Empresas Sociais e Inserção Profissional**, nos quais a ARIA, enquanto membro da RESIT (Rede de Empresas Sociais de Inserção pelo Trabalho), que por sua vez pertence à rede Europeia ENSIE (European Network for Social Integration Entreprises), esteve representada por Paulo Mendes e Lucas Dominguez.



Nestes encontros foram partilhadas experiências de gestores das Empresas de Inserção por toda a Europa, bem como apresentação de futuros projectos europeus com relevantes para a integração profissional, elaboradas estratégias de actuação para o desenvolvimento da ENSIE e dos seus parceiros europeus.



No dia 6 de Junho, após as reuniões, houve ainda tempo para um jantar e convívio organizado pelo Centro Social do Soutelo na sua sede em Rio Tinto, no qual houve entretenimento proporcionado pelo Coro Madrigal que animou todos os convidados.

SET Reality Grundtvig - Bolzano, Itália, Julho 2014

No seguimento do Projeto SET Reality Grundtvig 2012-2014, decorreu de 7, a 9 de Julho, a última mobilidade do projeto, desta vez em Bolzano, Itália, na qual a ARIA esteve representada por Paulo Mendes.

Este projeto consiste numa parceria europeia entre Portugal, Itália, Grécia, Lituânia, Roménia, Áustria, Reino Unido e Turquia, no âmbito do qual foram realizadas mobilidades a alguns dos países parceiros, permitindo conhecer as diferentes realidades das Empresas Sociais na Europa, bem como a partilha de experiências e boas práticas de gestão.

Estas mobilidades permitiram a criação de um conjunto didático de informações (manual de boas práticas de gestão, testemunhos de integração socioprofissional, entre outros.) relevantes para o



sector da reabilitação e integração de públicos desfavorecidos, ajudando no melhoramento de processos sociais e profissionais das IPSS's e das Empresas Sociais na Europa.

Para ficar a saber mais novidades consulte a página oficial do projeto em: www.setreality.eu

Formação Profissional **noticiaria**

No dia 9 de Julho, realizou-se, por iniciativa do CHPL, uma gincana desportiva. Os formandos de Jardinagem e Espaços Verdes representaram a nossa instituição, tendo alcançado o 2º lugar, entre outras 15 equipas.

A nossa contribuição foi também a organização de uma das provas, que consistia em procurar fichas com nomes de plantas e identificar cada um dos vasos. Em simultâneo, decorreu uma pequena feira de produtos e artesanato onde a equipa da formação vendeu chás e bolos produzidos e embalados pelos formandos do Psicoprato!



OS NOSSOS CHÁS

Tília (chá das flores da espécie *Tillia cordata*)



O Chá de Tília é indicado para problemas do coração, tosse, gripes e constipações, problemas gastrointestinais, inflamações, vesícula biliar, dores de cabeça, depressão, cansaço físico ou mental, transpiração excessiva e febre.

Passeio Anual ARIA Jardins 2014 - Alcácer do Sal

A ARIA Jardins realizou nos dias 27 e 28 de Junho, com 13 dos seus colaboradores, o seu passeio anual, que consistiu numa visita à cidade de Alcácer do Sal e à Herdade das Parchanas. No primeiro dia passamos a manhã na praia da Comporta, seguindo para Alcácer do Sal, onde almoçamos no restaurante à beira rio "O Poço". De seguida e com o apoio da Câmara Municipal de Alcácer do Sal, realizamos uma visita guiada com foco no Castelo, Cripta Arqueológica e Pousada D. Afonso II.

Ao fim da tarde seguimos para a Herdade das Parchanas onde ficamos hospedados. Na primeira noite, após o jantar, deslocamo-nos até ao Torrão onde participamos nas festas tradicionais dos Santos Populares.

No segundo dia realizamos diversas actividades de *team building* tais como canoagem, BTT, Rapel, Slide, Escalada e Tiro ao alvo com arco e espingarda. Após uma tarde bem passada regressamos a Lisboa com todo o grupo cheio de boa disposição e satisfeito após um fim-de-semana repleto de animação e espírito de grupo.



PROGRAMA DE VERÃO DO FSO LISBOA 2014

O Fórum de Lisboa teve a oportunidade de participar no programa de Verão 2014 que contou com diversas actividades, como por exemplo, idas à piscina e à praia, workshops (Muay Thai, Tai-Chi, Capoeira e Defesa Pessoal). É uma iniciativa que enriquece as actividades de verão e que permite o convívio com os colegas, num ambiente descontraído e ao ar livre.



Não nos podemos esquecer de referir que participamos em inúmeras visitas culturais, tais como, visita ao monte selvagem em Évora, visita ao museu do Azulejo em Lisboa e exposição *Lisbon Story Center*, Oceanário, Gulbenkian, Museu da Marinha, Museu Conde Castro de Guimarães em Cascais, entre outros.

“EU SÓ PARTICIPEI NO WORKSHOP DO TAI-CHI, E GOSTEI MUITO, FOI UM POUCO CANSATIVO. MAS DEU PARA DESCONTRAIR E RELAXAR. TAMBÉM FOI BOM PARA CONVIVER COM OUTROS COLEGAS DE OUTROS FÓRUNS.” **MANUELA MARTINS**



“TENHO GOSTADO IMENSO DE PARTICIPAR NAS ACTIVIDADES DE VERÃO, TÊM SIDO MUITO DIVERTIDAS” **XANA SOUSA**



“AS MINHAS ACTIVIDADES PREFERIDAS NO PROGRAMA DE VERÃO FORAM OS WORKSHOPS TEMÁTICOS, EM QUE TIVE A OPORTUNIDADE DE EXPERIMENTAR MODALIDADES ORIENTAIS QUE DE OUTRO MODO NÃO SERIA POSSÍVEL.” **TÂNIA MARTINHO**

“GOSTEI BASTANTE DOS WORKSHOPS DE VERÃO E DIVERTI-ME BASTANTE.” **FERNANDO PIRES**

“MAR, PRAIA, CONVÍVIO, CAFÉ E UM POUCO DE CONHEÇIMENTO NOS WORKSHOPS, O QUE É SEMPRE MUITO BOM. TEM SIDO ESPECTACULAR.” **NUNO ALEGRE**

“ACHO UM POUCO CANSATIVO MAS TEM MUITA DIVERSÃO.” **GLÓRIA DE SOUSA**

“ADOREI, AMEI TODOS NÓS PARTICIPÁMOS E NOS SENTIMOS BEM. TODAS AS ATIVIDADES FORAM AUTÊNTICAS. GOSTEI MAIS DE TAI-CHI, NÃO DEIA ACABAR ESTES EXERCÍCIOS. ESPERO CONTINUAR A PARTICIPAR. O VERÃO COMEÇOU E APROVEITAMOS MELHOR A ARIA. EXISTIAM MUITOS WORKSHOPS. HÁ TEMPO PARA TUDO, NÃO É?! TEMOS VARIADOS TEMAS E EXERCÍCIOS, SÓ ESPERO O MELHOR PARA O FÓRUM. ADORO A CONVIVÊNCIA COM OS MEUS COLEGAS E DE ESTAR PRESENTE NA ARIA.” **JOANA CASTRO**



Participação de Aria-FSO Oeiras na Comemoração do 114º Aniversário da Vila de Oeiras e S. Julião da Barra

No passado dia 10 Maio, ocorreu no Mercado de Vila de Oeiras uma feira social onde se comemorou o 114º aniversário da Vila de Oeiras e S. Julião da Barra.



A ARIA participou com uma bancada onde vendeu pins para angariar fundos e dinamização de uma sessão sobre Grupos de Ajuda

Mútua para familiares de pessoas com experiência de doença mental em colaboração com o CIC (Centro de Integração Comunitária). A bancada também ofereceu fatias de salame aos visitantes.



Recebemos também a visita vice-presidente da CMO, e do presidente da União de Freguesias com quem tiramos uma foto. Foi um dia bem passado.

Tiago Cardoso, Jaqueline Rocha, Adelina Miguel & António Sousa

Comemoração do Dia Internacional das Famílias

No passado dia 15 de Maio, celebrámos o Dia Internacional das Famílias, com um encontro entre os nossos Fóruns que decorreu no Parque da Quinta da Alagoa, em Carcavelos.



Estava um dia bastante agradável, calor de fim de Primavera. O ambiente era colhedor, o nosso grupo estava alegre, unido e bem-disposto. Convivemos e conversámos sobre vários assuntos.

Fizemos jogos onde nos divertimos muito, e depois comemos e bebemos na área reservada para picnics, haviam muitos animais (peixes, patos, pássaros).

Visitámos a horta biológica, e o borboletário, o que foi muito interessante.



José Meira, Adérito Santos, Ruben Rodrigues & António Barros

Escalada e Rapel em Cascais



No dia 26 de Maio, os Fóruns de Oeiras e de Cascais foram fazer escalada e rapel perto do Guincho. Participaram vários colegas, incluindo os técnicos. Foram actividades muito agradáveis e radicais, com alguma adrenalina.

Alguns colegas hesitaram a fazer as actividades, mas os que concluíram ficaram satisfeitos. O tempo esteve agradável. Em seguida fomos à procura de um lugar para fazer um piquenique, e almoçamos todos juntos tranquilos e divertidos. Depois fomos passear e fazer uma caminhada até a Boca do Inferno. Por fim, regressámos para a carrinha, concluindo a nossa visita.

Arnaldo Gonçalves, Luís Canavilhas, João Brito & Adelina Miguel

Os clientes, técnicos e voluntários do Fórum Sócio-Ocupacional de Oeiras participaram no I Encontro Social da União de Freguesias que se realizou no Parque dos Poetas de 30 de Maio a 1 de Junho. Realizaram várias actividades como exposição dos panfletos da nossa instituição e bijuteria realizada por alguns colegas.



No nosso stand vendeu-se salame, folhados de salsicha, pipocas e ofereceu-se limonada e rebuçados. Os alimentos e bebida foram feitos pelos clientes do FSO.

Houve uma aula de dança



com a nossa professora de dança e uma das colegas colaborou na animação infantil programada. Para essa colaboração até teve um curso de pinturas faciais e dobragem de balões nas semanas anteriores em Paço-de-Arcos.



E assim participámos em mais um evento local importante e passámos os três dias em boa companhia!

Luís Canavilhas & Adelina Miguel

Programa de Verão

Desde 1 de Julho que estamos em Programa de Verão!

Está a ser muito divertido!!!

Temos muitas actividades recreativas, das quais destacamos:

- Piscina do INATEL de Oeiras e Praia,
- Piqueniques,
- Workshop's de Capoeira, Muay Thai, Tai Chi,
- Passeios ao Ar Livre,
- Museus e Parques Temáticos,
- Actividades Desportivas.

No entanto, não “abandonámos” as instalações do Fórum, mantemos algumas actividades, assim como a remediação cognitiva, a reunião de grupo, o atelier de artes plásticas, o atelier de expressão criadora e alimentação saudável.

Aqui ficam umas imagens deste nosso Programa de Verão...



S W H H A T V G O O E M I T N I T S U J
D R E V E I L E B M A E R D Y A D I S S
I T A M N L C H I Q U I T T I T A T T I W
N A G C O A L T L O N S E O I N H Y E O
O C E M O T R O J A M O T U H I R E R S
O N R O M A N C M I N R O E S S K S M T
T A I E G E H A T A E W A B R E T R T N
E L M U D H G C E E R S O E N A M O U S
K B S K C N J N S M H Y I D N C B P H I
C A O L O V A G O I E L L D Y E A A Y T
O M R A L M L W N S I F B O L T L E C I
P O R T O A I E I I G Y E S U O N O P Y
N L Y Y U M F U A E M N C C N A N U J A
I A B P R A O R A E R M I E A R F E O S
S P E P S L T O E I O E A P L F L D L C
S A C A H U K M C T O G H J P O Y L O Y
A N M H S I R E H C A D E W T A I B O T
R U F L O Y J O Y I H W O E Y T L S A C
B Y E K W E N D N A R B A S S N B C E B
A D I P U C R L E G N A N E L L A F E T

Desafio...

Apesar de estarmos em programa de Verão, a estimulação cognitiva é importante e necessária.

Como tal deixamos-vos um desafio...

Assinale a letra **T** durante 3 linhas, a letra **O** durante 2 linhas e a letra **N** durante 3 linhas. Depois reinicie a sequência até ao fim das linhas.

Eu quero Saber...



Esta é uma das nossas atividades preferidas, com tal, partilhamos convosco algumas das curiosidades que aprendemos:

- **O rugido do Leão pode ser ouvido até 9 km de distância e todas as outras espécies ficam em silêncio quando o ouvem.**
- **Para produzirmos apenas 700 sacos de papel é necessário cortar uma árvore com 20 anos.**
- **A Lua afasta-se da Terra a uma velocidade de 1 a 3 cm por ano e 3 metros por século.**
- **A Mulher pode reproduzir cerca de vinte mil sinais, 8 mil palavras, 10 mil sons e 9 mil gestos e expressões faciais, os Homens usam apenas 7 mil.**
- **Durante décadas , entre 1756 e 1794, a família real Portuguesa viveu numa barraca, designada “Real Barraca”, devido aos receios do Rei após o terramoto.**
- **O coração humano produz pressão suficiente para jorrar o sangue para fora do corpo a uma distância de 10 metros.**
- **Pessoas destros vivem em média 9 anos mais do que as canhotas.**
- **As borboletas sentem o gosto com as patas.**
- **Elefantes são os únicos animais que não conseguem pular.**
- **Rir durante o dia faz com que você durma melhor à noite.**
- **A filha de Shakespeare era analfabeta.**
- **Uma gota de óleo torna 25 litros de água imprópria para o consumo.**
- **O cigarro é a maior fonte de pesquisas e estatísticas.**
- **O Besouro do Fogo é o inseto mais brilhante do Mundo.**
- **Uma pessoa produz até 2 litros de saliva por dia.**
- **O cabelo é quase indestrutível, Múmias com milhares de anos foram encontradas ainda com cabelos .**

Jantar de Santos Populares – UPRO's

No passado dia 12 de Junho, os clientes das duas UPRO's reuniram-se na UPRO Restelo para comemorarem o Santo António.

Como não podia deixar de ser, houve uma mesa recheada de petiscos típicos desta festa popular, tais como:

caldo verde, a bifana e entremeada no pão, entre muitas outras coisas.

Foi uma noite de convívio bastante animada, com música e muita alegria à mistura, e claro está, com a casa “equipada” a rigor para um verdadeiro arraial.

Ficam então algumas fotos para que tenham uma ideia do que aconteceu!



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
Email: aria.sede@gmail.com

Gabinete da qualidade:

aria.qualidade@gmail.com

Gabinete de Serviço Social:

Telefone: 21 364 10 99
Email: aria.gab.serv.social@gmail.com

Gabinete do Voluntariado

Telefone: 932556607
Email: 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
Email: 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
Email: 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
Email: 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
Email: 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
Email: aria.fas@gmail.com