

# noticiaria

Associação de Reabilitação e Integração Ajuda

JULHO DE 2015 — TRIMESTRAL

## Editorial

Caros Amigos

É muito bom que aproveitemos este maravilhoso tempo para retemperar as nossas forças e ideias para a quando do nosso regresso as possamos implementar.

**Boas férias a todos!!!!**

Até breve

A Direcção

## Índice

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

## Ficha Técnica

Nº 27 — Julho de 2015

**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](http://www.aria.com.pt)



**KEEP  
CALM  
AND  
ENJOY  
VACATIONS**



## 15 ANOS

FÓRUM SOCIO-OCUPACIONAL DE OEIRAS



### SESSÃO COMEMORATIVA

29 de Setembro de 2015, às 16.30h

Livraria Galeria Municipal Verney,  
em Oeiras

São 15 Anos a capacitar e apoiar pessoas com problemas  
de saúde mental e seus familiares no Concelho de Oeiras



PARCEIROS E APOIOS



### PROGRAMA

16h30 – Boas-vindas

17h00 – 15 Anos do Fórum Sócio-Ocupacional de  
Oeiras (apresentação vídeo)

17h10 – Testemunhos

- Cláudia Mateus/Hugo Farinha, Clientes
- Virgínia Farelo, Familiar
- Nuno Rosado, Técnico

17h45 – Contributos da ARIA- FSO Oeiras para a  
saúde mental no Conselho.  
Paulo Vistas, Presidente da CMO

18h00 – Cerimónia de Agradecimento

18h30 – Momento Musical (FLx e FAS)

Beberete

## 5º ENUCASM

Encontro Nacional de Utentes e Cuidadores na Área da Saúde Mental

Évora  
de 24 a 26  
de Setembro  
de 2015



Reserve a Data  
Não perca este encontro



## Visita da CERCICA e Parceiros

No âmbito de um programa para apresentação das boas práticas portuguesas ao nível da educação e formação de pessoas com necessidades educativas especiais realizado pela CERCICA e pela instituição francesa INS-HEA de Paris (<http://inshea.fr/>), recebemos no dia 18 de Maio deste ano um grupo de 13 professores e alunos franceses, acompanhados pelo Dr. Edgar Pereira (CERCICA), que vieram conhecer o Projecto de Formação Profissional e Emprego da ARIA. Foi um momento privilegiado de troca de experiências e mais uma vez foi uma oportunidade de mostrar o nosso trabalho na área da reabilitação e integração profissional.



## Passeio Anual da Formação

Este ano não podia faltar o Passeio Anual da Formação! O Algarve/Albufeira foi o destino de 29 a 31 de Maio! Um dia bem passado no Zoomarine, piscina, praia e até um aniversário tivemos!! Mais uma vez a boa disposição esteve sempre presente!



## Informações

- No dia 2 de junho iniciamos mais 3 Acções de formação e neste contexto recebemos 24 novos formandos a quem desejamos todo o sucesso neste novo percurso de vida!
- Os formandos que já se encontram em formação desde 2014 estão em fase de preparação para Estágio, com início após as férias de Agosto! A todos eles também os nossos votos de muito sucesso!

## ESTRATÉGIAS RESIT



A ARIA através Empresa de Inserção ARIA Jardins é um dos membros fundadores da rede RESIT criada em 2011. Considerando o momento de conclusão que os projetos de empresas de inserção atravessam, faz sentido conhecer as estratégias da rede na perspetiva Europa 2020, e que poderão trazer novas perspetivas à integração no mercado de trabalho de públicos em desvantagem psicossocial.

### Eixo 1 – Novas Metodologias (IOD IPS) – Novo modelo de intervenção sobre a oferta e a procura de trabalho

**Replicar de forma adaptada à realidade portuguesa a metodologias já pilotadas em França e em replicação na Bélgica (IOD) e nos EUA (IPS)**

Metodologias inovadoras (ideia sustentável, replicável, escalável), solução alternativa (mais eficaz) às tradicionais abordagens dos SPE e OES (pe: GIP) anti discriminatórias face aos públicos alvo.

**IMPACTO:** Aumento do **trabalho duradouro** para públicos desfavorecidos; Diminuição de **custos de recrutamento e seleção e do turn over nas empresas**; **Redução da despesa pública** face a outras medidas vigentes

### Eixo 2 – Novo modelo de empresa social de inserção pelo trabalho

**Estruturas economicamente produtivas (geridas de forma sustentável) em diferentes sectores de atividade económica que oferecem: Dispositivos de trabalho que podem combinar diferentes respostas/itinerários de inserção** (em função de variáveis críticas dos contextos): - **Itinerários de transição** para o mercado de trabalho 'regular' e **Emprego permanente e Formação em contexto real de trabalho** (metodologias de educação não formal) de ativos no mercado de trabalho (designadamente os **IOD**; **certificação de qualificações**).

**IMPACTO:** Acesso a direitos sociais por uma parte significativa de segmentos de públicos excluídos; **Dinamização de economia locais e Redução da despesa pública.**

### Eixo 3 – Uma política pública para a inclusão pelo trabalho

**Proposta para um enquadramento político-legal das empresas sociais de inserção**

**IMPACTO:** Mais e melhores **oportunidades de inclusão social** para as pessoas em situação de exclusão MT; **Melhores condições de intervenção para as OES** com intervenção na inserção pelo trabalho e **Maior eficiência e eficácia das políticas públicas** de inclusão social e emprego.

Email: [resitportugal@gmail.com](mailto:resitportugal@gmail.com) / Facebook: <https://www.facebook.com/resitportugal>

## PASSEIO ANUAL DA ARIA JARDINS

De dia 12 a 14 de Junho realizou-se o Passeio Anual no Algarve. S. Pedro não ajudou muito porque esteve quase sempre a chover, mas mesmo assim ainda visitámos a vila de Quarteira, festejámos os Santos Populares, fomos à Praia da Quarteira, visitámos Vilamoura à noite, partilhámos umas boas churrascadas e convívios.

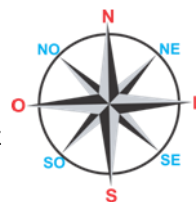




# Novas atividades no Fórum de Lisboa

## Atividade Treino de Orientação Espaço Temporal

O Fórum Sócio Ocupacional de Lisboa implementou no seu programa de atividades uma nova intervenção, denominada Treino de Orientação Espaço Temporal (TOET). A referida iniciativa tem como objetivo geral a promoção de competências de orientação espaço-temporal de deslocação na comunidade. Foi criado de raiz um instrumento de levantamento de necessidades, como forma a que as sessões práticas sejam estruturadas baseadas em situações de dificuldade reais. A atividade envolve essencialmente uma componente prática, contudo, no início de cada sessão é fornecido a instrução de trabalho das tarefas a desenvolver em contexto real, com objetivos específicos de competências a potenciar.



As sessões já previstas serão focadas em:

- Aumentar as competências de orientação em relação ao meio envolvente (p.e. realizar percursos e trajetos úteis ao seu dia a dia, seguir e pedir indicações, utilizar mapas ou pontos de referência para se orientar);
- Aumentar competências de planeamento (trajetos pedestres e/ou com recurso a transportes públicos);
- Aumentar a capacidade de auto monitorização no planeamento ou execução de um percurso ou trajeto, e efetuar reajustes sempre que necessário;
- Melhorar competências práticas na utilização dos Transportes Públicos (p.e. comprar títulos de transportes, consultar horários e percursos, escolher o meio de transporte mais adequado à situação);
- Aumentar competências de mobilidade (p.e. reconhecer indicações de segurança existentes nas vias);
- Fomentar a utilização de recursos tecnológicos no planeamento de novos percursos (p.e. *Google Maps*, sites da Carris e CP).

A adesão e participação nas primeiras sessões foi muito positiva e os clientes consideraram que será mais uma ferramenta importante para a sua autonomia e melhoria da qualidade de vida.

## Atividade Oficina de Teatro

A partir de Setembro, o FSO Lisboa implementará uma nova atividade designada Oficina de Teatro tendo esta como objetivo trabalhar formas de expressão através de técnicas teatrais – teatro trabalhando a improvisação, escrita de textos, drama VS comédia e diversos estilos de interpretação.



Pretendemos trabalhar a confiança pessoal, trabalho em equipa, auto estima, memória, concentração, auto gestão através de exercícios e exposições em pequeno e médio grupo em contexto de fórum e comunidade.

Esperem por nós, teremos muito para mostrar!

## ATIVIDADES

### Desafio do coração



Nós gostámos muito do Desafio porque nos proporcionou um dia repleto de testes e exames ao nosso corpo. Também foi um dia de convívio com utentes de outros Fóruns.

Algumas pessoas fizeram exames e testes, nomeadamente, exame do peso, tensão arterial, glicemia, colesterol, entre outros.

Proporcionaram-nos pão com azeite, voltas de bicicleta, iogurtes, água e, até, fotos com um boxista famoso.

Tudo isto aconteceu durante o percurso no Estádio Universitário no dia 8 de maio. No final ganhámos o prémio que foi um coração anti stress.

*Camila Caetano Gomes*

### Dia das Famílias

O Dia Internacional da Famílias celebra-se a 15 de maio. Na ARIA fez-se um dia de convívio a 13, para comemorar esta data. Fizemos um *peddypaper* com cerca de 5 atividades: tirar uma maçã da água; encontrar reбуçados em farinha; e apanhar as bolachas suspensas no ar. Para além disso, as equipas tiveram de montar um puzzle, derrubar garrafas com água para o chão, e por um balão num balde sem o deixar cair ao chão estando todos os colegas em fila e vendados.

No fim houve um picnic com salgados, quiche, sandes de carne assada, batatas fritas, bolos, fruta, *ice tea* e outras coisas mais.

O que mais interessou foi o convívio com os colegas e familiares presentes. Divertimo-nos bastante!

*Tiago Cardoso e António Barros*



### Caça ao Tesouro

No dia 14 de maio foi realizada uma caça ao tesouro no jardim de Oeiras e no paredão da praia. Tivemos que descobrir e decifrar adivinhas escrita

em papel e colocadas em vários pontos estratégicos. Eu participei com mais dois colegas, formado uma equipa, e no final foi-nos atribuído um diploma.

Foi uma tarde muito bem passada na companhia de todos os colegas do Fórum de Oeiras e do Fórum de Cascais.

*Luis Canavilhas*

### Visita ao Museu da Eletricidade

Gostei imenso do passeio que fiz com os meus colegas no dia 18 de maio. Conheci um pouco de Lisboa que não conhecia. O passeio foi calmo e relaxante.

As fotos que vimos na exposição "World Press Photo" no Museu da Eletricidade eram expressivas, mas muito dramáticas! Devia ter imagens mais positivas.

Se houvesse um guia durante o percurso seria bom pois senti medo de me perder. As doutoras estavam à espera na saída e quando as vi senti-me mais segura.

Aprendi com as fotos a realidade do nosso mundo.

*Emília Meireles*

### Comemorações do Dia de África

O dia de África, 25 de maio, foi um dia memorável em que fizemos um desfile, dançámos, tirámos fotos, lançámos e vestimos umas roupas tradicionais de África. Foi divertido e bom comemorarmos este dia para solidariedade para com África dado que alguns de nós somos Africanos e lembramo-nos do país de origem.

*Mário Jorge & Jaqueline Rocha*

### Atividades Interessantes de junho

No dia 1 de junho, Dia Mundial da Criança, a CMO possibilitou aos Fóruns da ARIA a entrada na piscina Oceanica. O tempo não estava grande coisa, mas apesar disso nós demos uns mergulhos para darmos as boas vindas ao verão.

No dia 24, aproveitando o bom tempo, todos os Fóruns foram ao Oceanário de Lisboa ver as diversas espécies de peixes no maior aquário de Portugal. Foi um dia divertido!

No dia 25, fomos ao Estádio Nacional no Jamor fazer canoagem. Remamos muito e também nos molhámos um bocadinho. Sorrímos e gostámos muito da atividade.

*Gonçalo Veiga*

### Museu dos Bombeiros Voluntários do Dafundo

No dia 3 de julho fomos conhecer o Museu dos BVDA-fundo. Vimos medalhas, anéis, materiais. Vimos também uma exposição de carros dos bombeiros que ainda hoje são usados em desfiles.

*Arnaldo Gonçalves*

## DESTAQUES

### Mês da Família no FSO Oeiras



Comemorando-se em maio o Dia Internacional das Famílias, o FSO desenvolveu diversas atividades em dias distintos para as envolver.

Obrigada familiares pela vossa participação!

### II Encontro da Comissão Social da UFOPAC

De 29 a 31 de maio, no Jardim Municipal de Oeiras, realizou-se o II Encontro Social. O FSO Oeiras esteve mais uma vez presente em representação da ARIA. Agradecemos aos colegas de Cascais que se juntaram a nós.





## Imagens Soltas

Aqui ficam algumas imagens dos bons momentos que passámos juntos nos últimos 3 meses, colegas e técnicos da ARIA!!! Têm sido, sem duvida, dias muito animados e felizes.

Aproveitamos para desejar a todos umas BOAS FÉRIAS DE VERÃO!!!



## Concerto nos Salesianos



Mais uma vez os artistas do FAS subiram ao palco para encantar o público com o seu talento. Em Abril, a professora de música do FAS organizou um concerto nos Salesianos em que os nossos clientes em conjunto com o FSO de Lisboa cantaram quatro músicas acompanhados por uma banda de jovens músicos. Este convívio intergeracional foi muito importante para os artistas e para os músicos. Embora o grupo fosse heterogéneo ambos partilhavam algo muito forte, um gosto especial pela música. Todos eles adoraram, vibraram de entusiasmo não só no dia do espetáculo, mas também nos ensaios. Foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora.



## FAS Maravilhas

Com o término da tournée do “Liberta-te”, o FAS Maravilhas criou um novo espetáculo, desta vez bem diferente do habitual. O grupo compilou diversos excertos de diferentes coreografias e criou um espetáculo único, cheio de boas memórias e recordações o “Best of” de anos de trabalho e dedicação dos nossos artistas do momento e de outros que embora não presentes, nunca serão esquecidos.

Para não perder esta fantástica apresentação, esteja atento à página de facebook da ARIA, iremos publicar mais informações sobre os próximos espetáculos!



## Programa de Verão 2015

No programa de verão do FAS os clientes terão mais atividades na comunidade, desde idas semanais às praias de Santo Amaro de Oeiras e ao Monte de Estoril, às visitas a museus todas as quartas-feiras. Também são dinamizadas diferentes atividades no fórum, como por exemplo, o “Faz por ti” e a “Estimulação sensorial”. De forma a promover o convívio entre os clientes das várias respostas sociais da ARIA foram planeados passeios em conjunto, como uma visita ao Badoca Parque. Este programa foi elaborado de acordo com os interesses da maioria dos nossos clientes de forma a conseguir envolvê-los no maior número de atividades possível.



## Ser voluntário

Para ser voluntário basta querer, independentemente da sua idade, condição social ou religião, basta ser movido pela vontade de ajudar os mais vulneráveis de forma responsável, competente e desinteressada de ganhos materiais.

Cada um deve, consoante as necessidades da comunidade onde está inserido, do tempo livre que dispõe e das suas aptidões, escolher de forma livre quais as ações de voluntariado que prefere realizar, tendo em conta o trabalho realizado pelas organizações que integrem voluntários.

Ser voluntário é colocar o coração no querer e a dedicação no fazer...

### Testemunho 1

#### **Nuno Mangas - Voluntário no Aquário Vasco da Gama há 10 anos**

“ Faço este trabalho porque gosto muito de animais e Natureza, gosto de estar ocupado e de ser útil para a sociedade, sinto-me importante. O que mais gosto de fazer é limpar os aquários e dar de comida aos peixes e em especial à moreia.

O meu chefe é cinco estrelas! Gostava de fazer mais um trabalho voluntário com aves”



### Testemunho 2

#### **Marco Vasconcelos - Voluntário no Transporte solidário de Belém à 4 anos**

“ Comecei a fazer este voluntariado porque estava muito parado e precisava de ocupar o meu tempo e achei que era um trabalho muito útil. Transportamos as pessoas a consultas, à farmácia, à piscina e ao Hospital, ajudo os idosos a subir e a descer da carrinha alguns tem muitas dificuldades. Gosto bastante do que faço e sinto-me mais realizado, já recebi um prémio de mérito”



# *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](mailto:aria.sede@gmail.com)

## **Gabinete da qualidade:**

[aria.qualidade@gmail.com](mailto:aria.qualidade@gmail.com)

## **Gabinete de Serviço Social:**

Telefone: 21 364 10 99  
E-mail: [aria.gab.serv.social@gmail.com](mailto:aria.gab.serv.social@gmail.com)

## **Gabinete do Voluntariado**

Telefone: 932556607  
E-mail: [aria.voluntariado@gmail.com](mailto: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](mailto:aria.formacao@gmail.com)  
[aria.jardins@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:aria.fas@gmail.com)