O Obelisco

Boletim Informativo da ALADI n.º 28 outubro/ dezembro 2018

Os cavalos que curam

Duas vezes por semana, os utentes da ALADI beneficiam da terapia assistida por cavalos, com ajuda das técnicas da Associação Equiterapêutica do Porto e de Matosinhos. Três utentes participam ainda em competições regionais e nacionais.

Pág. 2 e 3

Recordar a infância no Natal

Reuniu-se a família para celebrar mais um Natal. A infância, o amor e a amizade foram os temas centrais da festa que contou com a presença das autarcas Dra. Luísa Salgueiro e Dra. Lurdes Queirós.

Pág. 4 e 5

Atividades lúdicas

Desporto, teatro e artes plásticas. Dentro e fora das quatro paredes, combatemos o sedentarismo e fomentamos o convívio.

Pág. 8

Magusto Solidário

O jantar Solidário contou com a presença de 80 sócios da instituição. Os fadistas Júlia Cancela e Tony Reis animaram a noite.

Pág. 7

Os cavalos que curam

Duas vezes por semana, os utentes da ALADi beneficiam da terapia assistida por cavalos, com ajuda das técnicas da Associação Equiterapêutica do Porto e de Matosinhos. Três utentes participam em competições regionais e nacionais.

No Centro Hípico de Matosinhos, os cavalos e as pessoas com necessidades especiais ajudam-se mutuamente. Os animais servem de "terapeutas" e auxiliam no desenvolvimento intelectual do humano, fomentando o seu bem-estar. Por sua vez, cabe ao Homem "mimar" o "terapeuta" de quatro patas.

Há quase uma década que os utentes da ALADI beneficiam da terapia assistida por animais, neste caso, por cavalos.

São as técnicas da Associação Equiterapêutica do Porto e Matosinhos (AEPM), criada em 2010, que nos recebem duas vezes por semana - às segundas e quartas-feiras - para uma hora e meia de terapia.

"Proporcionamos o contacto direto com os cavalos, ao nível terapêutico, desportivo e profissional, bem como de lazer, de forma adaptada, global e inclusiva, respeitando a diferença", explicou Joana Pereira, presidente e psicóloga da AEPM.

Atualmente, a associação é responsável por 37 turmas compostas por utentes com dificuldades motoras e intelectuais, provenientes de instituições ligadas à deficiência (como é o caso da ALADI e da APPACDM da Maia), por estudantes de diversas escolas do concelho de Matosinhos e uma do Porto (Escola do Cerco) e por idosos, do projeto "Vivências Séniores".

Os benefícios da terapia, conta Joana Pereira, são inúmeros. "Nas sessões, procuramos incutir nos utentes regras sociais, trabalhar a gestão de conflitos e estimular, através do cavalo, toda a parte sensorial".

Sessão em grupo

As sessões começam com uma atividade em grupo. Há um peluche que os utentes vão atirando entre si. Quem o tiver na mão tem de descrever um dos colegas. A comandar as operações estão a psicóloga Maria João Pinho e a terapeuta ocupacional Rita Resende.

"Miriam, qual é a comida preferida do Emanuel?", perguntou a psicóloga, Maria João.

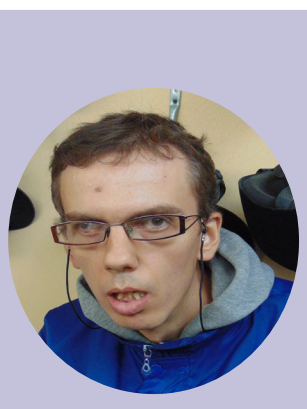
"Massa", respondeu corretamente Mariam.

O jogo, aparentemente normal, esconde vários fins terapêuticos. "As dinâmicas de grupo ajudam-nos a desenvolver relações interpessoais. Por exemplo, no que toca a tratar do cavalo, têm de organizar-se e respeitar-se", sublinhou a responsável, Joana Pereira.

Acabada a tarefa em grupo, os utentes montam à vez. Enquando uns es-

peram para entrar no picadeiro, outros colocam o capacete.
"Com licença", disse o Bruno antes de entrar no picadeiro. "Anda, Bilongo!", ordena ao cavalo.
Às voltas no picadeiro, os utentes são desafiados a segurarem objetos com as mãos e a contarem até dez. Com mais ou menos dificuldade, os desafios vão sendo superados. Após todos terem montado o Bilongo, um dos três cavalos que a associação tem em Matosinhos, os nossos utentes são convidados a dar água e comida ao cavalo.

Competição
O Álvaro, o Emauel e o Bruno, três utentes da ALADI, competem a nível regional e nacional na Special Olympics Portugal. Para os atletas, as sessões também servem de treino para as provas.
"São jovens que têm capacidade de autonomia a cavalo. Compreendem as ordens e as tarefas que têm de realizar para conseguir conduzir o animal. Além disso, têm capacidade de concentração e memorização", revelou Joana Pereira.
Em novembro, o nosso utente Álvaro participou no Campeonato Nacional de Equitação que decorreu no Trote – Centro Hípico de Braga. A apoiar o colega estiveram nove utentes que poderão, no futuro, também entrar em provas.



Álvaro

"Participo em algumas competições e gosto. Já ganhei alguns prémios. Quando venho para os cavalos trago sempre as botas."

Miriam

"O Bilongo (nome do cavalo terapeuta) é simpático, mas, ao início, tive um bocadinho de medo porque não estava habituada."

Emanuel

"Venho [à terapia com cavalos] uma vez por semana. Subimos [para o cavalo] do lado esquerdo. É difícil porque ele é muito alto."

Daniela

"Gosto muito dos cavalos. Não me assustou o facto de ser um animal grande porque sei que os cavalos são meiguinhos."

Bruno

"Já ganhei uma taça. Tive de saltar obstáculos e de treinar para a prova. Gosto do Bilongo."

Recordar a infância no Natal

Reuniu-se a família para celebrar mais um Natal. A infância, o amor e a amizade foram os temas centrais da festa que contou com a presença das autarcas Dra. Luísa Salgueiro e Dra. Lurdes Queirós.

Com a família reunida e o álbum de fotografias aberto. Foi assim que, a 15 de dezembro, se celebou mais um Natal na ALADI. O teatro e a dança foram os ingredientes principais da festa que contou com a presença das autarcas Dra. Luísa Salgueiro e Dra. Lurdes Queirós. O espetáculo começou às 15 horas e decorreu no auditório da instituição.

O acender de uma vela deu início à festa. Foi a primeira das 12 atuações e teve uma elevada carga simbólica. "Fez referência à importância de reforçar os laços entre comunidade, a família e a ALADI. É necessário manter a luz acesa para que, em conjunto, possamos iluminar o caminho de quem precisa", explica a colaboradora Marlene Barros Hrin.

Seguiu-se um dos momentos altos da tarde: a projeção de retratos da infância dos nossos utentes, como forma de presentear os cuidadores.

Não desistir e dar sempre mais uma oportunidade foi a lição passada com a história do "João Pateta", uma das peças de teatro apresentadas. A outra encenação retratava a vida do "João Pé de Feijão", na qual acreditar foi a palavra de ordem.

Ao som de Pedro Abrunhosa e da música "Para os braços da minha mãe", deu-se início às danças.

Houve uma atuação de sombras chinesas, fazendo alusão à diferença. O "Melhor de mim", de Mariza serviu para homenagear todos os colaboradores da instituição que dão o melhor de si pelos seus utentes.

Antes do coro da ALADI terminar a festa, os "Eternos Amigos" - os utentes Nélson e Emanuel - subiram ao palco. Interpretaram músicas d' "os Anjos" e deixaram o público animado.

De acordo com Marlene Barros Hrin, a festa de Natal demorou cerca de três semanas a ser ensaiada e contou com a participação de 38 colaboradores e 78 utentes. "Foi uma festa bastante emotiva e sentimental", sublinhou Marlene Barros Hrin.

Autarcas na festa

Antes do fim, as palavras foram da presidente da União de Freguesias de Lavra, Perafita e Santa Cruz do Bispo, Dra. Lurdes Queirós e da presidente da Câmara de Matosinhos, Dra. Luísa Salgueiro.

"Na ALADI faz-se a diferença. A primeira vez que cá vim havia borboletas e flores. Fui embora a pensar que se fazia magia aqui", recordou a Dra. Lurdes Quei-

rós, desejando um "santo e feliz Natal a todos".
Por sua vez, a Dra. Luísa Salgueiro agradeceu o trabalho desenvolvido na ALADI. "Felizmente, há muitas instituições com vontade de ajudar. Os profissionais aqui são espetaculares porque se entregam com carinho aos utentes e, todos os dias, fazem um trabalho tão bom em prol dos utentes", afirmou, salientando a "enorme lista de espera de quem ainda não conseguiu aceder" a uma instituição.

Pais elogiam

No rosto de quem assistia à festa, o sorriso era constante. Conceição Nunes, mãe do Pedro, emocionou-se. "Foi emotivo ver as fotografias do Pedro e dos outros utentes em pequeninos. É sempre bom mostrar que, apesar da deficiência, eles conseguem fazer muitas coisas", revelou a mãe. Margarida Venâncio, mãe do Tiago, partilha da opinião. "Há um esforço para deixar os meninos mostrarem o que gostam de fazer".

Assembleia Geral

A 16 de novembro, pelas 19 horas, os sócios da ALADI reuniram-se em assembleia-geral para analisar e aprovar o Orçamento para 2019.

Margarida Venâncio (mãe do utente Tiago)

"Adoro sempre as festas da ALADI porque há um esforço para deixar os meninos mostrarem o que gostam de fazer, como é o caso da Nélson e do Emanuel que cantam músicas dos 'Anjos'. Além disso, gostei de recordar as imagens deles."

Emília Matos (utente)

"Sempre gostei muito da festa de Natal. Entrei na atuação das velas e no teatro. Ensaiamos muito para a festa ficar bonita."

Maria Manuela (cunhada da utente Emília)

"Gostei muito como, aliás, gosto todos os anos. Gostei de ver a Emília e as atuações em que ela entrou. O trabalho da ALADI tem sido muito bom."

Conceição Nunes (mãe do utente Pedro)

"Foi emotivo ver as fotografias do Pedro e dos outros utentes em pequeninos. É sempre bom mostrar que, apesar da deficiência, eles conseguem fazer muitas coisas."

Projetar 2019 no jantar de Natal

A iniciativa do jantar de natal conjunto entre órgãos sociais e colaboradores repetiu-se no dia 17 de dezembro após a Reunião Geral de Colaboradores. Houve momentos agradáveis de convívio, Karaoke e troca de prendas.

Realizou-se a 17 de dezembro uma reunião geral de colaboradores, com a apreciação dos resultados da avaliação do Clima Organizacional relativo a 2018 e com a projeção de algumas ações para 2019. O encontro contou com a presença da maioria dos órgãos sociais e a maioria dos colaboradores da ALADI, num total de 90 pessoas.

O presidente, Paulo Pinto, conduziu a sessão, começando por apresentar as conclusões da avaliação do Clima Organizacional. De seguida apresentou os desafios para 2019, indicando que as atividades serão norteadas pelo tema "Acolher com Sentido".

Focou a necessidade de se instituir uma cultura de melhoria contínua, a par de um ambiente que reforce o sentido de pertença e a participação na construção do bem-estar pessoal e comum, e ainda a adoção de hábitos que permitam agir responsavelmente na utilização dos recursos.

Outro desafio é a promoção de um estilo de liderança colaborativa e participada, através de sessões regulares presididas pelo Presidente com um Conselho de Representantes dos colaboradores dos vários setores.

Na continuidade da abertura ao exterior a criação de um corpo de voluntários que possibilitem o exercício da cidadania e da responsabilidade Social é outros dos objetivos.

Na perspetiva da inovação, teremos de centrar esforços na identificação e dinamização de projetos diferenciadores. Aprimorar os processos de comunicação com a comunidade foi outra das sugestões deixadas.

Para 2019, a Direção concedeu folga aos colaboradores no seu dia de aniversário como forma de compensar e reconhecer o compromisso de trabalharem na Instituição.

Em termos de projetos de beneficiação das instalações, está previsto a remodelação do Lar Residencial 1, e a construção de um aparcamento e cais de embarque coberto.

Em caso de abrirem concursos públicos ou privados prevê-se o alargamento da Horta Solidária para mais 16 talhões.

Numa perspetiva de aumentar a eficiência energética, a ALADI subscreveu um protocolo para a Instalação de painéis fotovoltaicos num dos seus edifícios.

Dando cumprimento ao Regulamento Geral de Proteção de Dados, haverá sessões de trabalho para a harmonização de procedimentos em 2019.

Para maior segurança prevê-se a implantação de um sistema de controlo de acessos, com o intuito de melhorar a gestão dos movimentos de pessoas na ALADI.

Para melhorar a prevenção e estado de alerta, haverá formações e treino em contexto real para a realização de um simulacro de incêndio.

Também para reforçar os meios de intervenção de primeiros socorros prevê-se a aquisição de um desfibrilhador e correspondente formação das equipas.

Castanhas e fado na ALADI

O Magusto Solidário contou com a presença de 80 sócios da instituição. Os fadistas Júlia Cancela e Tony Reis animaram a noite. O grupo de Jovens Rumo ao Amor de Cristo serviu às mesas e a empresa GERTAL providenciou o jantar.

Fado, castanhas e muita animação. Assim manda a tradição que se celebre a noite de São Martinho. Na ALADI, o caso não foi diferente. A 16 de novembro, teve lugar o nosso magusto solidário que juntou mais de 80 amigos da instituição à volta da mesa.

A equipa da empresa GERTAL providenciou o jantar que deliciou os presentes, sendo que a iniciativa foi totalmente oferecida à ALADI. Para servir às mesas e auxiliar a GERTAL ao longo do evento, a instituão contou com a ajuda de nove elementos do grupo da Paróquia de Lavra, os Jovens Rumo ao Amor de Cristo (JORAC) que, mais uma vez, se prontificaram a participar numa atividade promovida pela ALADI.

Para Mónica Rodrigues, um dos membros do JORAC, "é sempre um prazer poder participar, como voluntária, no magusto solidário da ALADI".

"Este tipo de voluntariado estreita a relação dos jovens com a comunidade e desenvolve-lhes o espírito de serviço", afirma a voluntária, salientando que o grupo se sente "sempre muito bem recebidos na instituição".

"Somos sempre acolhidos de braços aberto", garante Mónica.

Ao longo da noite, as castanhas foram sendo degustadas ao som do fado. A animação musical esteve a cargo de dois fadistas: Júlia Cancela e Tony Reis, acompanhados pelos respetivos guitarristas. Muito obrigado a todos!

Mónica Rodrigues (JORAC)

"Este tipo de voluntariado estreita a relação dos jovens com a comunidade e desenvolve-lhes o espírito de serviço."

Tiago Ferreira (JORAC)

"É sempre bom ajudar quem nos ajuda. Enquanto grupo, percebemos cada vez mais o valor do voluntariado e a forma como pode unir o JORAC."

Dentro e fora de portas

Na ALADI, promovemos o bem-estar e o desenvolvimento dos nossos utentes, através da prática desportiva, do teatro e das artes plásticas. Dentro e fora das quatro paredes, combatemos o sedentarismo e fomentamos o convívio.

Visita à base militar

Sete utentes e dois colaboradores da ALADI visitaram os diferentes espaços do aeródromo militar de Ovar. Durante a saída, foi de notar a atração pelas aeronaves expostas, bem como o fascínio e entusiasmo de estarem numa base aérea e de puderem conviver com os militares.

Bolachas em Serralves

A ALADI cozinhou "Bolachas de Alfazema", na fundação Serralves. Durante a oficina, orientada por formadores do projeto "Catavento", os utentes meteram a mão na massa para misturar ingredientes e dar-lhes forma. A atividade faz parte de um conjunto de propostas anuais da fundação, destinadas a grupos com necessidades especiais.

"Juntos Pel`Arte"

O "Juntos Pel'Arte", festival que conta com atividades para escolas e instituições que apoiam pessoas com necessidades especiais, regressou a Matosinhos. Apreciadores de música, os nossos utentes participaram no workshop "Música Acessível", no qual foram desafiados a ser criativos e a fazer melodias com o corpo.

Festival de Teatro

Alguns utentes da ALADI marcaram presença na abertura do festival de teatro PETRA FICTA'18, onde expuseram os seus trabalhos e assistiram à peça "Saídos da Casca". A nossa instituição ficou ainda responsável pela elaboração das lembranças que foram entregues aos grupos de teatro convidados.

"Mãos com Arte"

A convite da CERCIMARCO, a ALADI visitou a exposição "Mãos com Arte", na qual participou com uma criação alusiva ao desporto. Desenvolvido ao longo de duas semanas, na sala de pintura, o trabalho consistiu num puzzle alusivo à energia, força e movimento usados durante a atividade desportiva.

Torneio de futsal

Desafiámos a MADI para duas horas de um jogo de futsal no novo parque desportivo da instituição. A equipa da ALADI foi composta por seis utentes e dois colaboradores. O objetivo foi promover, através da prática desportiva, o convívio entre instituições, desenvolver aptidões e combater o sedentarismo.

Parque de Raró

A convite da MADI, a ALADI marcou presença na inauguração do Natal Mágico, no Parque de Raró. Além da visita à casa do Pai Natal, os utentes assistiram a uma peça de teatro. Houve ainda tempo para conhecerem o borboletário que fez as delícias dos utentes que adoram o contacto com os animais.