afid

fundação afid diferença

Jornal

"Dá a Vez e Dá a Voz"

Grupo de Inclusão

OUTUBRO 2018 | *Nº 120*

Edição Especial: Realização de Sonhos

Esta viagem surgiu no âmbito da actividade designada na nossa instituição como FGNT – Formação Global e Novas Tecnologias – na qual o principal objetivo é dar voz aos clientes com quem trabalhamos numa perspectiva holística de autonomização e de realização de sonhos.

A viagem a Barcelona decorreu entre os dias 25 e 28 de Setembro de 2018 e contou com a participação de 12 clientes do CAO e três colaboradores desta Fundação.

Foram dias muito intensos, de acordar cedo e deitar tarde e de andar muito a pé. Em 4 dias o grupo andou 87,226 Km ☺ ☺ ☺. Fantástico!

Foi uma semana com bastante significado para nós: 5 colegas andaram pela primeira vez de avião, ficámos longe da família e da sua protecção, assumimos diversas tarefas e responsabilidades ao longo desta colónia porque nada apareceu feito como quando estamos em casa dos pais. Tivemos que ir às compras ao supermercado Mercadona e Dia, arrumar o quarto, apoiar na confeção das refeições feitas em casa, varrer o chão, colocar a mesa, lavar loiça, arrumar loiça na máquina e arrumá-la nos respetivos armários e despejar o lixo. Cuidar dos nossos pertences, sobretudo gerir diariamente a nossa roupa, separar a limpa da suja, escolher e decidir o que vestir! Apesar de estarmos de férias as nossas autonomias funcionais para uma vida autónoma não foram descuradas pelo contrário foram mais acentuadas, porque no fundo estávamos longe da nossa zona de conforto.



Fotos: Grupo de Inclusão

Ficámos num apartamento gigantesco, o *My adress in Barcelona* que ficava situado na Praça Urquinaona – Ronda Sant Pere a 500 metros, mais ou menos a 10 minutos da Praça da Catalunha. O Dr. Juvenal soube escolher muito bem o nosso alojamento, pois tínhamos metro, os supermercados Mercadona e Dia e vários transportes públicos mesmo à porta de casa.

Numa cidade como Barcelona cheia de turismo tivemos que ter muitos cuidados a andar na rua e nos transportes públicos. Não pudemos levar os nossos telemóveis e carteiras para alguns dos lugares que visitámos para evitar assaltos de vários carteiristas que existiam pela cidade.

Todos os dias foram dias intensos, únicos e inesquecíveis e dias para treinarmos a gestão das nossas emoções.

Retiramos também um grande ensinamento, que devemos acreditar em nós próprios, porque se formos persistentes e não desistirmos alcançamos os nossos objetivos. Exemplo disso foi a concretização do nosso sonho: a viagem, e de em Barcelona apesar do imenso calor que se fez sentir e dos quilómetros diários que se fez deixando mazelas mais em algumas pessoas do que outras, ninguém desistiu ou deixou de sorrir. Cumprimos o nosso plano de Viagem ☺!

Ficamos muito felizes com a surpresa da nossa Diretora de CAO, Dr.ª Marta Rodrigues que nos visitou e esteve connosco durante 1 dia e uma noite.

Adoramos esta linda experiência e já estamos a pensar numa próxima! Queremos repetir em breve!

Estamos receptivos a novas aventuras e desafios, aceitamos patrocínios para a nossa nova viagem ☺ ☺ ☺ Queremos ir a muitos lados ☺!

Viva a Fundação Afid Diferença, Viva as famílias, Viva a Inclusão!



Fotos: Grupo de Inclusão

"Adorei participar na viagem a Barcelona. Foi a primeira vez que andei de avião. Adorei apoiar as refeições do meu grup. Tive na cozinha com as 'mãos na massa'. Fiz o pequeno-almoço do grupo e apoiei na limpeza da casa todos os dias.

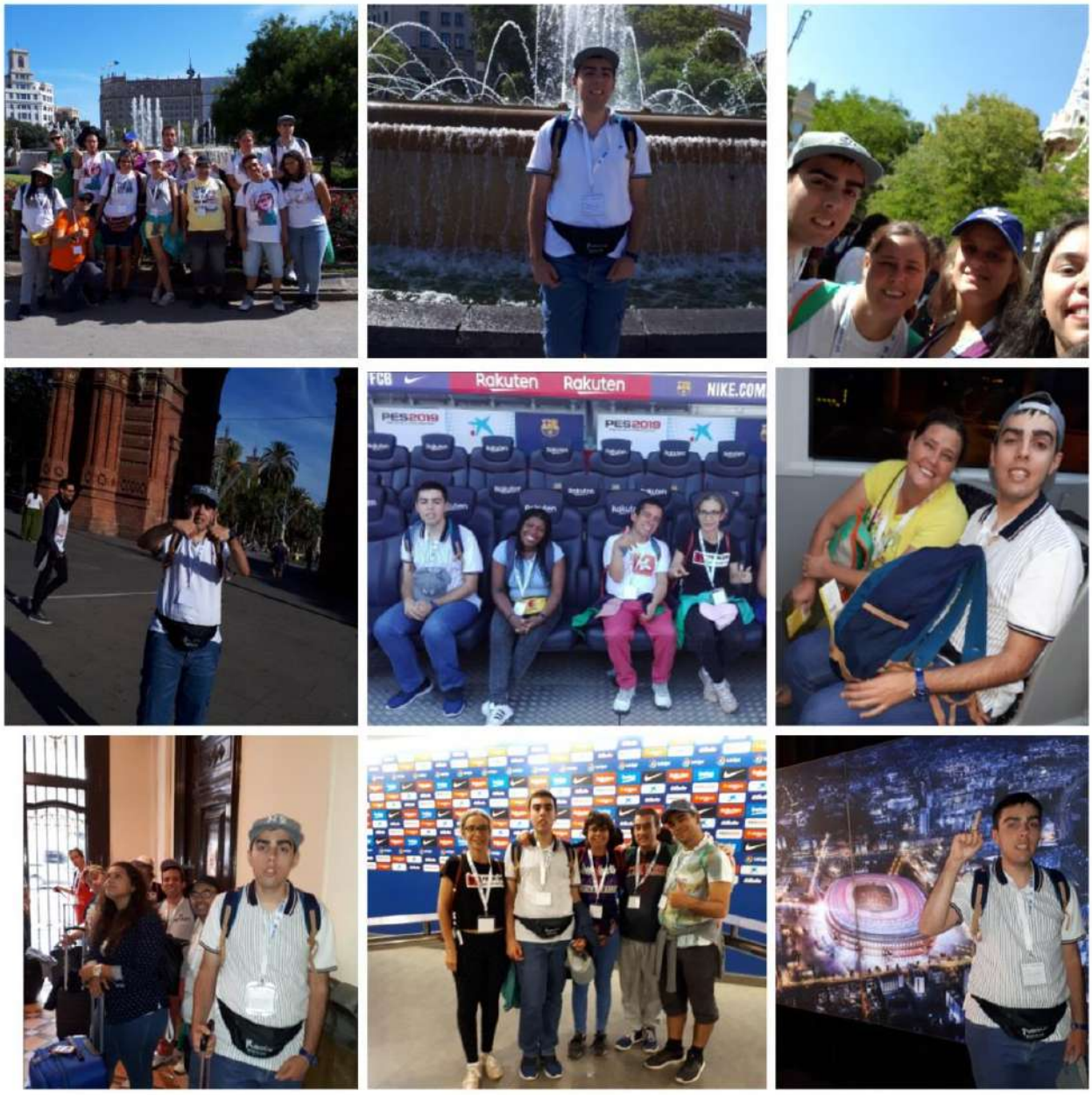
***Adorei estar na Sagrada Família, porque é muita bonita. Tem muita luz colorida e porque me lembrei de várias pessoas importantes para mim e de quem gosto muito**. Adorei o espetáculo das luzes na Fonte Luminosa e de ver o espetáculo de dança que aconteceu antes do espetáculo de luzes.*

Gostei muito de Espanha; de andar pelas ruas; de ir às compras. Adorei jantar fora: comi paelha e tapas e bebi Coca-Cola. Adorei tirar fotos e passear no jardim e estar deitada a rir-me às gargalhadas sem conseguir parar com colegas e equipa". **Ana Clara Cruz**



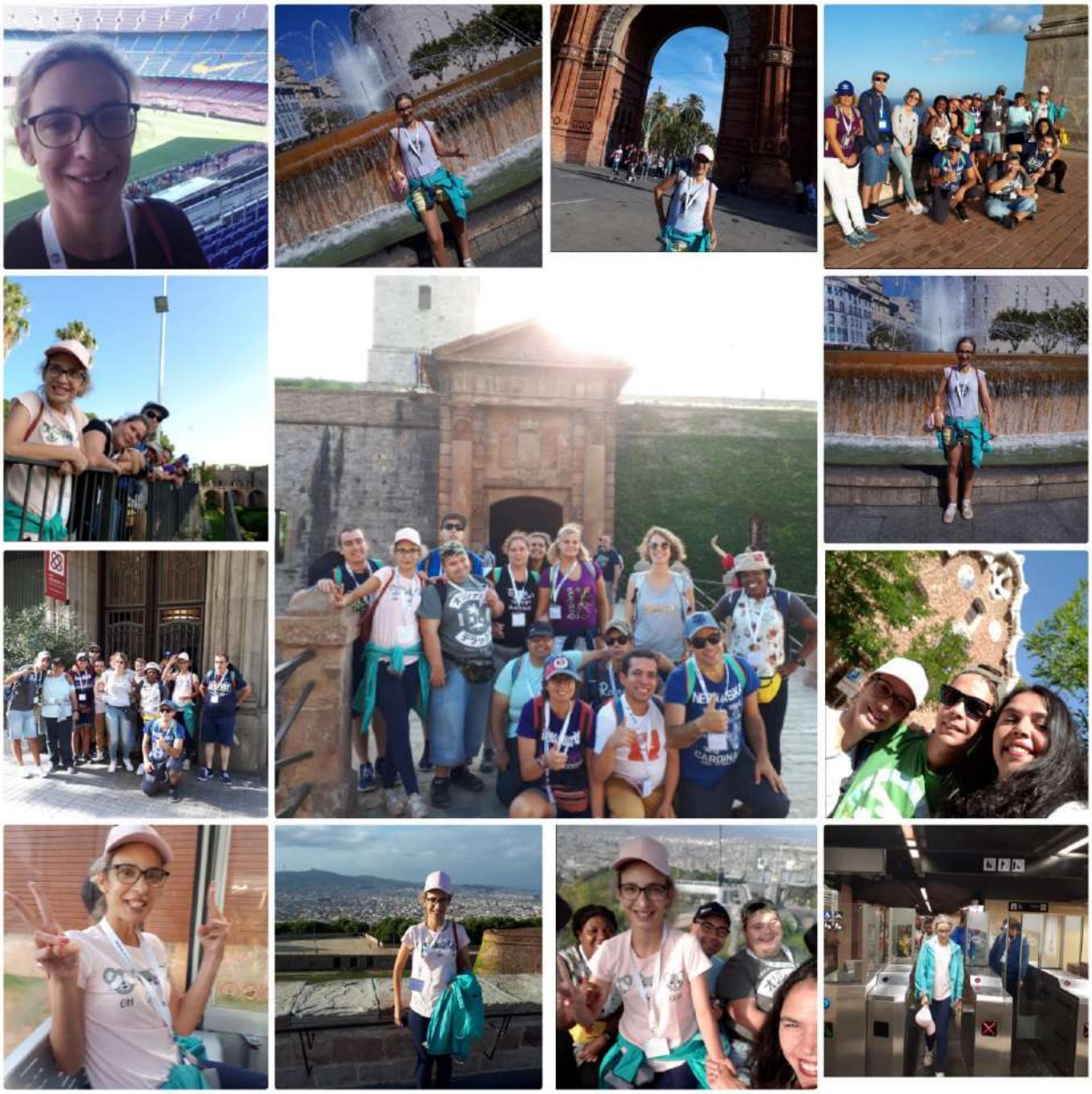
Fotos: Grupo de Inclusão

"***Gostei de viajar para Barcelona***. *Fui de avião com a Sofia Pinto, com o Armando, com a Inês Marques e com os colegas. Não tive medo de andar de avião, gosto de andar de avião.Tirei muitas fotografias com os meus colegas. Fui almoçar ao Burger King. Gostei de andar de teleférico. Partilhei o quarto com a Sofia Pinto. Tomei o pequeno-almoco na casa de Barcelona. Fui visitar a igreja e gostei muito. Tinha vidros cor de rosa, azuis, verdes e cor de laranja. Fui passear com os colega no estádio do Barcelona e tirei muitas fotografias. Fui ver a água com muitas cores e comi na Telepizza. Gostei de viajar, de andar de avião."* ***André Diniz***



Fotos: Grupo de Inclusão

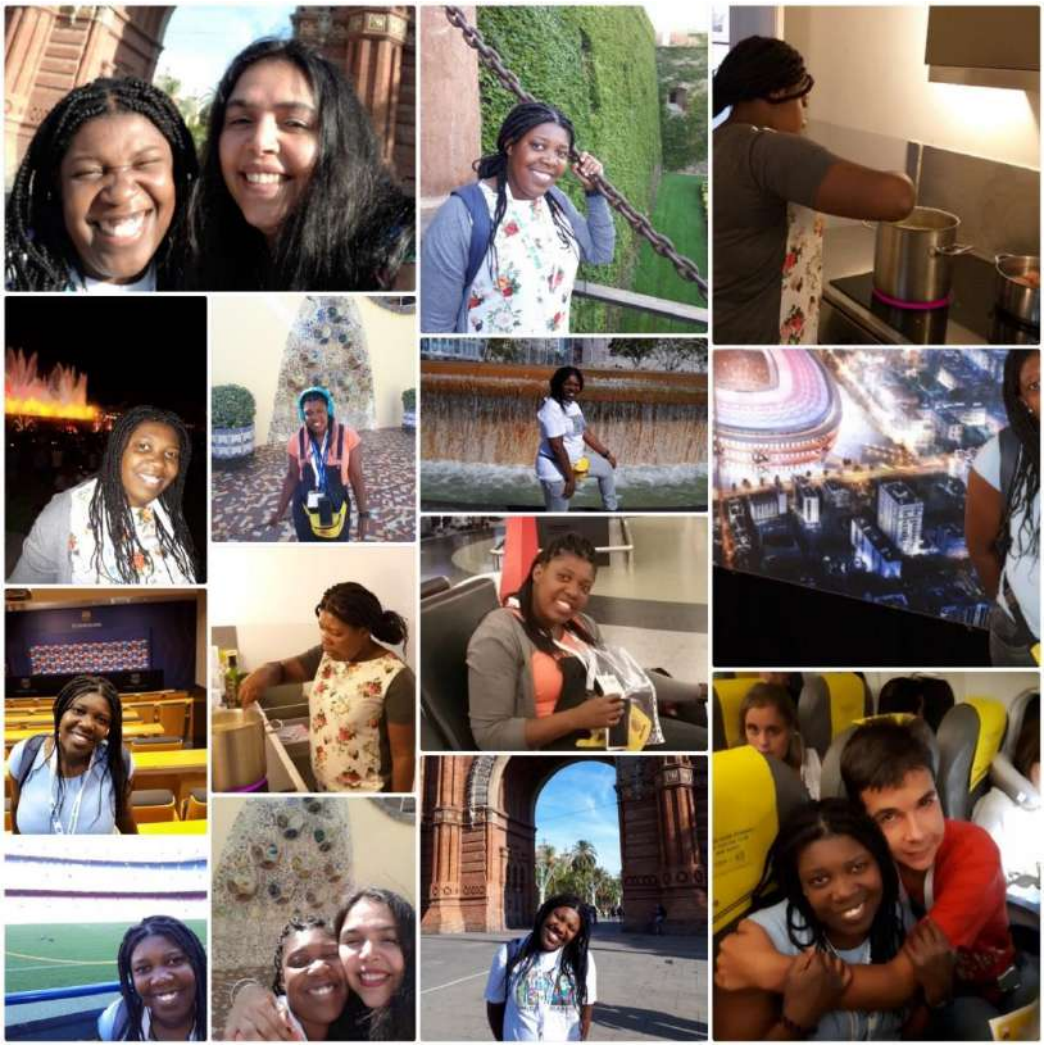
"*Foi a primeira vez que andei de avião, gostei muito e não tive medo das alturas.* ***Foi uma boa experiência estar sem os pais por perto****. Gostei do nosso apartamento e partilhei o quarto com a minha amiga Vanessa Silveiro. Adorei andar de teleférico em Barcelona. Gostei muito da comida e de ter ido ao Macdonalds. Adorei sair à noite e jantar fora no restaurante; comi arroz com carne e gambas. Gostei muito de tirar fotos. Gostei de ter visto o espetáculo da água e luzes coloridas. Gostei muito de estar com os monitores da AFID e com os meus colegas. Gostava de repetir a viagem*". **Cristina Alexandra Tavares**



Fotos: Grupo de Inclusão

"Gostei muito de participar na viagem a Barcelona e de andar de avião. Por de trás desta viajem tivemos muito trabalho e muito esforço. ***Mas com a nossa força de vontade, muitas reuniões de trabalho e pesquisa na internet fizemos o nosso projeto da viagem a Barcelona.*** *Andar de avião sozinha em primeira classe foi uma oportunidade que me deram e eu não estava à espera de me sentar nesse lugar. Mudou a minha vida senti-me muito importante e acarinhada por todos. Para além de comer um grande pequeno-almoço.* ***Muito obrigado por me terem realizado este sonho****. Obrigada a minha família que me pagou esta viagem e obrigada à AFID que apoiou nesta realização do projecto. Quando chegámos a Barcelona, andámos à procura do nosso apartamento. Quando o encontrámos arrumámos as coisas e fomos logo às compras para o jantar. Jantámos e festejamos o aniversário do Hernâni. Estivemos sempre juntos em grupo. Foram momentos muito importantes, estar com os amigos. Gostei muito de ficar numa casa com todos juntos. Adorei partilhar o quarto com a minha colega Ana Clara; senti-me muito bem. Apoiei em todas as tarefas domésticas.*

Gostei muito de ver a igreja da Sagrada Família, porque me senti uma verdadeira cristã. É uma igreja muito linda com velas e luzes coloridas. Gostei também de visitar a casa Batló, porque através dos fones percebemos a história que eles contavam da casa. Obrigada à equipa, porque me senti muito feliz. Gostava de repetir esta experiência em Itália para conhecer Roma e o Papa Francisco". **Cleusa Jandira**



Fotos: Grupo de Inclusão

"***Eu, Catarina Seixo, sinto-me realizada e orgulhosa por ter tido a oportunidade de fazer parte da construção de um projecto, em que me pude autorrepresentar e também era um sonho que eu gostava de ver realizado****. Este projecto 'Vviagem a Barcelona' surge no âmbito de FGNT (Formação Global e Novas Tecnologias) no qual um dos temas trabalhados é a 'Realização de sonhos' para potenciar a Autorrepresentação e a Autodeterminação dos clientes. A Autorrepresentação teve muita importância neste projecto, pois os autorrepresentantes tiveram voz e poder para tomar decisões e fazer as suas próprias escolhas. No que diz respeito a este projecto foram os clientes que decidiram onde queriam ir, os monumentos que queriam visitar e o que queriam fazer. Participei neste projecto, tirando e pesquisando informações na Internet. Em Barcelona adorei visitar o Estádio do Barcelona, a Fonte Luminosa, a Sagrada Família, a Casa Batló, o Parque da Cidadela, andar de teleférico, adorei passear nas Ramblas à noite e jantar paella e tapas num restaurante típico. Também adorei de tirar fotografias com os meus colegas e monitores .****Foi uma experiência única, que guardo no Coração para o resto da vida, pois não sei se volto a ter mais alguma assim.*** *Andei de avião com os meus colegas e monitores da Fundação AFID Diferença, fui sozinha com eles para fora do país 4 dias e 3 noites.* ***Pela primeira vez fui sem a família e estive fora da minha zona de conforto****.*

Queria fazer um especial agradecimento aos colaboradores da Fundação AFID Diferença que se disponibilizaram durante 4 dias e 3 noites, 24 horas sobre 24 horas, deixando as suas famílias, para estar connosco. Queria também fazer outro especial agradecimento à minha família que fez um grande esforço para me pagar a viagem e tornar o meu sonho realidade. Ficámos muito contentes com a surpresa que a Dra. Marta Rodrigues nos fez. Sem dúvida que é uma grande Diretora do CAO. Gostava também de agradecer à Direcção da Fundação AFID Diferença, pela confiança e por autorizarem a que os nossos sonhos se tornem realidade. Anseio que haja mais experiências destas brevemente". **Catarina Seixo**



Fotos: Grupo de Inclusão

"A viagem a Barcelona foi uma experiência maravilhosa. Andei pela primeira vez de avião. Foi uma sensação fantástica. Para mim teve um grande impacto participar nesta realização de sonhos que nasceu na atividade FGNT, porque me permitiu sair de casa e da minha zona de conforto. ***Para a realização deste sonho pude ser parte activa na construção de toda a viagem e isso deixou-me feliz****. Quer eu quer os colegas trabalhámos muito para pudermos viajar. Fizemos diversas pesquisas sobre o que iriamos fazer, onde iriamos comer, dormir, passear… Estas tarefas deixaram-me feliz pelo facto de ser eu a escolher ao invés de escolherem por mim.*

Eu sei que a minha mãe fez sacrifícios para me proporcionar estes fantásticos 4 dias. *Agradeço-lhe muito, porque graças a isso consegui conhecer um país diferente, uma nova realidade, uma nova cultura. Pude ainda trabalhar as minhas autonomias, a minha gestão emocional de ficar algum tempo fora da minha zona de conforto e vivi uma experiência de vida pré-independente. Estávamos todos no mesmo apartamento onde nada aparecia feito. Tivemos que fazer a cama, lavar a loiça e ajudar na cozinha entre outras tarefas.*

Agradeço há Fundação AFID Diferença e à equipa Sofia, Armando e Inês, por terem dispensado 4 dias sem as suas famílias e nos terem acompanhando numa realização de sonhos. Por nos terem surpreendido com a visita ao estádio do Barcelona Camp Nou, que inicialmente não estava previsto. Tirámos muitas fotografias ao longo desta viagem. ***Uma das visitas que mais me marcou foi a visita à Sagrada Família pela sua beleza e por ser uma obra sempre em construção****. Gostava agora de ir a Itália*". **Daniel Pinto**



Fotos: Grupo de Inclusão

"A nossa a viagem a Barcelona com a AFID é a continuação de um projecto que foi criado em 2015 através do projeto FGNT, que procura realizar os sonhos dos clientes do grupo de Inclusão. ***A realização desta viagem só foi possÍvel, poque trabalhámos muito, demonstrámos dedicação, empenho, esforço e muito trabalho para a realização deste sonho.***

Fomos nós que escolhemos o país que queríamos visitar, pesquisámos muito no Google, enviámos dois e-mails para duas 2 agências viages para obter o melhor preço e qualidade. Mas como era tudo muito caro a AFID juntamente com o grupo organizou o melhor plano com preços mais acessíveis e mais baratos.

Para mim foi uma viagem com um impacto muito forte, marcante e muito especial, porque pela primeira vez ia andar pela primeira vez de avião e porque ia visitar um pais diferente na língua e na cultura. Foi muito importante para mim esta viagem, porque vivi experiências inesquecíveis junto dos meus colegas e colaboradores da AFID. Agradeço à nossa Diretora de CAO, Marta Rodrigues pela grande surpresa que nos fez em Barcelona! ***Agradeço do fundo do coração a minha família que teve confiança em mim e que me permitiu viajar, a mim próprio porque tive confiança em mim e paguei a viagem com o dinheiro do meu trabalho****. Aos colaboradores da AFID que nos acompanharam na nossa viagem a Barcelona Sofia Pinto, Inês Marques, Armando Ferreira e à Direção da AFID que apoiou este projecto.*

Obrigada a todos que tornam possível a realização dos nossos sonhos e da nossa inclusão". **Diogo Silva**



Fotos: Grupo de Inclusão

"Para mim a ida a Barcelona foi uma experiência inesquecível. Andei de avião pela primeira vez; conheci um país diferente pela primeira vez e por ter celebrado o meu aniversário fora de Portugal com os colegas e monitores da AFID.

***Adorei ter conhecido outra cultura, uma cidade e um país novo**. Foi uma aventura estar numa casa em autonomia com um grupo de colegas/amigos e poder ter partilhado as tarefas domésticas bem como a ida às compras com eles. Foi um desafio estar fora do conforto da minha casa e família, porque nunca tinha estado tantos dias fora de casa.*

Gostei de conhecer a Casa Batló, a Sagrada Famíli. Gostei de andar de teleférico e de conhecer a Fonte Luminosa. Gostei de visitar o jardim ao lado do Parque Guell e do jardim da Cidadela. As refeições foram muitos boas; não deu para fazer dieta! Mas também andámos muito a pé, tanto de dia como de noite!

***Levo no fundo do meu coração esta recordação para a vida toda**. Agradeço à minha família por ter me dado esta oportunidade única e agradeço à equipa da Fundação AFID Diferença por me poder ajudar a realizar este sonho.*

*Esta viagem foi uma liçã, porque fiquei a compreender o quanto é difícil a vida. Fiz parte deste projecto trabalhando nele com opiniões e procurando informações pela net e reparei que as coisas são muito caras e isso pode tornar tudo mais difcil, nada cai do céu. Ajudei a vender rifas para juntarmos mais dinheiro para a viagem. Foi muito difícil a família juntar dinheiro mas conseguimos. **Obrigada especialmente à minha tia Anália Silva.***

Gostaria de um dia voltar a ter o prazer de viajar com os meus amigos. Sonho realizado". **Hernâni Brázia**



Fotos: Grupo de Inclusão

"***Foi a primeira vez que fui a Barcelona***. *Adorei participar nesta atividade. Gostei muito de ver e passear pela cidade da Barcelona. Passámos 4 dias num hotel muito bom. Gostei muito de festejar o aniversário do meu amigo Hernâni no dia 25 de Setembro. Fui sempre o fotógrafo do grupo de Inclusão.* ***Adorei andar de teleférico do Montjuich com os meus amigos.*** *Também fomos passear ao Bairro Gótico. Gostei de ver o espetáculo de luzes e de dança na Fonte Luminosa. Gostei muito de ir ao restaurante com todos e comemos muito arroz com camarão, ameijôas e bebi água. Adorei comer em casa uma massa com ovo, salsichas e cogumelos, salada de tomate e cebola. Adorei ir com o Armando Ferreira, Sofia Pinto e Inês Marques, porque gosto muito deles. Gostei de ver a Marta connosco! Adorei conhecer o estádio do Messi, do Barcelona. Quero muito voltar a viajar com a equipa e colegas quero ir a Itália ver o Cristiano Ronaldo e comer pizza.* ***Gosto muito da AFID, porque ajuda a realizar os nossos sonhos***". **Luis Pézinho**



Fotos: Grupo de Inclusão

"Gostei muito de participar na viagem a Barcelona com os meus colegas e monitores.

Gostei de conhecer o estádio do Barcelona e passear nas Ramblas.

Os nossos pequenos-almoços eram maravilhosos: tínhamos baguetes, frutas, iogurtes, leite, cereais, croissants, queijo, fiambre, manteiga, doce e queques.

Dormi com os meus colegas num quarto com 4 camas.

Andámos muito a pé, muitos quilómetros.

Adorei ver o espetáculo da Fonte Luminosa e o espetáculo de dança hip-hop.

Fomos jantar a um restaurante nas Ramblas e comi paella: arroz com camarão e bebi uma água.

Andámos muitas vezes de metro, de autocarro e de teleférico.

Andámos pelo bairro Gótico e as raparigas fizeram nos adeus.

Adorei muito a viagem e quero repetir, viajar com os colegas da AFID". **Pedro Passos**



Fotos: Grupo de Inclusão

"***Eu gostei muito de viajar a Barcelona com os meus colegas e os monitores da Fundação AFID Diferença***. *Divertimo-nos imenso, rimo-nos muito. Gostei de andar de teleférico, de ir à Fonte Luminosa, à Casa Batlló, à Sagrada Família, ao estádio do FCB, ao parque da Ciutadella, ao Miradouro das 3 Cruzes, ao Arco do Triunfo, ao Castelo Montjuich, ao mercado de La Boqueria, às Ramblas, ao Bairro Gótico, ao Mercadona e comemos paella e tapas num restaurante típico nas Ramblas.*

Também passámos pelo Museu da Cera.

Eu e os meus colegas almoçámos 2 vezes no Burguer king no Macdonald's 1 vez e na pizzaria 1 vez e em casa 2 vezes. Também gostei muito da surpresa da Dra. Marta Rodrigues. Gostava que houvesse mais experiências destas Beijinhos e abraços para todos☺☺☺☺☺☺". **Rafael Santos**



Fotos: Grupo de Inclusão

"Gostei muito de ir a Barcelona com meus colegas e monitores. Nunca tinha estado em Barcelona. Gostei de andar de avião, mas tive um pouco de medo quando o vento abanava o avião.

Adorei conhecer a Sagrada Família. É uma igreja que está em obras e não estava lá nenhum padre. Gostei de visitar a Casa Batló e de ouvir a história através do audioguia. Gostei muito de visitar o estádio do Barcelona. Tive pena de não estar lá nenhum jogador.

Gostei de comer paelha: tinha arroz e camarão. Gostei muito de andar de teleférico e conhecer o Castelo.

Andámos muito, muito a pé. Não fizemos dieta, comemos coisas que só engordam.

Gostei muito de partilhar o quarto com a minha amiga Alexandra. A casa tinha muitos quartos e era muito grande. Gostei de andar avião, metro e comboio. ***É muito importante ficarmos alguns dias longe dos pais****. Gostei de colaborar com esta viagem e de escolher sítios para visitar. Foi tudo muito divertido. Para o ano quero ir conhecer a Itália".* **Vanessa Silveiro**



Fotos: Grupo de Inclusão

ÍNDICE

CAO|Edição Especial: Realização de Sonhos |2018 02
ÍNDICE.....16
FICHA TÉCNICA.....16
CONTACTOS.....16

FICHA TÉCNICA

Propriedade:	Fundação AFID Diferença
Direção:	Paula Lança, Rita Martins, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Edição/ Redação:	Paula Lança, Rita Martins, Sofia Pinto, Ivo Barata, Daniel Pinto, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz Rafael Santos e Marta Rodrigues
Revisão:	Paula Lança, Rita Martins, Sofia Pinto e Marta Rodrigues
Fotografia:	Clientes e Colaboradores da Fundação AFID Diferença
Jornalistas:	Daniel Pinto, Luís Pezinho, Hernâni Brázia, Cleusa Jandira, Pedro Carvalho Rafael Santos, Ivo Barata, Diogo Silva, Catarina Seixo, Otto Cruz, Sofia Ferreira, Joana Coelho, Vanessa Silveiro.
Ilustração:	Clientes da Fundação AFID Diferença
Tiragem:	190 Exemplares (suporte digital)

Contactos

Fundação AFID Diferença | Rua Quinta do Paraíso - Alto Moinho 2610-316 Amadora- Portugal TEL: +351 214 724 040 | FAX: +351 214 724 041 | E-MAIL: fundacao@fund-afid.org.pt
www.fund-afid.org.pt | www.facebook.com/fundacaoafid