



NEWS

56

## Envelhecer Lado a Lado: Um Passo Inovador no Apoio às Famílias

EDITORIAL



A CERCIOEIRAS TEM ENFRENTADO, COMO MUITAS OUTRAS ORGANIZAÇÕES, O DESAFIO CRESCENTE DO ENVELHECIMENTO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E DAS SUAS FAMÍLIAS. NESTE SENTIDO, FOI IMPLEMENTADA UMA EXPERIÊNCIA PILOTO INOVADORA QUE PROMETE MARCAR A DIFERENÇA NO APOIO A ESTAS FAMÍLIAS.

Em agosto, duas mães de clientes internos da Unidade Residencial (UR) participaram na colónia de férias, acompanhando os seus filhos durante 15 dias. Esta experiência foi cuidadosamente planeada, com o objetivo de proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para mães e filhos. A iniciativa surgiu como resposta a necessidades reais: uma das mães, já idosa, não conseguia garantir o regresso do filho dependente a casa; a outra, com dois filhos com deficiência, enfrentava dificuldades físicas e emocionais por falta de suporte.

O convívio diário e a partilha de momentos na residência, embora inicialmente estranho para todos, acabaram por criar laços profundos e um ambiente de confiança entre as famílias e a equipa da UR. Os testemunhos das mães refletem o impacto positivo da iniciativa:

- **E.S.:** "Gostei muito de tudo: das instalações, da equipa, das atividades, mas o mais importante foi poder estar junto do meu filho e não termos ficado separados, cada um em sua casa. Não tinha a preocupação em cuidar do meu filho e podia apenas estar na sua companhia e ver o quanto ele é feliz na casa que o pai dele ajudou a construir."
- **F.D.:** "Adorei tudo, foi uma experiência a repetir. Só o não me sentir sozinha, sempre com medo de que possa

acontecer algo comigo ou com os meus filhos e não ter ninguém a quem pedir ajuda, foi muito importante. Poder estar com os meus filhos, acompanhada, e participar nas atividades foi maravilhoso. Foram todos de uma dedicação nesta experiência, que só tenho a agradecer pela oportunidade. Levo comigo um novo respeito pela equipa da residência, que diariamente cuida destes jovens. E, mais importante, vi e senti que os meus filhos são realmente felizes aqui na CERCIOEIRAS. Para o ano quero repetir."

A experiência foi um sucesso e abre caminho para novas abordagens no futuro. O próximo passo será identificar outras famílias que possam beneficiar de iniciativas semelhantes, especialmente aquelas que enfrentam o envelhecimento sem o suporte adequado.

Este projeto inovador é um exemplo de como a colaboração entre famílias e instituições pode moldar o futuro dos serviços de apoio. Juntos, enfrentaremos os desafios e construiremos soluções que promovam o bem-estar de todos. Fique atento para mais novidades e futuras iniciativas!

*Coordenadora Projeto, Diretora Geral Raquel Pereira*

## SETEMBRO

**2 set**

Reabertura do CACI, IP, CRI e AAAF

**4 de setembro**

Team Building IP e CRI

**29 set**

Projeto Notas de Contacto no Festival Internacional de Música de Câmara de Oeiras

## VAI ACONTECER

Presença do CACI nos Mercados de Natal:

**29 nov a 1 dez**

Mercado de Natal Solidário da Câmara Municipal de Oeiras

**5 de dezembro**

Mercado Solidário de Natal da Auchan

**15 nov a 14 dez**

Exposição e Venda de Natal da CERCIOEIRAS'24 na Livraria Galeria Municipal Verney, em Oeiras

## ACONTECEU

## JULHO NAS AAAF: DIVERSÃO, CRESCIMENTO E CONEXÃO COM AS FAMÍLIAS

As AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família – são mais do que um simples serviço. O próprio nome reflete a importância que este projeto tem para as crianças e as suas famílias. Além de proporcionarem momentos contínuos de diversão, as AAAF ajudam as crianças a desenvolver competências motoras, emocionais, sociais e muitas outras, num ambiente seguro, saudável e cheio de alegria.

Aqui, promovemos um espaço onde cada criança pode expressar-se, crescer e desenvolver-se com confiança e estabilidade. Acreditamos que, connosco, as crianças são felizes!

Ao longo dos anos, tornámo-nos muito mais do que um serviço. Durante o ano letivo, somos um apoio constante, uma fonte de alegria, cumplicidade e responsabilidade. A confiança que as famílias depositam em nós é fruto de um trabalho cuidadoso e dedicado, e é muito gratificante ver o carinho e a confiança que demonstram, sobretudo no final de cada ano letivo.

Embora nem sempre consigamos realizar todas as atividades sugeridas, sabemos que, mesmo dentro da escola, oferecemos às crianças o melhor de nós, com atividades que elas adoram e que as mantêm entusiasmadas.

Este ano, durante a interrupção letiva de julho, tivemos a alegria de receber cerca de **115 crianças** nas duas escolas. As atividades foram diversas, incluindo passeios pedonais, jogos com água e mangueiradas, insufláveis e culinária, entre muitas outras. O objetivo foi sempre proporcionar momentos inesquecíveis e responder às preferências dos mais pequenos.

Pelo segundo ano consecutivo, a **Festa Famílias AAAF** foi um sucesso absoluto, com “casa cheia”.

É, sem dúvida, um privilégio fazer parte de um projeto tão bonito, que nos envolve de forma tão especial e deixa uma marca em todos nós.



## MEMÓRIAS DE UMA COLÓNIA DE FÉRIAS: DIVERSÃO, APRENDIZAGEM E CONVÍVIO NA UNIDADE RESIDENCIAL

Durante a colónia de férias de agosto na Unidade Residencial (UR), os clientes tiveram a oportunidade de vivenciar uma série de atividades que marcaram profundamente as suas experiências.

A Ana Filipa destacou o quanto se divertiu nas piscinas oceânicas de Oeiras e nas visitas ao Jardim Zoológico e ao Oceanário de Lisboa, onde ficou encantada com os golfinhos e outros animais marinhos. Também mencionou o prazer de participar nas oficinas de culinária, especialmente fazer o bolo de aniversário de um colega, e a alegria nas sessões de relaxamento, pinturas faciais e karaoke.

O Vítor Borges lembrou, com entusiasmo, a sua ida ao parque aquático AQUASHOW no Algarve, onde se divertiu nas diversas atrações, como a montanha-russa aquática. Adorou a visita ao Jardim Zoológico, aprendendo sobre a proteção dos

animais e espécies ameaçadas, além de rever os golfinhos num espetáculo muito aguardado. Outra experiência de destaque foi a visita à praia da Figueirinha, onde passou momentos felizes com amigos.

O Carlos Ferreira, por sua vez, enfatizou a emoção de enfrentar o seu medo inicial dos grandes escorregas do AQUASHOW, que rapidamente se transformou em pura diversão. Também apreciou a visita ao Jardim Zoológico, onde aprendeu sobre a descendência dos macacos e se maravilhou com a proximidade dos animais. Na colónia, adorou preparar pizzas no almoço temático italiano, escolhendo os seus ingredientes preferidos.

Em resumo, as atividades da colónia proporcionaram momentos de diversão, aprendizagem e convívio para todos os participantes, deixando memórias marcantes e experiências enriquecedoras.

*Autorepresentantes*

## COLÓNIA DE FÉRIAS CACI: DIVERSÃO E INCLUSÃO EM AGOSTO

DURANTE A PRIMEIRA QUINZENA DE AGOSTO, A TÃO AGUARDADA COLÓNIA DE FÉRIAS DO CENTRO DE ATIVIDADES E CAPACITAÇÃO PARA A INCLUSÃO (CACI) TROUXE MOMENTOS DE PURA DIVERSÃO E DESENVOLVIMENTO PARA 14 CLIENTES EXTERNOS. O PROGRAMA, CUIDADOSAMENTE PREPARADO, OFERECERAM UM LEQUE DIVERSIFICADO DE ATIVIDADES QUE, ALÉM DE ENTERTER, CONTRIBUÍRAM PARA O FOMENTO DE AUTONOMIA, INTERAÇÃO E COOPERAÇÃO EM AMBIENTES AO AR LIVRE E EM CONTATO COM A NATUREZA.

Fora da rotina familiar e do dia a dia no CACI, os participantes mostraram novas competências e elevaram a sua autoestima em atividades como ateliers de expressão artística e culinária, sessões de dança e animados momentos de karaoke. Cada cliente surpreendeu com a sua criatividade e confiança.

Os dias mais apreciados foram, sem dúvida, os passados nas **Piscinas Oceânicas de Oeiras** e na **Praia das Maçãs**, onde, além de mergulhos e saltos de prancha, todos aproveitaram para relaxar, apanhar sol e saborear deliciosos gelados, num ambiente descontraído e cheio de boa energia.

Os passeios na comunidade incluíram momentos especiais, como piqueniques e a visita ao **Oceanário de Lisboa**. Esta última experiência foi particularmente enriquecedora, proporcionando aos clientes e colaboradores momentos de grande fascínio e aprendizagem.

Com iniciativas como esta, o CACI reforça o seu compromisso de promover uma sociedade mais inclusiva e solidária, proporcionando a todos a oportunidade de participar, crescer e, acima de tudo, divertir-se.



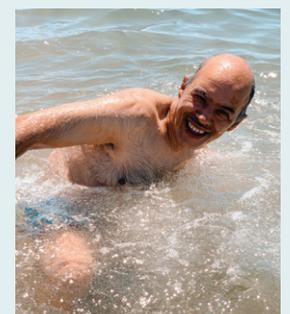
## PRAIA ACESSÍVEL: INCLUSÃO E ALEGRIA NA PRAIA DE SANTO AMARO

Durante o mês de julho, o programa **“Praia Acessível - Praia para Todos”** proporcionou momentos inesquecíveis a 40 clientes, acompanhados por 16 colaboradores, na **Praia de Santo Amaro de Oeiras**. Este projeto, que promove a inclusão social e a igualdade de oportunidades, é uma iniciativa da **Câmara Municipal de Oeiras**, em parceria com a **Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Oeiras** e a **ProAtlântico – Associação Juvenil**. O objetivo principal é permitir o acesso à praia e aos banhos de mar para pessoas com mobilidade reduzida.

A infraestrutura da praia inclui passadiços ao longo do areal que vão até à linha de água, uma plataforma fixa e cadeiras de braços (Tiralo), que facilitam o acesso seguro e confortável ao mar para todos os participantes.

Este programa é um importante passo na quebra de barreiras físicas e sociais, reforçando a inclusão e melhorando a qualidade de vida de todos os envolvidos. O nosso agradecimento vai para a **Câmara Municipal de Oeiras** por esta iniciativa que torna a praia um espaço verdadeiramente inclusivo.

Iniciativas como esta mostram como a acessibilidade pode transformar simples momentos de lazer em experiências marcantes e inclusivas para todos.



## EVENTO ERASMUS+ ALL SUSTAINABLE: PROMOVER A SUSTENTABILIDADE E A INCLUSÃO DIGITAL

RAQUEL PEREIRA

Coordenadora Projeto

ALL SUSTAINABLE FOI LANÇADO COM O OBJETIVO DE CAPACITAR AS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL PARA SEREM CIDADÃOS SUSTENTÁVEIS E CONTRIBUIREM COMO AGENTES ATIVOS NO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL.

No dia 20 de setembro, a CERCIOEIRAS, em parceria com o INESC ID – Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores: Investigação e Desenvolvimento em Lisboa, realizou o **Multiplier Event do projeto ERASMUS+ ALL SUSTAINABLE** | Tod@s Sustentáveis, no Instituto Superior Técnico - Tagus Park, em Oeiras.

Este evento teve como objetivo apresentar os resultados do projeto **Tod@s Sustentáveis**, uma iniciativa que visa capacitar pessoas com deficiência intelectual a serem cidadãos sustentáveis. Durante o evento, foram dados a conhecer os produtos desenvolvidos, incluindo o jogo digital, materiais de treino específicos para pessoas com deficiência intelectual, e recursos de apoio destinados a profissionais e famílias.

O projeto **Tod@s Sustentáveis** reflete o compromisso da CERCIOEIRAS e dos seus parceiros em promover a inclusão digital e a sustentabilidade, proporcionando ferramentas práticas e educativas que facilitam a aprendizagem e a autonomia das Pessoas com Deficiência Intelectual.

Os produtos resultantes do projeto estarão, em breve, disponíveis gratuitamente, reforçando o acesso a recursos que apoiam tanto as Pessoas com Deficiência Intelectual como os seus cuidadores e familiares.

Este evento foi um passo importante para a divulgação de soluções inovadoras que integram a inclusão e a sustentabilidade, duas áreas fundamentais para o futuro das sociedades modernas.

Entre os dias 26 e 27 de setembro, realizou-se na Roménia o 5º e último encontro de parceiros do projeto **ERASMUS+**



5º encontro de parceiros do projeto (na Roménia)

**ALL SUSTAINABLE.** Este encontro marcou o início dos preparativos para a fase final do projeto, que terá o seu término a 31 de outubro.

Durante o encontro, os parceiros concentraram-se na elaboração dos relatórios finais sobre a implementação e os resultados obtidos, com o objetivo de otimizar os produtos desenvolvidos ao longo do projeto. Esta fase é fundamental para garantir que os recursos criados, como o jogo sério digital e os materiais de apoio, sejam plenamente eficazes e tenham um impacto positivo nas comunidades-alvo.

SAIBA MAIS  
SOBRE ESTE  
PROJETO AQUI:



Em breve, serão divulgadas mais novidades sobre os resultados e a disponibilização gratuita dos recursos para o público. Fiquem atentos para saberem como podem fazer parte de um futuro mais inclusivo e sustentável!



Multiplier Event do projeto All Sustainable

