

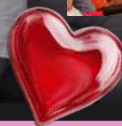
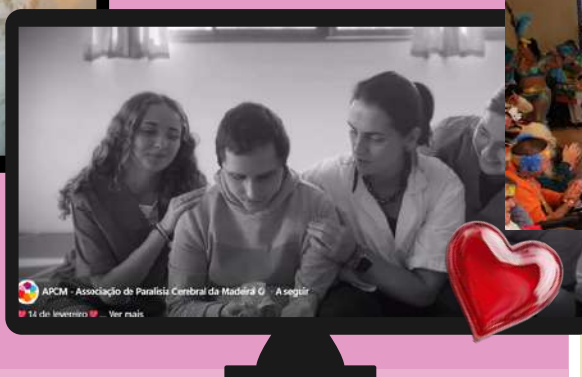
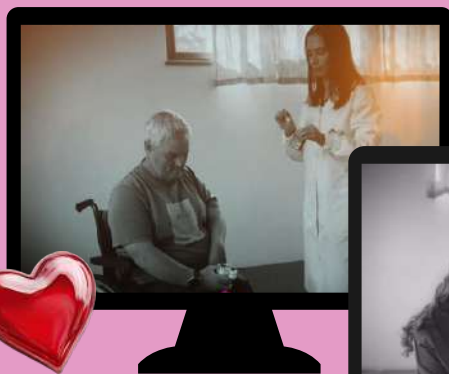
O Jornal

da Associação de Paralisia
Cerebral da Madeira

EDIÇÃO 33

O DIA DO AMIGO

Neste dia especial, a APCM apresentou-nos com um video emotivo que reflete o valor da amizade. Veja aqui!



ESTE ANO, O CARNAVAL NA APCM
CONTOU COM A PRESENÇA DA

GERINÇALICA

ASSOCIAÇÃO DE ANIMAÇÃO



O DESFILE DOS CACIS



VEJA TUDO NO INTERIOR!



ACOMPANHE TODAS AS
NOTÍCIAS DESPORTIVAS
DESTA EDIÇÃO!





VIVÊNCIAS- FOCO DE ATIVIDADES

FESTA DO DIA DO AMIGO

A APCM assinalou o Dia do Amigo com um momento especial de partilha, alegria e união. A celebração teve início com a apresentação de um vídeo comemorativo, seguindo-se a animada atuação do grupo Rabuçados de Funcho, que trouxe música e boa disposição a todos os presentes.



UM CARNAVAL VIVIDO COM MUITO SAMBA NO PÉ!

O dia de Carnaval foi marcado pelo animado desfile dos CACI's, o momento alto da celebração! A festa contou ainda com a presença especial da trupe Gerinçõça, repleta de alegria e espírito carnavalesco!



Como manda a tradição, não faltaram as deliciosas malassadas, que fizeram as delícias de todos e contribuíram para tornar esta celebração ainda mais especial.



MOMENTO MUSICAL

O evento terminou com uma dança conjunta e com a entrega das cartas do "correio da amizade", promovendo a expressão de carinho e o reforço dos laços entre utentes.

Uma iniciativa simples, mas significativa, que destacou a importância da amizade no bem-estar de todos.



SAÍDAS AO EXTERIOR

MERCADO DA PENTEADA

No âmbito do treino de AVDI's, realizou-se uma saída terapêutica à comunidade ao mercado da Penteada, em contexto real. Durante a atividade, os utentes foram incentivados a comparar preços, analisar diferentes bancadas e selecionar os legumes mais económicos. A tarefa incluiu a escolha e compra de cebolas e cenouras, promovendo a participação ativa a tomada de decisão e o reforço da autonomia nas atividades da vida diária.



CASA SAÚDE S. JOÃO DEUS

Foi com enorme alegria que participamos no desfile de Carnaval da Casa Saúde S. João de Deus. Os nossos trajes foram confeccionados com material reciclado reforçando o nosso compromisso da nossa trupe ecológica.



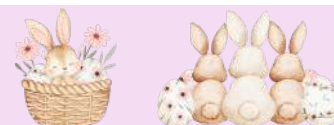
CARNAVAL NO FUNCHAL

Durante este mês, tivemos oportunidade de andar pelas ruas do Funchal e ver o Carnaval!



NOS PRÓXIMOS TEMPOS...

PÁSCOA



PERSONALIDADE DO MÊS

ANA GARANITO

Nacionalidade: Portuguesa

Clube de futebol: Benfica

Signo: Peixes

Comida favorita: Cozido à Portuguesa

Cor favorita: Azul

Música favorita: Adoro a cantora Maria Bethânia

O que faz nos seus tempos livres: Gosto de ir ao café, ir à beira-mar e passear com o meu filho.



1) Qual foi o lugar mais inesquecível que já visitou, aquele que a fez sentir-se maravilhada?

Tenho lugares que adoro, como os Canhas, aqui na Madeira. Passei lá muitas temporadas e guardo a memória de ser uma região muito calma e serena, onde a gente podia caminhar à noite sem qualquer preocupação. Mas, se me perguntarem pelo meu lugar preferido, o meu coração pertence à beira-mar. É curioso porque, apesar de eu não saber nadar, o mar é o meu maior calmante. Basta-me chegar perto, olhar para aquele horizonte e sinto que me renovo; chego uma e saio outra. É um encanto que me acompanha desde os sete anos. Lembro-me do meu irmão dizer que, se eu subisse ao topo da nossa figueira, conseguiria ver o mar. E eu subi, só para o encontrar lá longe.

Esse fascínio era tão forte que, quando estava na segunda classe, cheguei a faltar às aulas sem a minha mãe saber. Fugui com uma colega até ao Funchal só para conseguir estar perto da água. Para mim, o mar não é apenas uma paisagem; é o lugar onde me assumo por inteiro e onde me sinto verdadeiramente eu própria.

2) Conte-nos algo sobre si que a maioria das pessoas ficaria surpreendida em descobrir.

Talvez as pessoas fiquem surpreendidas, mas aos meus 27 anos a minha vida era feita de letras e de cores. Eu lia livros com uma sede imensa, como se estivesse a saborear a coisa mais deliciosa do mundo, e a pintura era algo que me saía naturalmente; bastava olhar para o rosto de alguém e eu conseguia desenhar aquelas feições com perfeição. Fui criada pelo meu pai, que era como um verdadeiro "computador de histórias", e eu passava para o papel tudo o que ele me contava. Escrevi e desenhava tanto... lembro-me com carinho do "Pinheirinho Invejoso" e daquela menina dos sapatinhos vermelhos, que apesar da sua deficiência, punha toda a sua alegria a criar os seus próprios sapatos. Aquilo era o meu mundo, a minha vida, mas algo aconteceu e a minha mão parou. Hoje, sinto uma tristeza por não conseguir fazer sequer um risco ou escrever as histórias que antes me saíam tão fáceis. É como se esse dom tivesse ficado guardado num tempo ao qual já não consigo voltar.

"O meu objetivo é que todos os utentes sintam que são amados e que gosto verdadeiramente de estar com eles."

3) Como surgiu o primeiro contacto com a APCM, e qual foi a sua primeira impressão?

Foi em 2013, através de um programa para desempregados. Eu estava sem trabalho há algum tempo e, na verdade, não tive muita escolha: ou aceitava o desafio ou seria riscada das listas do centro de emprego. Lembro-me perfeitamente de que a minha primeira impressão foi de puro medo. Estava muito nervosa, porque ia enfrentar algo completamente novo. Embora já tivesse cuidado de uma senhora durante três anos, isto era um mundo diferente. Estava tão ansiosa que, sentia a boca seca e mal conseguia engolir a saliva de tanto nervosismo. No entanto, esse receio não durou nem um mês. Tive a sorte de encontrar a Patrícia, que na altura era a coordenadora, e a Catarina, que me deixaram logo à vontade. A Patrícia, em especial, foi uma pessoa muito marcante para todos nós. Graças ao apoio delas, o medo desapareceu e aquele nervosismo deu lugar ao conforto de me sentir integrada.

4) Pode descrever um dia típico seu na APCM? Quais são as atividades ou tarefas que mais gosta de realizar?

O meu dia a dia na APCM é dedicado a cuidar da higiene e da alimentação de quem mais precisa, mas o que me faz realmente feliz são as atividades de animação. Adoro ver a alegria no rosto dos utentes; vê-los rir, dançar e divertirem-se com as dinâmicas. É um momento de pura obra de arte que me enche o coração e me dá uma alegria enorme que mantém motivada a continuar a trabalhar na APCM, mesmo após tantos anos de dedicação.

O amor pelo que faço. Não vale a pena estar só por estar; é preciso gostar mesmo. Para cuidar bem deles, tenho de estar bem comigo própria, pois se eu estiver triste, eles vão sentir. A minha motivação é essa: manter a minha alegria para lhes poder dar o melhor de mim todos os dias.

6) Existe algum projeto, atividade ou história na APCM que a tenha emocionado ou feito sentir particularmente orgulhosa?

Sim, houve um projeto, uma pequena peça de teatro que criámos chamada "O Pedro e o Lobo". Foi emocionante ver como os utentes entenderam perfeitamente a mensagem que queríamos passar. Até hoje, essa história serve de lição para todos nós; sempre que alguém tenta pregar uma partida ou dizer uma mentira, relembramos a história do Pedro para mostrar que a mentira tem "perna curta". Ver o impacto pedagógico e a alegria deles ao participarem nesse projeto é algo que me deixa particularmente orgulhosa.

7) Na sua opinião, qual é o papel mais importante de um ajudante de ação direta (AAD) na missão da APCM e como sente que contribuiu para isso?

Para mim, o papel mais importante de um AAD é dar o nosso melhor todos os dias, oferecendo aos utentes amor e um sorriso. O afeto é o principal. Sinto que contribuí para a missão da APCM quando estou bem comigo própria e consigo transmitir essa alegria. Um sorriso muda muita coisa, se eu estiver de cara fechada, as pessoas podem sentir-se rejeitadas, mas com um sorriso, tudo se torna mais leve. O meu objetivo é que todos os utentes sintam que são amados e que gosto verdadeiramente de estar com eles.

8) Qual é a parte do seu trabalho que mais a entusiasma ou faz sentir realizada?

O que mais me realiza é chegar ao fim do dia com o dever cumprido e a sensação de que remámos todos para o mesmo lado. Trabalhar com uma equipa fantástica, onde todos partilham o mesmo querer, faz com que até o cansaço valha a pena. Quando a equipa está unida, o trabalho flui e saio daqui satisfeita e feliz.

9) Pode partilhar uma lembrança marcante ou um momento especial que guardará sempre da sua experiência como colaboradora da APCM?

Durante o período da pandemia, uma fase difícil, em que fiquei destacada na preparação dos pequenos almoços, mas que me trouxe amizades e carinhos muito especiais. Recordo com muita gratidão a Dra. Andreia e a Sofia; antes, eu era mais reservada, mas naquelas circunstâncias criámos uma união profunda. Elas foram espetaculares, chegavam a ajudar-me até nas limpezas e nas casas de banho, e esse apoio mútuo é algo que nunca esquecerei.

10) Se pudesse dar um conselho a alguém que está a começar na APCM hoje, qual seria?

"Tens de gostar do que fazes."

Trabalhar por obrigação não resulta. Quando gostamos do que fazemos, o tempo passa sem dar conta. Sentirmo-nos bem no que fazemos é o segredo para tudo fluir naturalmente.

Os Nossos Projetos

VISITE-NOS!



www.apcmadeira.com



A APCM está com cara nova na internet. Descubra conteúdos, novidades e tudo sobre o nosso trabalho no novo site.

CONTADORES DE HISTÓRIAS



Os Contadores de Histórias têm novidades a caminho! Prepare-se para aventuras, surpresas e muita imaginação. Fique atento... algo mágico está prestes a acontecer!

RABUÇADOS DE FUNCHO

No âmbito das comemorações do Dia do Amigo na APCM, o grupo Rabuçados de Funcho protagonizou um momento musical especial, que marcou todos os presentes.

Com um repertório romântico, em tributo ao cantor Pedro Abrunhosa, a atuação destacou-se pela emoção, envolvimento e proximidade com o público, criando um ambiente acolhedor e cheio de significado.



Área de Intervenção

TRANSPORTES



O serviço de transporte da APCM é organizado para atender às necessidades de deslocação dos utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e do Lar Residencial, na área do concelho do Funchal. Os principais objetivos deste serviço são possibilitar a frequência dos utentes nas atividades oferecidas pela APCM. Este transporte destina-se a clientes sem meios próprios de deslocação à instituição. É também utilizado para serviços internos da APCM, como saídas programadas e consultas médicas.

Desporto Adaptado

JOGO DOS TABULEIROS EM ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA

Realizámos o Jogo dos Tabuleiros, uma atividade centrada na precisão e coordenação motora.

O objetivo consistia em colocar as bolas de boccia nos orifícios do tabuleiro. Ao longo da dinâmica, os tabuleiros iam sendo repositionados para aumentar o nível de desafio. No final, vencia o participante com maior número de bolas colocadas nos orifícios



JORNADA 2 DO CAMPEONATO DA MADEIRA EM BOCCIA



Na 2.ª jornada do Campeonato da Madeira de Boccia, a APCM participou com sete atletas nas classes BC1, BC2 e BC5. Embora os resultados gerais tenham sido modestos, Hélio e Gonçalo destacaram-se, vencendo dois de três jogos.

Sabias?

RÁDIO E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: A BUSCA PELO EQUILÍBRIO ENTRE TECNOLOGIA E EMOÇÃO



A utilização de inteligência artificial numa rádio é um tema controverso, com opiniões divididas entre o potencial de inovação e os riscos para a qualidade e autenticidade do meio. A utilização desta ferramenta divide opiniões entre o potencial de inovação e os riscos para a qualidade e autenticidade do meio. Embora possa ser uma ferramenta útil para eficiência, muitos ouvintes e profissionais consideram que a IA tira a "alma" da rádio. O uso responsável deve ser como um complemento para produção de áudio, enquanto a essência — a voz, a emoção e a ligação com o público — deve permanecer humana.

JOGOS E PASSATEMPOS ANEDOTA DO MÊS



HA
HA
HA



Receita do Mês

Sonhos da Madeira

Ingredientes:

- 1 Chávana de farinha
- ½ chávana de leite
- 1 ½ chávana de água
- Sal q.b
- 1 colher de café açúcar
- 2 cascas de limão
- 1 pau de canela
- 1 colher de sobremesa manteiga
- 3 ovos
- 1 colher de chá fermento

Instruções para cozinhares:

- 1- Numa panela deite o leite, a água, o sal, as cascas de limão, a canela e leve a ferver. No final junte a manteiga.
- 2- De seguida, deita neste preparado a farinha (peneirada) com fermento
- 3 - aDepois de arrefecer, bata bem a massa juntando os ovos, um de cada vez.
- 4 - Retire a canela e a casca alimão.
- 5 - Numa aleva a óleo a aquecer e quando estiver quente, junte uma colher de sopa da massa.
- 6 - Assim que começar a ferver e a vir á superfície, pode deitar uma as colheradas douradas.
- 7 - As bolinhas de massa, cozem, crescem e qiram soram sobre si até estarem cozidas douradas.
- 8 -Retirar e deixar escorrer em papel absorvente.

A Avelinda
Recomenda!

