

O JORNAL DA APCM

IRS SOLIDÁRIO- APOIE-NOS!



APOIE A APCM SEM GASTAR NADA
DÊ DESTINO A 1% DA RECEITA DO ESTADO COM O SEU IRS
NIF: 511 242 824

- SANTOS - POPULARES

JANTAR DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS . BUFFET TRADICIONAL

13 JUN . 19H30

RESERVE JÁ

291 721 090 OU 925 790 502 . GERAL@APCMADEIRA.PT

**JÁ CHEIRA A FESTA! ESPREITE O QUE ESTAMOS A
PREPARAR PARA A CEIA DOS SANTOS POPULARES!**



A azáfama já se faz sentir nos bastidores da nossa associação! Em cima das mesas espalham-se cravos feitos à mão, sardinhas decorativas e os já famosos porta-chaves de sardinha! Estes pequenos tesouros artesanais estarão à venda durante o evento, sendo uma excelente forma de apoiar a associação! Já garantiu o seu bilhete?



PERSONALIDADE DA EDIÇÃO 27

Todos os meses, damos a conhecer melhor as pessoas que fazem parte da nossa instituição. Este mês, fomos até ao Lar conversar com a D. Maria! Queríamos saber mais sobre o seu percurso de vida e o seu dia a dia como colaboradora, e não podíamos ter escolhido melhor companhia! A entrevista foi conduzida pela Fátima Rodrigues e pelo Sérgio Jardim- através de comunicação aumentativa e alternativa, e podemos garantir que foi um momento cheio de partilha, carinho e boas histórias. Quer saber mais? Então não perca esta leitura inspiradora! 📖💬

SJ- Qual foi o local mais bonito que já conheceu?

D.M.- As nossas serras, as nossas levadas! Vou exaltar o que é nosso. Já vi muitas coisas bonitas noutros países mas acho importante exaltarmos sempre o que é nosso.

SJ- Conte-nos algo sobre si que surpreenderia a maioria das pessoas.

D.M.- Eu acho que não tem nada, sou um livro aberto. Aquilo que mostro cá, mostro em qualquer lado. Então, não sinto que tenha nada que surpreenderia as pessoas.

SJ- Muito bem, agora vamos passar à parte profissional. Sabemos que a D. Maria conheceu-nos através de um programa do IEM, há quanto tempo trabalha na APCM?

DM.- Trabalho há dois anos. Primeiro ano foi através do programa POT (Programa de Ocupação Temporária de Desempregados). Quando terminou, fui lá pedir para fazer mais um ano porque gostei muito. Adorei! Depois ao terminar o programa entrei para cá e para mim foi uma honra, um prazer e uma alegria enorme. Faço mesmo algo que gosto!

SJ- O que a fez ficar cá a trabalhar connosco?

D.M.- Principalmente os utentes, fiquei muito apegada a todos os utentes. Foi um amor à primeira vista. Foi tudo! O trabalho, a convivência... tudo cativou-me!

SJ- Quais são as principais funções de uma auxiliar de ação direta?

D.M.- Ao chegar de manhã, dar-lhe os bons dias e fazer a rotina de higiene. Acordá-los, prepará-los para o pequeno almoço, dar a alimentação. Posicioná-los corretamente nas suas cadeiras, quando é o caso e a minha obrigação é fazer que os utentes se sintam bem, estejam felizes. Eu faço o meu trabalho sempre com amor e carinho.

SJ- Quais as tarefas que considera mais desafiadoras no seu dia-a-dia?

D.M.- Quando comecei as tarefas mais desafiadoras foram os banhos e transferências. Tinha medo de poderem se magoar ou de caírem. Tudo se supera e se aprende. Para mim entrar na APCM foi muito diferente do que conhecia anteriormente. Levo esta experiência para a minha vida com grande orgulho. Sinto-me muito realizada como nunca antes. Saio com a sensação de dever cumprido e desejosa de voltar para o dia seguinte. Gosto de estar aqui dentro, sinto-me bem cá dentro.

SJ- O que mais gosta de fazer na sua profissão?

D.M.- Gosto muito do convívio com os utentes aos domingos: jogar dominó, passear com eles, dar as nossas voltinhas.

SJ- Partilhe connosco uma boa lembrança enquanto colaboradora da nossa casa.

D.M.- Tenho várias. A aceitação lembro quando os “meninos” começaram a confiar em mim, a aceitarem-me, nas transferências, na alimentação. No início sentia que também eles estavam apreensivos por não me conhecerem. Quando começaram a demonstrar maior aceitação e a demonstrarem carinho por mim. Sinto-me muito agradecida. No fundo a maior lembrança é quando comecei a sentir esse carinho que é mútuo.

ANEDOTA DA EDIÇÃO 27:

POR QUE A PLANTINHA ORQUÍDEA NÃO FOI ATENDIDA NO HOSPITAL?

RESPOSTA: PORQUE SÓ TINHA MÉDICO DE PLANTÃO!



HAHA!



MARIA LINDINA NÓBREGA



Nome: Maria Lindina Mendonça da Silva Nóbrega

Nacionalidade: Portuguesa

Clube: S.L. Benfica

Signo: Capricórnio

Musica Preferida: Guns’N’Roses - Gosto muito de rock!

Passatempo: Ler um bom livro, fazer as minhas caminhadas e ouvir música.

Comida Favorita: Cozido à portuguesa

Filme Favorito: “O menino do pijama às riscas”

Cor Favorita: Cor de Rosa



SJ- Que mensagem gostaria de deixar a todos os que vão ler esta entrevista?

“Que nunca desistam! Que tenham muita força e esperança e que nunca deixem de sonhar e acreditar! É isso. Ser positivo.”

SABIAS QUE... Grid 3

AGORA, É MAIS FÁCIL SABER AS NOVIDADES DA APCM!

Já podes ler o jornal da APCM no programa GRID 3! Este programa ajuda pessoas que têm dificuldades na fala ou na leitura.

VISITA DA FUNDAÇÃO MEO



CONTINUAREMOS A TRABALHAR PARA QUE TODOS OS QUE, EMBORA NÃO FALEM, "COMUNIQUEM PELOS COTOVELO!"

Recentemente recebemos a visita da Fundação MEO, representada pelo Eng. Daniel Freitas e pela Dra. Carolina Pita Negrão. Durante a visita, apresentamos o uso prático do **MagicContact**, uma aplicação gratuita para Android e iOS que facilita a comunicação e a acessibilidade aos dispositivos. Um dos momentos mais especiais foi a entrevista na Rádio RITMO, realizada com uma voz sintetizada, onde o Telmo demonstrou o uso prático da aplicação. Agradecemos à Fundação MEO por ajudar-nos a transformar vidas com a tecnologia!



SAÍDAS AO EXTERIOR

Com passeios bem docinhos e deliciosos, destacamos a ida ao Loft, ao Restaurante Aquarium no Caniçal e a visita ao Forum Madeira para desfrutar de um gelado de açaí. E tu, já provaste Açaí?



ARTIGO ESCRITO POR FÁTIMA RODRIGUES

Sabias que? DIA MUNDIAL DA ENERGIA



A principal mensagem é a de poupar energia e promover as energias renováveis, que são mais amigáveis ao meio ambiente em comparação com as energias fósseis. Para reduzir os gastos energéticos deve aproveitar ao máximo a luz natural durante o dia, utilizando a luz artificial apenas quando estritamente necessário. A colocação de lâmpadas económicas permite também poupar ao longo do ano em energia elétrica. A maioria das casas de habitação pode facilmente reduzir o consumo de eletricidade para iluminação, o sector dos edifícios é responsável pelo consumo de aproximadamente 40% da energia final na Europa.

ARTIGO ESCRITO POR MANUEL ANDRADE JESUS

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS!



@apcmadeira

CONCERTO SOLIDÁRIO

Reveja as imagens referentes ao Concerto Solidário cujas verbas reverteram para a APCM! O Concerto ocorreu no passado dia 28 de março, com o apoio do Conservatório da Madeira.



GRUPO "XIL-IN"

No dia 30 de abril, recebemos um grupo que toca de xilofones do CACI da Ponta de Sol e Calheta. A atuação ocorreu na sala de informática e foi transmitida online na nossa página de Facebook.



DESTAQUE!



ÁREA DE INTERVENÇÃO

O DESPORTO ADAPTADO

Na Associação de Paralisia Cerebral o desporto adaptado assume um papel fundamental, sendo promovido nas vertentes de competição, recreação e lazer. As atividades desportivas desenvolvidas visam responder às necessidades específicas dos nossos utentes, que apresentam, na sua maioria, limitações significativas ao nível da mobilidade. Entre as modalidades praticadas destacam-se o **boccia**, a **natação**, o **slalom em cadeira de rodas**, o **tiro com arco**, o **voleibolão**, bem como um conjunto diversificado de exercícios no âmbito da **atividade motora adaptada**.

Reconhecendo a heterogeneidade das condições e capacidades dos nossos utentes, procuramos implementar práticas que envolvam o maior numero possível de participantes. O conhecimento aprofundado das suas especificidades é essencial para potenciar ao máximo as suas capacidades individuais.

Mais do que a prática desportiva em si, o desporto adaptado na nossa instituição é um instrumento valioso para a **promoção da autonomia**, o **desenvolvimento de competências motoras e sociais** e a **valorização das capacidades de cada indivíduo**. Acreditamos que o desporto constitui uma via privilegiada para fomentar a inclusão, o bem-estar e a qualidade de vida.

Artigo escrito por: Prof. Rúben Nipo

Siga a nossa rubrica desportiva e fique a par de todos os eventos:

AGENDA DESPORTIVA

JUNHO

14(SÁB) TAÇA DA MADEIRA

21(SÁB) CAMPEONATO DA MADEIRA



FESTA DA FLOR NA APCM

O grupo Tramas e Enredos marcou presença na nossa Festa da Flor ao trazer muita dança e movimento! Agradecemos a visita e a alegria compartilhada! A animação musical ficou por conta dos DJs da Rádio RITMO!



OS CONTADORES DE HISTÓRIAS

Fomos à Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol! A Sandra e o Telmo aproveitaram a oportunidade para partilhar um pouco do trabalho desenvolvido pela Associação de Paralisia Cerebral da Madeira, bem como da importância e do impacto do projeto dos Contadores de História. Foi uma tarde muito enriquecedora! Lembramos que estamos disponíveis para novos convites!



4

A FESTA DA FAMÍLIA

Em maio festejamos a Festa da Família nos Jardins de Santa Luzia. Confira os melhores momentos.



IDAS AO



CDONALD'S



Diversão, companheirismo e... muito ketchup! A descrição perfeita para resumir algumas das nossas saídas do mês de maio! Acompanhe tudo nas nossas redes sociais!



4