

# A AAJUDE EM REVISTA



**AAJUDE - Associação de Apoio à Juventude Deficiente**  
Rua Monte de Leça, nº 558 – 4455-844 Santa Cruz do Bispo  
Telefone: 225 501 943/Fax: 229955679 – e-mail: [aajude@sapo.pt](mailto:aajude@sapo.pt)

- Apontamento
- A Nossa Voz
- Visita à Escola de Lavra
- Uma Saída de Barco
- Magusto na Casa da Juventude SCB
- Visita ao Gerês
- Piquenique à Beira-rio - Leça da Palmeira
- Visita ao Museu do FCP
- Colónia de Férias Gerês – Três Perspetivas
- Natação, Uma Aula Diferente
- Magusto na Casa da Juventude de Santa Cruz do Bispo
- *Passion in Douro*
- À Conversa Com...
- Quem Cuida dos Cuidadores
- Projeto Science4all
- Uma Flor Muito Querida
- Até Quando
- Novo Parceiro AAJUDE
- Últimas Notícias



## APONTAMENTO

E é mais um número de a “AAJUDE em Revista”.

Nasceu em 2008 e foi batizada com um nome abrangente.

Não pretendendo ser um panfleto, uma revista de cariz político, económico, social, “AAJUDE em Revista”, é, no seu todo, totalmente dedicada aos seus utentes.

Leiam-na em profundidade e ficarão a conhecer melhor os vossos filhos, vossos irmãos, na sua maneira de estar, de agir, de ser feliz, no ambiente que criaram, interagindo uns com os outros.

Em 2015 ela voltará resplandecente para continuar a mostrar quem são os nossos utentes e o que fazem no seu desenvolvimento. Não são só as fotos, mostrando-nos, aliás, facetas muito interessantes e felizes no seu dia a dia, que nos devem, atrair. É o próprio texto em si contando as suas diversas maneiras de ser em momentos diferentes.

*Ana Maria Ponce*

## A NOSSA VOZ... \*

Tal como nas edições anteriores, vimos contar as nossas aventuras...

### Visita à Escola de Lavra

Numa bela tarde do dia 14 de outubro, saímos de casa com destino à Escola de Lavra para conhecermos o seu museu e para construirmos um espantalho, a que demos o nome de "Corcunda de Notre Dame".

O nosso espantalho ficou mesmo muito engraçado com todo o material que nós próprios levámos e colocámos.

É claro que houve a ajudazita do nosso amigo/monitor Luís que nos apoiou nesta bela tarefa. Foi tudo divertido, mas no dizer da Sara, o mais divertido de tudo é que o nosso "Corcunda" até parece que ganhou vida e acompanhou-nos para casa.

Agora está sempre a olhar para nós, com muita atenção, sem reclamar de nada e a fazer-nos companhia.



## Uma Saída de Barco

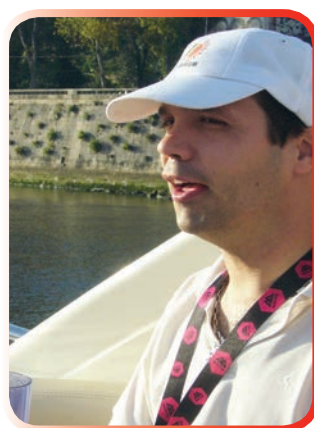
Num lindo dia de sol, numa tarde de quinta feira, o Dr. Paulo surpreendeu-nos com um passeio de barco no rio Douro.

Foi uma tarde muito diferente, divertida e cheia de novidades para nós.

Começámos por dar um passeio na Marina da Afurada, bebemos um pinguinho e foi muito divertido.

Vimos Gaia, a Ribeira e a forma como funciona um barco de passeio.

O barco era muito bonito e muito confortável, com sofás e cama.



As pessoas que nos receberam foram muito atentas e simpáticas connosco.

Tivemos a oportunidade de beber um sumo e soube muito bem.

Alguns de nós já tinham andado de barco, mas este foi um passeio que recordamos com muito carinho porque esta viagem de barco foi diferente, maravilhosa e alegre.

Todos nos divertimos e, acima de tudo, conhecemos coisas novas e diferentes.



## Magusto em Santa Cruz

Num final de tarde, numa sexta feira (dia 14 de novembro), deixámos a nossa casa, para irmos comemorar o dia de S. Martinho à casa da Juventude de Santa Cruz do Bispo.

Havia várias atuações, desde a capoeira, até à música e dança.



Além de tudo isto, havia comida para todos, o que deliciou os mais famintos como o nosso amigo Miguel, que tem sempre espaço para mais um pedacinho de broa, de caldo verde ou até de mais uma castanhita bem assada.

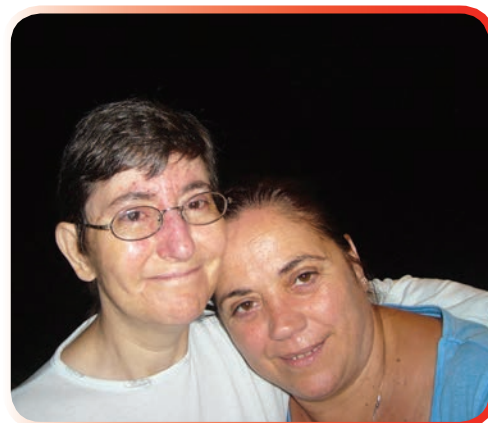
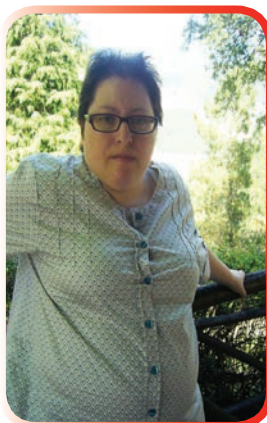


A noite foi diferente, mas ficou connosco a alegria de estarmos juntos com gente nova que nós não conhecíamos, mas muito simpática que nos recebeu muito bem.

## Visita ao Gêres

Em julho, fomos em colónia de férias para o Gerês.

Os dias foram preenchidos com alegria, divertimento e muita novidade.



Além das compras que fizemos e das arrumações obrigatórias das nossas coisas, andámos de lancha na barragem da caniçada, fomos ver a casa do craque “Cristino Ronaldo”, passeámos pelo centro do Gerês, fomos ao café e na vinda ainda passámos por Braga onde almoçámos.



No regresso à AAJUDE, estávamos felizes, porque foi uma semana divertida e cheia de coisas boas, para o ano, se não for pedir muito, nós dizemos que queremos mais!!!

Noémia Silva

## Piquenique no Rio de Leça da Palmeira

Numa bela manhã de Agosto, saímos da AAJUDE preparados para um piquenique à beira rio. Estava tudo preparado para que o dia fosse diferente e acabou mesmo por ser especial.



Estivemos juntos, conversámos, fizemos jogos, apanhámos banhos de sol, tirámos fotografias e, acima de tudo, comemos um fantástico banquete, como diz a Noémia, com o qual nos deliciámos. No fim do dia, regressámos a casa muito felizes, porque tinha sido um lindo dia na melhor das companhias que foram os amigos, os monitores e a natureza.



## Visita ao Museu do Futebol Clube do Porto

Fomos visitar o Museu do FCP, o nosso amado clube.

Quando chegámos, como éramos muitos meninos, fomos divididos em dois grupos.

Conhecemos a nossa Guia, a Patrícia, que começou a fazer a apresentação do dragão em renda e das taças, que eram perto de 500.

Vimos as estátuas das figuras importantes do clube, o Pedrito, o Mourinho, o Vilas Boas, o Hulk...

A guia foi contando a história do clube, desde o início.

Vimos o Pinto da Costa no seu escritório com o seu cão, mas virtualmente.

Também falou dos vários desportos, como atletismo, andebol, hóquei...

Gostei de ver as réplicas do Estádio do Dragão e as medalhas.

A seguir andámos no autocarro com os jogadores.



No final visitámos o estádio.

Foi uma visita muito engraçada.

Adorei ver o estádio do meu clube de uma forma mais pormenorizada.



## COLÓNIA DE FÉRIAS GERÊS – TRÊS PERSPETIVAS

### Uma semana diferente

Logo pela manhãzinha de dia 8 de Setembro, começou a azáfama, porque tinha chegado a nossa vez de ir de férias durante uma semana para o Gerês. Durante os preparativos, reinava a alegria e o entusiasmo de saber que íamos para um sítio diferente. Os nossos meninos estavam excitadíssimos, com esta nova aventura.



Chegámos ao Gerês por volta da hora do almoço, começámos por nos instalar e depois prepará- mos- nos para encher as barriguinhas que já tinham dado sinais de alerta.

Tínhamos duas casas à nossa disposição mas, depois de algum tempo, resolvemos ficar todos juntos numa só, porque seria um ambiente mais familiar e unido e, como é óbvio, os meninos vibraram de alegria.

Depois de já estar tudo pronto para a nossa estadia, resolvemos ir conhecer um pouco do Gerês, e começámos por uma localidade vizinha onde nos deparámos com uma festa de cantares e concertinas.

Em Terras do Bouro, aproveitámos para tomar o pinguinho e passear para conhecer a zona e para tirarmos a foto de grupo.

Na terça-feira, recebemos a visita do Dr. Paulo, que fez a gentileza de nos levar num passeio de barco. Foi um dos melhores momentos da nossa estadia, até a Lisa, que ninguém esperava que ela fosse, nos surpreendeu pela positiva.



No dia seguinte, decidimos fazer um piquenique na praia da Caniçada, levámos o merendeiro e almoçámos por lá, mas o tempo acabou por nos “correr” da praia, pois começou a chover e a trovejar. Aproveitámos e fomos ao café onde os meninos se deliciaram com um geladinho.

Não nos podemos esquecer de mencionar a hora das refeições, na qual havia sempre um pedido do nosso Vítor para fazermos um brinde e, é claro, depois do jantar, havia sempre muita brincadeira e risota à mistura.



O penúltimo dia foi para passear, aproveitámos para ir às cascatas do Arado e do Taiti, e sem ninguém contar, ainda fomos até Espanha, às lagoas de água quente, onde ficamos todos admirados com as belas paisagens e com a quentura da água, onde não podiam deixar de molhar o pezinho.

E, assim, chegámos ao último dia de estadia, deixando para trás uma semana muito bem passada, onde houve sempre momentos de grande diversão, pois não houve um dia sequer em que eles não nos proporcionassem muita alegria, um grande bem-haja a todos eles, porque sem eles nada faria o mesmo sentido.

E, sem dúvida alguma, é uma experiência a repetir, pois são estes pequenos momentos que fazem toda a diferença.



## Duas semanas especiais

Iniciámos as nossas férias na segunda feira. Estava um dia muito bonito, cheio de sol.

A semana teve muitos momentos que ficaram marcados: como a nossa chegada a Salamonde, a escolha dos quartos e dos companheiros de quartos, as idas à piscina, os jogos de matraquilhos, as visitas ao centro da vila de Vieira do Minho, da Cabreira, as idas ao cafezinho e, também não podia faltar, os bailaricos que fazíamos em casa.

Mas o ponto mais marcante foi o passeio à Barragem da Caniçada, onde andámos de barco e vimos a casa do Cristiano Ronaldo e, a seguir, o almoço com a companhia do Dr. Paulo.

Na sexta feira, almoçámos em Braga, no MacDonald's e lanchámos na AAJUDE.



Voltámos a Salamonde no dia 22, um dia cheio de alegria, entusiasmo, sorrisos e olhares que encandeavam. Agora com um novo grupo de meninos.

A nossa semana teve vários passeios, entre eles a ida a Vieira do Minho, a S. Bento da Porta Aberta, ao Centro do Gerês, a Braga onde fomos comer o famoso pastel de chaves. Festejámos os aniversários do Miguel e da Isabel, e demos um o passeio de barco até à barragem da Caniçada.

Uma semana preenchida que chegou ao fim com a paragem para almoçar no MacDonald's de Braga, onde encontrámos um amigo que se juntou a nós e ofereceu um gelado a todos.

Chegámos à AAJUDE às 16h, para festejar o aniversário do Miguel junto de todos os colegas.



Estas semanas de férias, em que tudo correu bem, foram, para mim, uma experiência única que me permitiu, pela primeira vez, conviver com os meninos 24 horas e descobrir que um dia normal se pode transformar num dia inesquecível.

Obrigada a todos vocês por me deixarem partilhar estes dias maravilhosos.  
Obrigada pelo carinho, ternura e amizade.

## Três experiências, todas únicas

Este ano tive a oportunidade de poder ir nas três Colónias de Férias do Gerês e de todas elas vinha feliz.

Foram todas diferentes, mas igualmente óptimas. Um dos momentos que mais me marcou foi quando o Dr. Paulo fez a surpresa de nos levar a andar de lancha, na Barragem da Caniçada.

Esta surpresa foi vivida por todos os grupos e todos os meninos ficaram entusiasmados e felizes. Era contagiante a felicidade deles. Via-se que, para eles, estava a ser uma experiência única. Adoraram passar pela casa do Cristiano Ronaldo.



No regresso a casa, vinham cansados, mas muito felizes.

Como ficava em caminho, aproveitámos para lhes proporcionar mais uma experiência que adoram. Fomos almoçar ao Macdonald's. Foi diferente e muito divertido.

Das três colónias em que participei retirei, uma vez mais, uma grande lição, de que o trabalho com os nossos meninos é sempre compensatório.



## NATAÇÃO – UMA AULA DIFERENTE

Dia 03 de Dezembro, comemora-se o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

Fomos convidados em primeira mão pelo Luís, nosso professor de Natação, para participar num evento a realizar na Piscina Municipal de Custóias.

O convite oficial chegou, mais tarde, através da Matosinhos Sport.

Foi com grande alegria e entusiasmo que os nossos jovens receberam a notícia.

Foi uma manhã diferente, passada com bastante exercício físico, desde hidroginástica, aquagym, mergulho, hidrobike. Sempre com muita música e muita adrenalina.

Durante o tempo que lá estivemos, observámos, monitores e professores, que juntamente com eles realizaram todos os exercícios e, apesar da “diferença”, não se notou nada.

Afinal, somos todos diferentes, mas todos iguais.



## MAGUSTO CASA DA JUVENTUDE SANTA CRUZ DO BISPO

No dia 14 de Novembro, a Casa da Juventude de Santa Cruz do Bispo, realizou um magusto comunitário, para o qual a AAJUDE recebeu o respectivo convite.

Para além do magusto, os participantes puderam participar em diversas atividades.

Por volta das 18:30h, os utentes que ficam no Lar, ao fim de semana, partiram para a festa.

Começaram por assistir a uma demonstração da dança Capoeira, onde todos tentaram imitar uns passos. Depois, a fadista Balbina deu um pequeno espetáculo, cantando algumas músicas. Os meninos entraram logo nas melodias.

Seguiu-se o baile, com música de discoteca. Foi uma animação, todos a dançar muito divertidos. Às voltas tantas, os utentes iam buscar populares para dançarem com eles e vice-versa.

Seguiu-se o caldo verde, para repor energias. Os meninos que têm mais dificuldade em comer sozinhos contaram, para além do apoio habitual das monitoras, com a ajuda dos populares com quem travaram amizade.

Seguiu-se novo baile e foi sempre a dançar, com os ranchos. Até a Lisa e o Fernando, meninos habitualmente mais reservados, não perderam a oportunidade de dançar até cansar. O Vitor, que adora microfones, não desistiu de travar conhecimentos com a menina dos microfones. Foi lindo de ver!



Por volta das 23h, horário já tardio para a maior parte dos utentes, que habitualmente se deitam um pouco mais cedo, comeram com prazer o bolo que lhes foi oferecido e voltaram para a AAJUDE muito felizes pelo serão que viveram.

## PASSION IN DOURO

No dia 30 de Novembro, a convite da empresa Passion in Douro, os utentes da AAJUDE, usufruíram de um passeio relaxante de barco pela zona Ribeirinha das cidades do Porto e Gaia. O objetivo foi navegar ao longo do troço do rio, passando pelas seis magníficas pontes que unem as duas margens do Rio Douro, ficando a conhecê-las todas – Luís I, Infante, Dona Maria, S. João, Arrábida e Freixo - das mais antigas às mais modernas.



Sáímos das instalações da AAJUDE, por volta das 13h30m, em direção à Douro Marina (Afurada). À chegada, o grupo foi dividido em dois pequenos grupos (cada com 15 elementos). Enquanto um grupo se dirigiu ao barco para iniciar o passeio, o outro desfrutou da paisagem fantástica sobre o rio Douro, observando de um lado da margem uma cidade histórica que foi também elevada a Património Mundial e eleita, já por duas vezes, o Melhor Destino Europeu, com as suas ruas típicas e os seus soberbos monumentos. Na outra margem, todas as Caves onde o precioso Vinho do Porto amadurece até estar pronto a ser comercializado.

## AAJUDE



Sentámo-nos na esplanada mais próxima da marina a tomar um pinguinho, a fotografar o momento para mais tarde recordar, a “meter” conversa com quem se aproximava para falar. O José Miguel a recolher informações, mais precisamente folhetos do café esplanada. No fundo, a divertirmo-nos e a aproveitar o belo dia que se fazia sentir.

Aproximadamente 45m depois, o barco atracou na marina para sair o primeiro grupo e deu-se início à aventura sobre as águas do rio Douro do segundo grupo. E lá fomos nós descendo uma rampinha em madeira em direção ao barco. O Márcio, a Noémia e o Vasco foram os primeiros a entrar e a escolher os melhores lugares. Todos estavam fascinados com o comprimento do barco, o seu espaço, a sua sala de estar... O Márcio e o José Miguel fizeram questão de experimentar os sofás da sala de estar, olhavam fixamente para o enorme plasma que a sala possuía, visitaram a mini cozinha ao sofá do comandante do barco. Estavam todos a divertir-se.





Começámos o passeio cruzando-nos com outras embarcações, os Barcos Rabelos que com as devidas adaptações, transportam todos os anos milhões de turistas que visitam a região. Ao passarmos a Ana Monção acenava, a Maria José Nunes de Almeida exclamava “que bonito barco!”. A meio da viagem foi-nos servido um cocktail, que muito apreciámos, batatas fritas, salgadinhos e sumos. Que manjar...



## AAJUDE

Terminado o passeio, vieram os agradecimentos ao comandante da embarcação e a oferta de uma lembrança feita em barro pelos Jovens da AAJUDE.

Para lanchar, escolhemos um local próximo da Reserva Natural Local do Estuário do Douro, localizado no Cabedelo, que passou a ser o primeiro da Área Metropolitana do Porto a integrar a Rede Nacional de Áreas Protegidas há, precisamente, dois anos. Observamos algumas aves que por ali poisavam. Alguns jovens perguntavam se o passeio de barco era para repetir, tirávamos umas últimas fotografias e chegou a hora de entrar de novo nas carrinhas e regressar à AAJUDE, com uma sensação relaxante que o passeio de barco proporcionou.



Venham mais passeios agradáveis e cheios de história, como foi este.

*Rute Fonseca*

## À CONVERSA COM...



**Ana Maria Carvalho Fontes Ponce**  
Digníssima Presidente da Direção da AAJUDE

**- Dra. Ana Maria Ponce, chegou a sua vez de “conversar” com a “A AAJUDE EM REVISTA”. São já muitos e bons anos de entrega às causas desta instituição. Pode contar-nos quando e como começou o seu envolvimento com a AAJUDE?**

*O meu envolvimento com a AAJUDE começou há cerca de 25 anos quando, como mãe de um utente, me apercebi de que a AAJUDE não tinha as condições necessárias para funcionar, pois a diretora, que nessa altura estava à frente da instituição, geria-a de uma maneira muito incorreta, tanto sob o ponto de vista financeiro, gerando muitas dívidas, como no que respeita aos utentes, causando neles infelicidade e mau estar.*

**Ao longo destes anos, em que está à frente da AAJUDE, como vê o percurso da instituição?**

*Do meu ponto de vista o percurso teve alguns hiatos. Teve um momento de grande depressão, e foi a Segurança Social que nos ajudou nessa altura a vencer esse mau momento.*

*Depois continuou com muito esforço, meu e de algumas mães. Foi penoso, de muita luta, de muita dedicação, mas foi-se superando as dificuldades, principalmente as monetárias, que eram muito acentuadas. Era uma instituição muito pobre, devendo até dinheiro à própria Segurança Social. Conseguiu-se pagar essas dívidas, e ainda amealhar uns “tostões”, graças a uma gestão equilibrada e segura.*

**Que momentos, entre bons e menos bons, gostaria de destacar?**

*Momentos bons, aqueles em que pude escrever àqueles pais que tinham tirado de lá os seus filhos devido às más condições de funcionamento, para lhes dizer: “a AAJUDE é hoje uma instituição que pode proporcionar aos seus utentes o melhor, por isso gostaria muito de os ter aqui, pois tenho saudades deles”. Mais tarde, eles frequentavam também a AAJUDE sentindo-se integrados e felizes.*

*Menos bons, destacaria aqueles em que me senti mais só, a lutar pela recuperação da instituição, alargando o seu espaço, alugando duas casas que precisavam de muitas obras, adquirindo uma outra que foi preciso remodelar quase totalmente.*

**Podemos afirmar que a Dra. Ana Maria tem sido um pilar fundamental para a AAJUDE. Numa perspectiva de dar e receber, o que deu a AAJUDE À Dra. Ana Maria?**

*A AAJUDE deu-me muito mais do que aquilo que eu lhe dei. Eu recebi da AAJUDE a alegria, os sorrisos, o carinho de todos aqueles jovens que a frequentavam. Ainda hoje têm esses mesmos sorrisos, ou outros, porque têm condições muito melhores para viverem.*

**Como definiria a AAJUDE numa só palavra?**

*FELICIDADE!*

**Como perspectiva o futuro da AAJUDE, e qual o seu maior desejo neste momento?**

*Perspetivo um futuro que seja de continuidade do passado e do presente, e evidentemente com novas medidas, novas técnicas, novas ideias, mas não esquecendo o passado.*

*O meu maior desejo é que a AAJUDE mantenha o ambiente de amizade que existe na interação entre todos os utentes e seus colaboradores.*

**Tendo em conta a sua experiência, o que se podia fazer para a plena integração do Deficiente na Sociedade?**

*Disponibilizar-lhe uma vida social em todas as áreas, seja na música, seja numa festa, num evento, ou numa ida ao café, fazendo com que a sociedade também se abra ao deficiente e se habitue a contactar com ele. Se repararmos bem, é difícil encontra-los na rua fora da instituição, e a culpa é não só da própria sociedade, como de quem proporciona momentos como esses.*

**O que tem a dizer aos nossos “jovens” utentes, e o que é que eles podem esperar da AAJUDE?**

*Os nossos “jovens” utentes são muito jovens na sua maneira de pensar, correta, e no saber viver todos os momentos que têm.*

*Podem esperar que a AAJUDE os faça mais felizes ainda, aproveitando todos os momentos para isso.*

**Esta revista também é um projeto seu. O que nos tem a dizer sobre ela?**

*Já há muitos anos comecei a publicar um boletim informativo todos os meses, que era um começo de uma revista. Não teve interesse dos pais, que pensavam que se gastava muito dinheiro com esse boletim, quando ele era feito de graça. Isso desmotivou-me a continuar.*

*Agora a revista é muito mais atraente do que esse boletim, embora ele fosse escrito de uma maneira muito incisiva e muito apelativa, mas a revista com os seus artigos sobre variados assuntos, sobre a Deficiência em geral, e sobre eles, deficientes. Com fotos apelativas e com o seu formato atraente, é uma revista fácil de ler.*

*Gostaria que a lessem em profundidade, porque os artigos são realmente para nos ensinar, para aprendermos a conhecer melhor os vossos filhos, os vossos irmãos.*

## “QUEM CUIDA DOS CUIDADORES”

Como todos sabemos, os jovens e adultos com deficiência mental necessitam, quase sempre, de apoio e cuidados específicos e permanentes. São os cuidados diários com a higiene, a preocupação com a alimentação, com o vestuário, com a adequação das atividades que realizam, entre outras.

Para além destas preocupações, e da necessidade diária de prever situações, pais, familiares e responsáveis confrontam-se frequentemente com outra angústia: o medo do futuro. Esta é uma preocupação constante a todos os responsáveis por jovens e adultos com deficiência mental e que se traduz numa grande ansiedade e questionamento em relação ao melhor caminho a seguir - são várias as hipóteses que são colocadas e muitos factores a conjugar e em que refletir: tudo para assegurar o melhor futuro possível para os seus entes queridos e a sua segurança.

Todas estas situações e constrangimentos quotidianos aumentam significativamente o stress entre os pais/familiares/cuidadores destes jovens-adultos e, não raramente, verifica-se um maior índice de depressão e de cansaço entre esta população.

Daí serem tão importantes instituições como a AAJUDE, que garantem o suprimento das necessidades diárias dos jovens, ao mesmo tempo que lhes proporcionam atividades diversificadas, que lhes ocupam o tempo livre, promovem o seu desenvolvimento e que garantem um lugar seguro e, acima de tudo, familiar para estes jovens com características e necessidades tão especiais.

Assim sendo, de certa forma, instituições como a nossa, garantem não só o bem-estar da população com deficiência mas também dos seus cuidadores, permitindo-lhes ter tempo para si próprios, descansar das obrigações diárias e, acima de tudo, precaver o futuro. Ou seja, a AAJUDE cuida dos seus jovens mas também dos seus familiares, ao criar um lugar em que todos se sentem acarinhados e, principalmente, seguros.

Procuramos também desenvolver a autonomia destes jovens, incentivando-os para que consigam ir mais além. Este é, aliás, um dos objectivos chave de várias das atividades que desenvolvemos e é também uma mais-valia para os cuidadores, já que jovens mais autónomos sentem-se mais confiantes e necessitam de menos cuidados por parte de terceiros.

Assim sendo, à pergunta – **Quem cuida dos cuidadores?** – Penso que nós, AAJUDE, podemos dizer que “sim”, que nós também cuidamos dos cuidadores dos nossos jovens.

**Podemos dizer** que procurámos todos os dias fazer mais e melhor, para que os nossos utentes se sintam cada vez mais de bem com eles próprios, mais úteis, mais realizados, fazendo com que os seus cuidadores se sintam, eles próprios, mais felizes e mais realizados.

**Podemos dizer** que procurámos todos os dias fazer com que os nossos jovens sejam mais autónomos e mais independentes, contribuindo para que os seus cuidadores consigam ter mais tempo livre no quotidiano.

E, sendo assim, **podemos dizer** que cuidamos dos cuidadores, já que não há nada que faça melhor à alma do que saber que os nossos entes queridos estão felizes...



## PROJETO SCIENCE4ALL

No âmbito da disciplina de Química, nós, as alunas do 12º ano do Colégio Horizonte, iniciámos um projeto que iremos desenvolver ao longo do ano.

Pensámos continuar um projeto desenvolvido pelos alunos do 12º ano do ano letivo 2013/2014 do Colégio Cedros, que tinha em vista mostrar o lado divertido da química (com experiências simples) a idosos residentes em lares, para que estes, por sua vez, o mostrassem a crianças.



Um modo de dar continuidade e fazer crescer este projeto, seria dirigi-lo a pessoas com necessidades educativas especiais. Desta forma, com a colaboração da AAJUDE (Associação de Apoio à Juventude com Deficiência), iniciámos o nosso trabalho.

Numa primeira reunião, apresentámos o nosso projeto à associação, conhecemos melhor as instalações, os técnicos, alunos e atividades realizadas pelos mesmos e respetivos horários. Para além disso, foi também estipulada a data para possíveis futuras visitas e as atividades a realizar em cada uma delas.

Ao longo do projeto, pretendemos familiarizar os utentes da associação com atividades na área da Ciência (experiências químicas com a sua participação), mostrando que, desta forma, também podem adquirir novas competências e desenvolver outras já adquiridas. Estamos, por isso, muito entusiasmadas por levar a cabo este projeto e trabalhar em conjunto com a AAJUDE!

*Teresa Meneses, Maria Têtê, Sara Fernandes, Bárbara Soares e Luísa Torres  
Alunas Colégio Novo Horizonte*

## UMA FLOR MUITO QUERIDA

**Pode a beleza de uma flor ser eterna?**

**Pode o brilho de uma estrela tornar-se inextinguível?**

**Pode um sorriso tornar-se indelével?**

**Pode um gesto carinhoso marcar irreversivelmente alguém?**

**Pode uma boa recordação ser sempre quente e bonita?**



A todas estas questões eu respondo: Sim...

Sim. É possível que a beleza da flor se eternize na memória de todos que com ela cruzam o olhar. O jardineiro, o cuidador que trata dela, que a rega, que fala com ela. Todos aqueles que têm a capacidade de apreciar a beleza crua e singela da flor que cresce e vive livre e sem mácula...

Sim. No infinito céu estrelado, brilham muitas estrelas bonitas. E para cada uma, o olhar atento e conhecedor do astrónomo experiente identifica a singularidade do brilho. A um olhar menos sabedor este brilho especial não passa despercebido e ao senti-lo marca-o e torna-se para sempre...

Sim. Um sorriso, quando verdadeiro, fica sempre marcado no rosto de quem o experienciou. E por mais sulcado que fique um rosto, com o sofrimento e a dor vivida, o sorriso estará sempre lá...

Sim. O amor toca as pessoas. Claro que é necessário ter predisposição para aceitar o seu arrebatamento. O efeito dominó do amor faz com que quem vive uma experiência de solidariedade e de entrega se torne, por si, mais solidário e mais carinhoso. Amor só pode gerar amor...

Sim. Uma boa memória pode ser sempre quente e bonita e recordá-la leva-nos sempre para o momento que a vivemos, para a felicidade que sentimos, arrebatando-nos e aquecendo-nos sempre que a revivemos. "Recordar é viver"...

A AAJUDE deixou, este ano, de contar com a presença física de uma das suas flores...

Mas, tal como as estrelas que brilham no céu, a sua beleza, a sua simplicidade, a sua solidariedade, a sua amizade ficará, para sempre, nos corações de todos que com ela conviveram.

*Júlia Fernandes*

## ATÉ QUANDO?

*“Quo usque tandem abutere, Catilina, patientia nostra?”*

Eram Cícero e Catilina, dois senadores romanos.

Cícero brilhante nos seus discursos, Catilina apenas com uma orgulhosa audácia.

Num dos seus discursos, Cícero ataca Catilina.

Até quando, Catilina, abusarás da nossa paciência?

Folheio hoje um jornal, ligo a televisão, ouço a rádio, e sinto o mundo corrupto, totalmente desestruturado.

E pergunto – **Até quando continuaremos assim?**

Olho o mundo da AAJUDE, o mundo calmo, com as suas regras certas e eficazes, o mundo que os seus utentes criaram e em que vivem, integrando-se uns com os outros, com honestidade, com respeito, com amizade.

E pergunto – **até quando?**

Respondo então: mantendo os seus valores, **até sempre.**

## NOVO PARCEIRO DA AAJUDE

A AAJUDE fez uma parceria, durante o mês de Outubro, com a Restocar, oficina de mecânica automóvel situada em Leça da Palmeira, na Rua Veloso Salgado, que trará benefícios não só para a Instituição, mas também para os seus sócios e colaboradores.

Assim, a Restocar compromete-se a conceder preços preferenciais à Associação e a todos os seus colaboradores e associados.

A tabela com as condições especiais para funcionários e associados pode ser consultada nas instalações da AAJUDE.



Estamos gratos ao Sr. Alberto Novais, por nos ter proporcionado estes benefícios, tendo a certeza que esta parceria foi o princípio de uma longa ligação à nossa instituição.

Quanto aos apoios e parcerias já existentes, podem ser consultados no nosso sítio [www.aa jude.pt](http://www.aa jude.pt), na área ATIVIDADES.

*Paulo Soares Lopes*

## ÚLTIMAS NOTÍCIAS...

### - 0.5% Consignação do IRS

Todos os anos tem a possibilidade de doar 0,5% do seu IRS para uma instituição particular de solidariedade social habilitada a receber esta parte do seu IRS.

Para ser um «contribuinte solidário» basta preencher o Número de Contribuinte (NIPC) da AAJUDE (501272704) o Anexo H (MODELO3), Quadro 9, Campo 901 (IPSS) da sua Declaração de IRS.

### - Revistas da Papelaria “Chelas”

Gostaríamos de agradecer à nossa amiga Maria João, da Papelaria “Chelas”, que doa gratuita e frequentemente, à nossa Instituição, revistas várias, que fazem as delícias dos nossos utentes.



### - Posto Internet

Críamos um posto de internet, na sala de estar da AAJUDE, para que os nossos jovens possam aceder à internet e fazer as pesquisas de que tanto gostam (realizadas com o devido acompanhamento por parte dos nossos monitores).

Uma vez que o acesso é feito através de um pc portátil, têm também a possibilidade de aceder ao computador, quando estão no Lar Residencial.

### - Festa de Natal oferecida pela EDP

No dia 16 de Dezembro, a AAJUDE viveu mais um dia de festa.

Um grupo de voluntários da EDP veio até à nossa Instituição e proporcionou uma tarde de música e dança aos nossos jovens. No final, um lanche e discursos emocionados, fecharam uma tarde divertida e bem passada.





**AAJUDE - Associação de Apoio à Juventude Deficiente**  
Rua Monte de Leça, nº 558 – 4455-844 Santa Cruz do Bispo  
Telefone: 225 501 943/Fax: 229955679 – e-mail: [aajude@sapo.pt](mailto:aajude@sapo.pt)