

Editorial



É certo que todos os benfeitores desta instituição e os funcionários da mesma, merecem o nosso apreço e especial agradecimento, por tudo quanto ajudam e fazem por ela, mas sem dúvida que o nosso Presidente, o senhor meu Pai – **Manuel Ramos da Silveira**, merece um louvor especial, um reconhecimento acrescido, pela sua dedicação, entrega incansável e diária!!!

Ora sendo certo que o tempo passa e não volta para trás, temos que fazer tudo por tudo para que a sua última obra ganhe vida e seja uma realidade materializada enquanto ainda podemos contar com ele..

Estou a falar do novo projeto em Baguim do Monte, totalmente aprovado, à face da Av. Eng. Duarte Pacheco e Rua da Cerca, cujo terreno com 27.928m² foi por ele doado à **Fundação Nuno Silveira**.

Trata-se de uma obra que nesta fase tem um valor que ascende a 8M, são 3.350,62m² de construção, para cave, CACI e Lar Residencial, mais 9.623m² para zonas verdes e de circulação. Ficando o remanescente já previsto para uma futura ampliação.

Acontece porém, que não temos os meios suficientes para a sua concretização, na medida em que o apoio que o estado estava disposto a nos conceder, apenas se cifrava em cerca de 1,5M. O que manifestamente fica aquém do valor que necessitamos.

Mais grave ainda, não só se trata de um parco apoio, como este apenas contemplava ou se destinava à cave e CACI, pois segundo a ideia dos nossos governantes e mormente da UE, o lar residencial nem tem enquadramento de apoio possível, pelo que, se conclui que os utentes que precisam de um “teto”, e são imensos, teriam que ser preteridos, renegados e esquecidos em todo este processo.

Não é nem nunca foi a nossa missão diferenciar as pessoas, tratar uns por filhos e outros por enteados!!!

Em suma, o que precisamos?

De encontrar parceiros, novos filantropos, quiçá algum investidor, para que possamos em conjunto encontrar a solução com vista a edificação desta magnífica obra e assim dar resposta a mais de cem pessoas que se encontram na nossa lista de espera.

Dito isto, apelo a todos os leitores do nosso jornal que partilhem este pedido, que falem com os seus amigos, que divulguem a nossa causa ou até se possível, que nos ajudem realizando doações, pois por pequenas que sejam, são sempre muito bem-vindas.

Manuel da Silveira
Vice-Presidente do Conselho de Administração

■ ■ ■ Olhar de um Cliente

Olá! O meu nome é João Abreu e tenho 20 anos.

A minha entrada na Fundação foi muito boa, porque já tinha alguns amigos aqui. Quando me disseram que vinha para a Fundação eu achei que não ia gostar de cá estar, mas quando comecei a vir, percebi que tudo é muito fixe. Fui muito bem recebido por todos na Fundação.

Gosto muito de fazer os trabalhos da sala. O que eu mais gosto de fazer são os tapetes de Esmirna, já fiz dois tapetes, um com um cavalo e outro com um pássaro. Também gosto de fazer trabalhos para a exposição de Natal.

Agora tenho muito trabalho aqui, para além da sala, ainda preparo os tabuleiros do almoço, dou o pingo aos meus colegas, limpo as mesas e varro o chão das salas.

Estou muito feliz por poder estar aqui todos os dias, na Fundação! ■



João Abreu

Utente do "Centro Causa com Vida"

CACI Rio Tinto

■ ■ ■ Olhar de uma Família



Sou Ana, mãe da Francisca, que começou a frequentar o CACI da Fundação Nuno Silveira em março de 2023, sendo ela uma menina portadora de uma síndrome rara que lhe causa atraso no desenvolvimento global, entre outras complicações.

Como família sempre soubemos que, eventualmente, quando a escola terminasse, teríamos que colocá-la num sítio que tivesse sobretudo recursos humanos para a receber e estimular. Ficar em casa é que não, pois ela faz parte da comunidade e precisa de conviver.

O que sempre me preocupou como mãe foi procurar um local onde eu a deixasse e ficasse descansada para trabalhar, bem como, saber que, quando eu já não estiver cá, iriam continuar a tratar dela com muito carinho, amor, paciência e persistência. Sei que pessoas com necessidade especiais, necessitam de quem os ajude a retirar o seu máximo potencial, respeitando, ao mesmo tempo, as suas limitações individuais e nota-se que é isso que os profissionais da FNS fazem.

A minha filha diz que gosta de frequentar a instituição e isso vê-se!

A FNS prova que somos todos diferentes e todos iguais, ajudando à integração social e desenvolvimento físico e mental dos utentes de diversas formas e de acordo com o princípio da equidade. Dignidade, respeito, profissionalismo e humanidade por todos é o que se destaca em toda a equipa. Todos à sua maneira contribuem para o bem-estar psico-motor dos utentes, independentemente do cargo que ocupam.

Um bem-haja a todos, nomeadamente à pessoa do Ex.mo Sr. Manuel Silveira que teve a coragem e capacidade para dar esta resposta social que é muito diminuta, como todos sabemos.

Continuação de bom trabalho! ■

Ana Barbosa, mãe da Francisca Barbosa

Utente do CACI de Fânzeres

■ ■ ■ Olhar de um Colaborador

Nesta casa, que considero também minha nos últimos 12 anos, acredito ter progredido enquanto pessoa e profissional através da oportunidade de trabalhar em diferentes valências. Inicialmente comecei no Lar como auxiliar, tendo passado depois para o Centro de Atividades Ocupacionais, tive a possibilidade de passar pela Formação Profissional enquanto formadora e atualmente encontro-me a cem por cento no Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão como monitora.

É aqui, no CACI, que me sinto mais realizada. Diariamente tenho o gosto de participar em diversas atividades com os nossos utentes, e ao longo do ano estar presente em momentos especiais como a época balnear, as férias e as festividades.

Tenho de agradecer aos utentes pela colaboração que me deram nos últimos anos pois contribuíram com matérias de estudo para a minha formação académica, enquanto Educadora Social. Obrigada por me inspirarem, por me desafiarem e por me ensinarem, é um privilégio partilhar o meu dia-a-dia convosco.

Esta resposta social encontra-se numa fase de mudança. No novo quadro legislativo reforça-se a responsabilidade na promoção de oportunidades de aprendizagem e de participação na vida em comunidade, e enquanto equipa temos desenvolvido um ótimo trabalho neste sentido e espero que assim continue. ■



*Sara Reis
Monitora do CACI de Fânzeres*

■ ■ ■ Olhar e Partilhar...Visita ao Museu Mineiro de São Pedro da Cova



No passado dia 11 de outubro decorreu uma visita ao Museu Mineiro de São Pedro da Cova, organizada pela Equipa de Atendimento Integrado, para os munícipes que integram os grupos dinamizados pelas respetivas equipas.

Anualmente, é realizada uma atividade no exterior, privilegiando-se, este ano, um local em Gondomar, que fez parte da vida de familiares de alguns munícipes. Assim sendo, e com a colaboração da União das Freguesias de Fânzeres e São Pedro da Cova, surgiu a possibilidade de visitar o Museu Mineiro, como forma de promoção da nossa cultura.

Após uma enriquecedora visita guiada ao Museu, fomos contemplados com sol, tendo sido desenvolvida, ao ar livre, a atividade "Os Briquetes".

Foi uma tarde para recordar o passado, repleta de convívio e de criação de memórias. ■

*Daniela Fernandes e Mariana Ferreira
Equipa de Atendimento Integrado*



■ ■ ■ Mar sem barreiras na praia da Sereia

Nos meses de julho e agosto chega uma das épocas mais ansiadas do ano, a Colónia Balnear. Nestes meses, os utentes do CACI, distribuídos em pequenos grupos, usufruem de uma semana de sol e mar na Praia da Sereia da Costa Verde, em Vila Nova de Gaia. A praia da Sereia é uma das seis praias acessíveis do concelho, onde todos os dias contamos com o apoio dos Bombeiros para levar os utentes que assim



desejarem, ao mar. Frequentemente, recorremos ao tiralô, uma “cadeira de rodas de praia” que permite que as pessoas com limitações na mobilidade possam desfrutar do mar em condições de segurança.

Desde o verão de 2022 que as idas à praia se tornaram ainda mais aliciantes, pois à distância de um curto percurso a pé, foi construída uma piscina com água do mar aquecida, de acesso gratuito, que pela sua reduzida profundidade, cerca de 1 metro, possibilita que qualquer pessoa se possa divertir sem receios. Assim, para além das idas ao mar, caminhadas, jogos na areia, os mergulhos na piscina também fazem parte destes dias tão felizes para todos. ■

Teresa Ferreira



■ ■ ■ Visita de estudo a uma lavandaria em Rio Tinto

Com o intuito de promover a integração na comunidade e obter informações acerca dos serviços disponíveis, durante o mês de novembro, os utentes do CACI visitaram uma lavandaria em Rio Tinto. Começaram por conhecer o modo de funcionamento do Self-service, em que o próprio cliente define e executa todas as etapas do processo de lavagem e secagem da roupa. Depois, efetuaram a leitura das regras de utilização do espaço e das máquinas de lavar e secar. Verificaram também os preços praticados para cada serviço e testaram os programas que indicavam a temperatura da água e tempo. Por fim, na central de pagamento, foi possível compreender os métodos existentes e treinar o cálculo matemático. Quando regressaram à instituição fizeram o registo e uma reflexão sobre esta experiência inédita, demonstrando vontade de a repetir. ■



Paula Oliveira

■ ■ ■ Invenções



A convite da Cercimarco, a Fundação Nuno Silveira participou na 15.ª Edição do Concurso “Mãos com Arte” que, este ano, abordou a temática das Invenções.

A Fundação participou com um trabalho intitulado “Presente e futuro” realizado por Cristiano Neves, Tânia Santos e Liliana Silva, utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI). Com as frases “Presente e futuro, Conhecimento e Inovação, Claro e Escuro, Certeza e Confusão, I.A. Sim ou Não?” pretendeu-se levar o público a refletir sobre Inteligência Artificial. Para a confeção do trabalho utilizaram diversos materiais ligados à tecnologia, componentes elétricos, uma máscara representativa do rosto humano e muita imaginação.

Todo este “emaranhado criativo” valeu um merecido 2º lugar no pódio dos três melhores, entre os 24 trabalhos expostos provenientes de 14 instituições da zona norte do país. Parabéns aos utentes por mais um prémio! E como escreveu Wilhelm Leibniz “Mais importante que as invenções é como foram inventadas.” ■

Sofia Almeida

■ ■ ■ Inesquecível tarde de alegria no Super Circo



No mês de dezembro, na época natalícia, os utentes do CACI e os residentes do Lar da nossa instituição vivenciaram momentos mágicos e inesquecíveis no espetáculo do Super Circo, oportunidade proporcionada pelos serviços da Câmara Municipal de Gondomar, presidida pelo autarca Marco Martins.

O ambiente de emoções e encantamento foi refletido nos rostos de todos os presentes, enquanto assistiam a incríveis acrobacias, malabarismo e palhaços superdivertidos. A narrativa retratada neste espetáculo transmite uma mensagem importante na resiliência necessária para se “conseguir ser o que se deseja”.

A colaboração de toda a equipa foi crucial para transformar este evento em mais uma memória incrível, destacando a contínua importância de criar “super momentos”, como o que vivenciamos. ■

Lia Moura

■ ■ ■ Chegou o verão... acompanhado de muita diversão...



Com a chegada do verão e a abertura da época balnear, surgiu o momento de concretizar sonhos e permitir que o mar fosse contemplado.

Durante a última quinzena de julho, todos os utentes do CACI de Rio Tinto tiveram a oportunidade de desfrutar de dias repletos de muita alegria e diversão, na praia do Titan, em Matosinhos.

Foi uma quinzena de muitas descobertas e euforia, pois para muitos dos nossos utentes, foi a primeira vez que estiveram deitados na areia, que viram o mar e nele mergulharam, que comeram a bola de Berlim da praia e partilharam momentos, que jamais serão esquecidos, que só o som do mar e o cheiro da maresia são capazes de proporcionar.

Foram dias muito emotivos para todos, com o apoio das parcerias estabelecidas com a *More Moving Moments* e o Bar da Praia do Titan que respetivamente nos fizeram chegar uma cadeira de rodas adaptada para andar na areia e apoiaram em toda a logística das barracas de praia. Sem estes apoios, nunca teria sido possível realizar esta atividade e ver espelhado nos rostos dos nossos utentes tanta felicidade e alegria, que transbordou para todos aqueles que pararam e travaram amizades, enquanto partilharam as suas vivências.

Foram dias mágicos... onde tudo foi perfeito!!! ■

Cláudia Costa e Carla Faria

COM A SUA DECLARAÇÃO DE IRS PODE AJUDAR-NOS SEM QUALQUER ENCARGO PARA SI

MODELO 3

QUADRO 11

CAMPO 1101

11	CONSIGNAÇÃO DE 0,5% DO IRS/CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO				
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS					
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF	IRS	IVA
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>				
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1102	5 1 4 0 7 7 6 4 6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

■ ■ ■ Oficina da Regueifa e do Biscoito de Valongo

A manhã de 15 de novembro foi uma manhã um pouco diferente das habituais, uma vez que “fugimos” da azáfama do nosso dia-a-dia e fomos visitar a Oficina da Regueifa e do Biscoito, em Valongo.

Chegados à oficina da Regueifa, iniciámos a nossa visita com a visualização de um filme em 3D, onde foi explicada a importância da Regueifa e do Biscoito como expressão cultural do Município. Logo em seguida visitamos a exposição interativa e audiovisual sobre o tema “Do Grão ao Pão”.

Antes de terminarmos a visita, ainda houve tempo para todos os utentes colocarem as “mãos na massa” e confeccionarem os seus próprios biscoitos, que lhes foram oferecidos no final da visita.

Foi uma manhã incrível e cheia de sabores...■



Cristina Silva

■ ■ ■ Vamos ouvir, sentir e relaxar...

Em novembro tivemos o privilégio de receber em “nossa casa” a Terapeuta do Som (sound healing) Carla Nogueira, com o objetivo de promover uma manhã de relaxamento, a todos os nossos utentes.

De uma maneira muito subtil, mas poderosa, a terapeuta Carla Nogueira através das taças tibetanas, o *koshi chimes* e o tambor, instrumentos de baixa frequência e ondas largas que promovem o abrandamento das ondas cerebrais e estimulam o sistema nervoso a regressar à homeostase e harmonia, conseguiu que até os utentes mais resistentes, relaxassem de tal forma, que houve, quem adormecesse durante a sessão.

A felicidade estampada nos rostos e o relaxamento profundo, provocado nos utentes, foram sem dúvida alguma, o reflexo do quanto todos apreciaram esta terapia e o quanto adoraram conhecer a Terapeuta Carla Nogueira.■

Áquila Santos



■ ■ ■ Agosto cada vez mais Ativo



Este verão, o mês de agosto foi ainda mais ativo. Nesta época do ano, organizamos atividades internas e externas que visam o contacto com a natureza, a atividade física e a descontração tão típica das férias.

Este ano, contámos com convidados que proporcionaram momentos maravilhosos de música, dança e animação. Todos os dias foram diferentes e carregados de momentos inesquecíveis. Numa das salas da Fundação foi criado o espaço dos "Paparicos", uma espécie de "Spa", onde diariamente foram realizadas massagens, cuidados de rosto e cabelo, manicure, entre outros mimos que trouxeram visível felicidade e relaxamento a cada um dos participantes. Destacamos também os passeios à cidade do Porto em transporte público, uma iniciativa que promoveu a autonomia, a inclusão social e o conhecimento de locais emblemáticos, nomeadamente o Mercado do Bolhão e o Jardim do Morro.

Um mês que, tal como as férias, passou tão rápido, mas cheio de histórias para contar. ■

Teresa Ferreira

■ ■ ■ Uma aventura no Rio Douro

No dia 17 de setembro, a nossa aventura começou cedo e durou o dia todo...

Partimos cheios de energia, sorrisos e muita vontade de novas proezas. O dia estava quente e um sol radiante. Dirigimo-nos para Melres, para as festas da freguesia, onde estavam à nossa espera "os amigos das motas de água." Durante a manhã, andamos de barco no rio Douro que estava sereno e cheio de barcos de cruzeiro e *Jet Skis*.

Após o nosso piquenique, andamos de mota de água, onde contamos com o apoio e simpatia do André Mano, Pedro Filipe, Joaquim Sousa e José Ricardo que nos ajudaram e nos levaram ao longo do rio e nos deixaram saltar nas "ondas", enchendo-nos de alegria e vontade que o dia fosse eterno. Do céu vieram os paraquedistas, que sobrevoaram por cima de nós. Que grande surpresa! ■

Marisa Teixeira



■ ■ ■ Voltamos ao Naturwaterpark!!!



Setembro chegou e as férias, tão ansiadas pelos residentes do Lar também. Depois da logística que antecedeu a partida, que consistiu em preparar tudo para levar 24 pessoas com multideficiência e com tantas especificidades de férias, todos embarcaram nesta aventura. E lá fomos nós a caminho de Vila Real... O ambiente na camioneta foi sempre muito alegre e entusiasta, todos estavam radiantes e anseavam dias de muito calor para que pudessem usufruir dos escorregas e das piscinas que existem no Parque.

O nosso alojamento foi em camaratas e todos aqueles que colaboraram na organização dos espaços e trabalharam arduamente, degustaram a primeira refeição com muita satisfação.

Os três dias que estivemos no "Natur" foram muito intensos, o tempo esteve fantástico e todos, literalmente todos, desceram os escorregas. Estes momentos foram muito impactantes, para quem vivenciou e para quem presenciou. Ficamos com boas memórias, bons momentos de superação e muito orgulho de todos aqueles que participaram nestes dias INCRÍVEIS. ■

Cláudia Ribeiro

■ ■ ■ Dezembro, mês de encontros e afetos



O mês de dezembro chegou num piscar de olhos e com ele a azáfama das atividades características desta época do ano. Mês em que recebemos as famílias e amigos em diferentes momentos. O primeiro, muito especial, foi o da exposição de trabalhos dos utentes do CACI, resultado de um ano de trabalho, de experimentação e, para muitos, de realização. Foi notório em cada um a alegria de receber os visitantes e a partilha do trabalho feito.

Foi, também, um mês de cor e de luz, em que todos, sem exceção, contribuíram na execução das decorações da instituição. Houve envolvimento, emoção e partilha, viveram-se sentimentos de pertença que consolidaram laços.

Mês de Festas, e foram várias, festa de Natal do CACI, jantar de Natal para os utentes de Lar e colaboradores, celebração do Natal nos dias 24 e 25 e a preparação da chegada do Ano Novo. Mas acima de tudo, foi um mês de encontros e afetos, em especial com a família e amigos. Cuidaram-se e mimaram-se as relações, deu-se tempo e atenção e promoveu-se o bem-estar. Foi e será sempre, uma época de grandes desafios mas também de grandes recompensas. ■

Paula Aguiar

■ ■ ■ Uma visita 5 estrelas



No coração da encantadora cidade do Porto, o Curso de Empregado/a de Andares e o Curso de Empregado/a de Mesa embarcaram numa jornada única e enriquecedora: uma visita ao prestigioso Hotel de cinco estrelas – o Hotel Intercontinental. Esta experiência proporcionou não apenas um vislumbre dos bastidores de um dos hotéis mais luxuosos da região, mas também promoveu inclusão, aprendizagem e inspiração para todos os participantes. Uma experiência inesquecível que, sem dúvida, deixou um impacto positivo nos corações e mentes dos formandos, impulsionando-os a quebrar barreiras e reforçando a ideia de que todos merecem a oportunidade de explorar e desfrutar do que o mundo tem para oferecer. ■

Melissa Ferreira

■ ■ ■ Um café no jardim



A tertúlia 'Um café no jardim' é uma iniciativa orientada para os nossos formandos dos cursos de Ajudante de Jardinagem e Manutenção de Instalações e Operador/a de Jardinagem, onde se procura estabelecer uma ligação entre a formação profissional e o mundo de trabalho. Num registo informal, os formandos ficam a conhecer experiências reais de trabalho, bem como podem esclarecer dúvidas. Para já, recebemos dois convidados: a engenheira Carla Santos, que nos deu a conhecer melhor o seu trabalho no Horto da Circunvalação, e José Capela, sócio-gerente da empresa Jardins Express. Este será um evento a repetir, mas da próxima vez, no jardim, já que as condições climatéricas não o permitiram! ■

Alexandre Monteiro



<https://www.fundacaonunosilveira.pt>

■ ■ ■ Visita ao Mercado do Bolhão

No dia 28 de novembro, os formandos do curso de Empregado/a de Mesa fizeram uma visita ao Mercado do Bolhão. Esta atividade tinha como objetivo consolidar conhecimentos relativos ao serviço de bar, identificar ingredientes necessários à elaboração de comidas e bebidas e, principalmente, reconhecer valores associados ao comércio local. Ficamos todos agradavelmente surpresos com a renovação do Mercado, onde fomos apresentados com uma paleta de cores infinita de frutas, cheiros que nos conduziam à banca de flores e a pratos magníficos, onde foi possível conhecer diversos produtos que não são tão comuns no nosso dia a dia. Foi, sem dúvida, uma excelente manhã no nosso tão belo Porto. ■



Filipa Silva

■ ■ ■ Confeção de Canapés



Os formandos do Curso de Ajudante de Cozinha e Pastelaria organizaram a atividade “Confeção de Canapés”. Todos os formandos desenvolveram conhecimentos em pontos essenciais, importantes para a evolução dos seus conhecimentos profissionais, nomeadamente, a aquisição de técnicas e procedimentos de como confeccionar e emprar canapés de diversos tipos e cuidados gerais de higiene e segurança alimentar. Foi um dia cansativo e rigoroso mas ao verem o resultado, o orgulho sobressaiu no rosto de cada um! ■



Isabel Campos

■ ■ ■ Teatro de Sombras



A comunicação e a linguagem verbal e não-verbal estiveram bem presentes no dia 21 de dezembro, através de uma encenação de Teatro de Sombras, alusiva ao tema dos Afetos e inspirada no livro “A Joia Interior” de Anna Llenas.

Com efeito, os formandos de todos os cursos, assistiram à peça de teatro, encenada pela atriz Inês Severino.

Através dos jogos de luzes e de sombras, dos movimentos e da musicalidade, foi possível compreender que todos/as temos a nossa “joia” interior, o nosso valor, a nossa valiosa essência. ■

Filipa Machado

■ ■ ■ Divertidamente em Casa!

Procura as 7 diferenças:



Liga as máscaras às sombras:



Vamos ajudar o palhaço a chegar até os balões:



Resolve o Sudoku:

6	4		2		
	5	1			
3	6	4			2
5			4	3	6
			6	4	
		6		2	5

Ficha Técnica

Olhares - Publicação Semestral
Distribuição Gratuita
Direção: Manuel Ramos da Silveira
Tiragem: 1000 Exemplares
Edição: Fundação Nuno Silveira

A todos os que se disponibilizam a colaborar connosco,
o nosso muito obrigado!

Fundação Nuno Silveira

Rua Professor Moreira, 193 - 4510-643 Fânzeres
Telefone Geral - 224 853 490

Correio Eletrónico: geral@fundacaonunosilveira.pt
<https://www.facebook.com/fundacaonunosilveira>