



Horizonte

CENTRO DE REABILITAÇÃO PSICOSSOCIAL



Construindo Horizontes

BOLETIM INFORMATIVO

2º semestre | 2018



ÍNDICE

Editorial	2
Canção Institucional	2
Projeto “Rede de Afetos”	3
Projeto “+ Conhecimento, + Divertimento”	3
Projeto “Oficina d’ARTES e das Ideias Anim’ARTE”	4
Projeto “Oficina de Culinária”	5
Projeto “Cinema-Terapia”	5
Projeto “Cuidar de Mim”	6
Projeto “O Nosso Piquenique”	6
Projeto “Recordar é Viver”	7
Ações de Voluntariado	8
Matiné “O Nosso Magusto”	8
Festa Anual “Valores Solidários”	9
Boas Festas!	9



Projeto *ímans natalícios*, para venda e angariação de fundos, realizado na *Oficina d’ARTES e das Ideias | Anim’ARTE*.



EDITORIAL

Tal como referido no semestre anterior, este ano, apresentamos o Boletim Informativo semestralmente, de modo a promover uma maior partilha e proximidade com os Familiares, Amigos e Parceiros da Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial. Continuamos a trabalhar segundo as nossas metas e valores, lutando pela integração dos nossos Residentes, a nível grupal, social/comunitário, laboral e, principalmente, pessoal. É nossa função, como Equipa Técnica multidisciplinar, ajudá-los a desenvolver novas competências, a melhorar as suas capacidades e a trabalhar as necessidades e dificuldades. Este foi um semestre carregado de desafios afetivos e emocionais, onde a união grupal e o espírito de equipa prevaleceram. Em época natalícia, tal como em todas as épocas do ano, esta ligação afetiva é muito importante, valorizando assim a Solidariedade, a Entreeajuda, a Partilha, a Amizade e o Amor. É de reforçar, uma vez mais, o enorme desempenho dos nossos Residentes que colaboraram também na elaboração deste número do nosso Boletim Informativo. Embrenhados nos valores acima descritos, empenharam-se, com forte sentido de compromisso, para a *Festa Anual “Valores Solidários”*, além de escreverem e interpretaram a **Canção Institucional**, impregnada de emoção e espírito de família. É com um grande orgulho e entusiasmo que apresentamos, de seguida, a letra da canção “*Tu Connosco, Tu Comigo*”!

*Olhem bem para todos Nós,
Vamos sempre em frente,
Somos como uma Família
De futuro sorridente.*

REFRÃO: Construimos Horizontes

*De alegria e amizade.
É como fazer pontes,
É a nossa identidade!
Tu conosco, Tu comigo!*

*Aqui temos um abrigo,
Para nos reabilitar,
Tu conosco, Tu comigo,
Para a vida melhorar.*

REFRÃO: Construimos Horizontes

*De alegria e amizade.
É como fazer pontes,
É a nossa identidade!
Tu conosco, Tu comigo!*

*Autonomia ganhamos,
Com muros para superar,
E a saúde reforçamos,
Força, vamos continuar!*

REFRÃO: Construimos Horizontes

*De alegria e amizade.
É como fazer pontes,
É a nossa identidade!*

Tu conosco, Tu comigo!



PROJETO “REDE DE AFETOS”

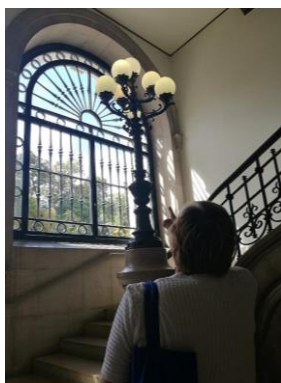
No mês de julho, no âmbito do projeto “*Rede de Afetos*”, realizou-se uma visita à **Quinta Pedagógica dos Olivais**, contando com a presença de elementos da Direção, Equipa Técnica e Famílias. No final do passeio, foi feito um lanche, em ambiente de confraternização e lazer. Gostaríamos de reforçar a grande importância destas atividades com a presença dos Familiares, que são o grande pilar de todos os Residentes. Deixamos, por isso, um grande agradecimento pela presença de todos, pois tornam estes dias mais especiais e trazem mais alegria aos nossos Residentes!



Visita realizada à *Quinta Pedagógica dos Olivais*, com lanche-convívio no final do passeio pela quinta.

PROJETO “+ CONHECIMENTO, + DIVERTIMENTO”

Com o objetivo de proporcionar aos nossos Residentes momentos lúdicos/recreativos, com uma componente de diversão e, ao mesmo tempo, de conhecimento/educação/consciencialização, no mês de julho, demos seguimento a este projeto com a visita ao **Palácio S. Bento** e à **Assembleia da República**. Foi uma visita guiada onde pudemos aprender e conhecer este espaço repleto de história, cultura e arte.



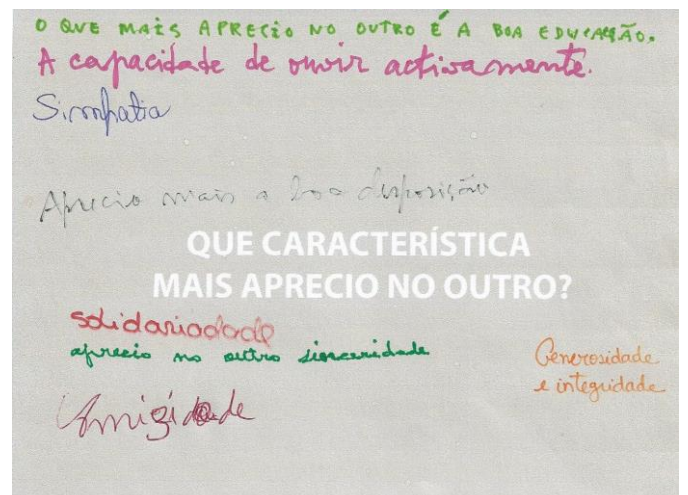
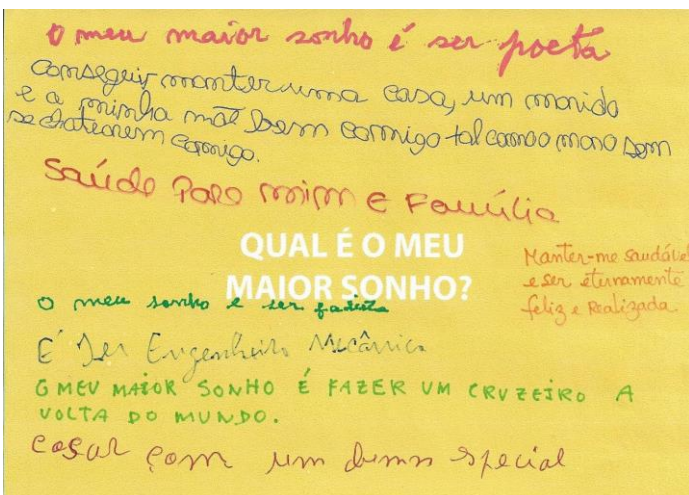
Visita guiada ao *Palácio S. Bento* e à *Assembleia da República*, em julho.

PROJETO “OFICINA D’ARTES E DAS IDEIAS | ANIM’ARTE”

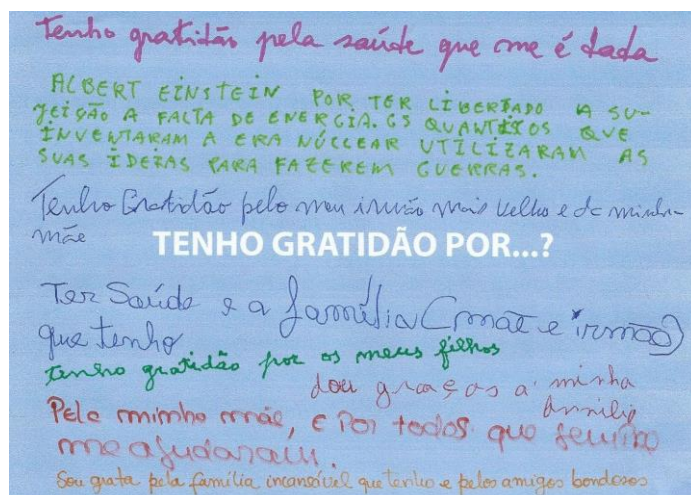
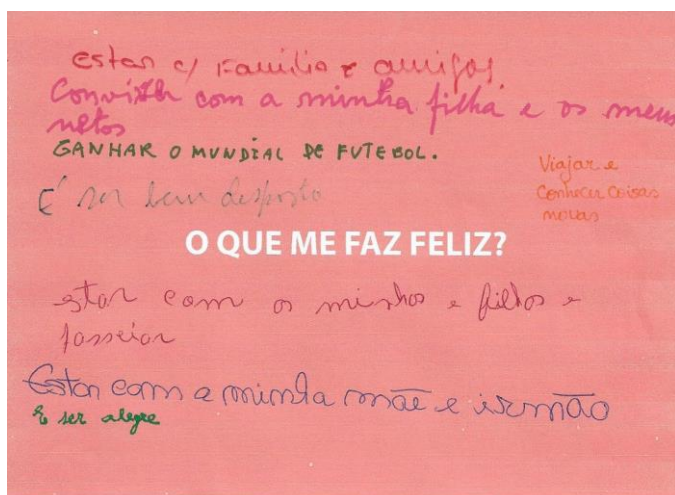
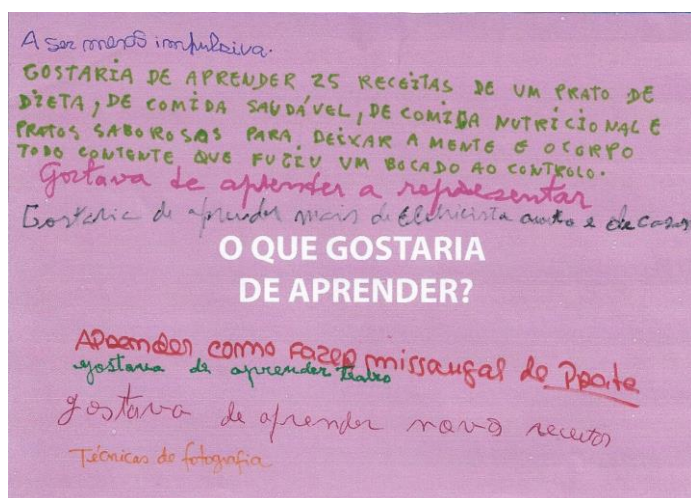
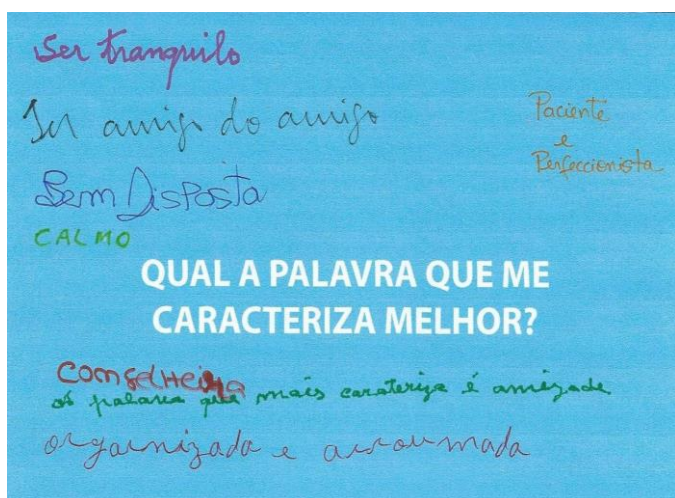
Neste semestre, a maioria das sessões realizadas foram dedicadas à já referida **Canção Institucional**, tanto para o desenvolvimento da escrita, a definição e exposição de sentimentos/valores, como para a interpretação/interiorização da letra. Além disso, os **ímanes de frigorífico** foram outro dos projetos desenvolvidos na “Oficina d’ARTES”, contribuindo para a angariação de fundos em prol da Instituição. Foram, ainda, elaborados diversos presentes para os Residentes aniversariantes. Destacamos também um momento divertido: o “**Jogo do Conhecimento**” (pré-elaborado pela Equipa) que ajudou os Residentes a conhecerem-se melhor entre si e a valorizarem-se mais pessoalmente, enaltecendo as suas qualidades e interesses. Sendo um momento muito importante e de grande anseio para todos, principalmente para os Residentes, nos últimos 2 meses, a “Oficina d’ARTES” dedicou-se também aos ensaios para a **Festa Anual “Valores Solidários”**.



Projeto desenvolvido na “Oficina d’ARTES”: ímanes de frigorífico temáticos, embalados para venda. (ímanes de culinária e ímanes natalícios, respetivamente).



Cartões do “Jogo do Conhecimento”, um jogo familiar desenvolvido pela Equipa, no âmbito da “Oficina d’ARTES”.



Cartões do “Jogo do Conhecimento”, um jogo familiar desenvolvido pela Equipa, no âmbito da “Oficina d’ARTES”.

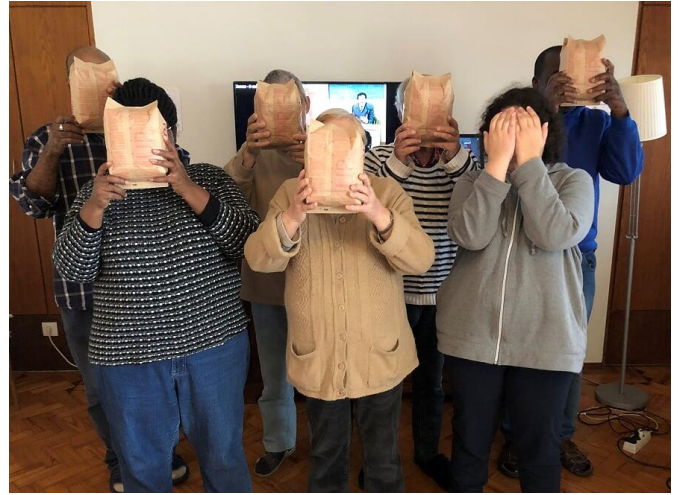
PROJETO “OFICINA DE CULINÁRIA”

Neste 2º semestre demos também continuidade à “Oficina de Culinária”, onde se procura uma maior autonomia dos Residentes para que criem e desenvolvam as suas receitas preferidas, tendo sempre em conta o objetivo de consciencializar para a importância de uma alimentação mais saudável.

PROJETO “CINEMA-TERAPIA”

Com o intuito de continuarmos a sensibilizar e informar os Residentes sobre temas do dia-a-dia através da visualização de filmes educativos e pedagógicos, demos continuidade a este projeto. O “Cinema-Terapia” tem-se mostrado crucial para os Residentes, pois com as histórias apresentadas nos filmes conseguem refletir sobre as suas realidades, de forma mais consciente e tranquila, como também há uma maior abertura em falar de sentimentos e

emoções em grupo. É sempre uma atividade recebida com um grande entusiasmo, criando um verdadeiro ambiente de cinema, com direito a pipocas!

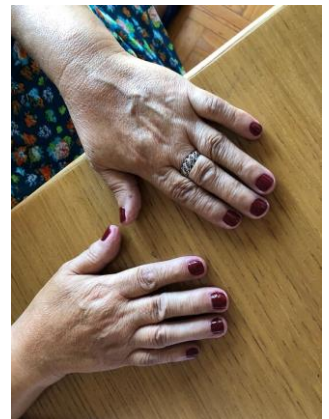


Sessões de “Cinema-Terapia”, concretizadas na sala de estar da UPRO.

PROJETO “CUIDAR DE MIM”

Neste projeto, contamos com a valiosa e solidária ajuda de **Voluntárias** que se deslocam à Horizonte para cuidarem dos nossos Residentes! Neste espaço, procuramos que os Residentes cuidem da sua imagem/higiene pessoal e que ganhem consciência da importância dos cuidados pessoais. Torna-se também um momento de muito convívio, de descontração e de habilitação das capacidades pessoais.

6



Sessões do Projeto “Cuidar de Mim”, concretizadas por Voluntárias na sala da UPRO.

PROJETO “O NOSSO PIQUENIQUE”

Neste projeto, sempre que as condições do espaço e do tempo o permitem, realiza-se um piquenique em grupo, ao ar livre. No mês de julho, sinalizando o *Dia Mundial da Conservação da Natureza* (28/07), fomos até ao **Jardim do Campo Grande** para um almoço-piquenique, onde desfrutámos de um momento de lazer e relaxamento, em pleno

contacto e comunhão com a Natureza. Também aquando da visita ao *Palácio S. Bento* e à *Assembleia da República*, dado o bom tempo e depois da visita realizada, aproveitámos para fazer um lanche-piquenique no **Jardim Nuno Álvares**, em Santos. Estas atividades tornam-se num momento de proximidade e partilha entre o grupo de Residentes (e também com a Equipa Técnica), sendo também essenciais no fortalecer dos laços afetivos e na consolidação da estrutura que sustenta a ligação e a confiança entre todos!



Momento de relaxamento e de contacto com a Natureza, no passeio ao *Jardim do Campo Grande*.

PROJETO “RECORDAR É VIVER”

No mês de outubro tivemos uma tarde recreativa de partilha, com um momento “*Recordar é Viver*”, no qual compilámos diversas fotografias e vídeos de diferentes passeios/atividades/eventos/projetos numa apresentação multimédia. Foi um bom motivo para relembrar momentos passados e recentes e a importância de todas as atividades que são realizadas ao longo dos anos. Contando com a presença da Direção e da Equipa Técnica, abrilhantámos este momento com um lanche-convívio e um baile recheado de danças, música e muita diversão.

7



Momento recreativo de partilha no âmbito do Projeto “*Recordar é Viver*”.
(capa da apresentação multimédia, baile e lanche, respetivamente).

AÇÕES DE VOLUNTARIADO

Tal como no 1º semestre deste ano, os Residentes deram continuidade à participação no projeto **Serve the City**, nomeadamente na iniciativa **“Jantares Comunitários”**. Tem sido um projeto onde os Residentes têm mostrado um grande interesse em participar, pelo sentimento de entreajuda, confraternização e partilha!

Como tem sido hábito nas anteriores campanhas do **Banco Alimentar Contra a Fome**, marcámos a nossa presença no mês de dezembro. Para além de ser uma atividade que estimula as competências sociais e pessoais dos Residentes, é uma oportunidade de ajudarem, de fortalecerem o espírito de equipa e de reforçarem a importância dos valores solidários, que tanto se evidenciam nesta quadra natalícia.



Ações de voluntariado no projeto *Serve The City* e na *Campanha do Banco Alimentar Contra a Fome*, respetivamente.

MATINÉ “O NOSSO MAGUSTO”

Para celebrarmos o magusto, no mês de novembro, realizámos um lanche-convívio, onde saboreámos umas boas castanhas assadas, acompanhadas por um chocolate quente. Foi mais um momento de partilha de histórias e recordações, convívio e afeição entre todos os Residentes e Equipa Técnica!



Castanhas assadas na UPRO para degustação no S. Martinho, em novembro.

FESTA ANUAL “VALORES SOLIDÁRIOS”

Neste último mês do ano, para além do lançamento deste Boletim Informativo, celebramos também a nossa *Festa Anual “Valores Solidários”*, que se centra este ano no tema da *Solidariedade* (a 20/12 comemora-se o *Dia Internacional da Solidariedade Humana*). Contamos com representações cénicas, individuais e conjuntas, por parte dos Residentes, integrados no **Grupo “Construindo Horizontes”**, como também com a apresentação da **Canção Institucional**. Neste evento reunimos Residentes, Direção, Equipa Técnica e Famílias: é sempre um momento muito aguardado por todos, revestido de muitas emoções e alegrias e crucial para o convívio fraterno e para o fortalecimento dos laços afetivos com os Familiares/Figuras de Referência. Não nos cansamos de referir o quão fundamental é a presença dos Familiares/Figuras de Referência na vida dos Residentes e, por isso, fica aqui o nosso enorme agradecimento pela presença em mais este momento!



Cartão de felicitações realizado para a *Festa Anual “Valores Solidários”*.

BOAS FESTAS!

E, como estamos em época natalícia e no final de mais um ano, não poderíamos deixar de, em representação de todos os elementos da Direção, Órgãos Sociais e Equipa Técnica, desejarmos a todos os Familiares/Amigos/Parceiros da Horizonte – Centro de Reabilitação Psicossocial um Natal repleto de todos estes valores solidários que fomos salientando ao longo deste Boletim. Que esta quadra natalícia seja repleta de felicidade, amizade, união, amor, alegria, solidariedade e muitos afetos e que estes sentimentos se prolonguem também por todo o ano. Desejamos ainda que este Novo Ano que se aproxima seja de concretizações e conquistas pessoais e profissionais!