



CONSULTE O PROGRAMA  
em [WWW.BLCS.PT](http://WWW.BLCS.PT)

# IN CLU SÃO

SEMANA INCLUIR +

29 de novembro a 10 de dezembro | 7ª edição



## **Semana INCLUIR + - 7ª Edição**

### **29 nov. (3ª feira) a 10 dez. (sábado)**

**29 nov. a 10 de dez.**

**Exposições temporárias**

**Entrada Livre**

#### **Exposição 1 | Sala de Exposições**

##### ***Exposição de fotografia “Sobreviventes”***

**Dinamizada** pelo Centro Novais e Sousa

Exposição de fotografias resultantes do processo de criação e da performance da peça de expressão corporal *Sobreviventes*.

#### **Exposição 2 | Sala de Exposições**

##### ***Mostra de trabalhos do Atelier Trabalhos Manuais***

**Trabalhos** de António Amaral, António Oliveira, Conceição Jesus, Ermita Salzo, Jorge Mendes, Margarida Paiva, Manuel Brito, Lídia Pereira, Maria Macedo, Mamadu Baldé, Rosa Carvalho, Sameiro Fernandes, Sirael Baldé e Sónia Braga (Sócios da APD Delegação Distrital de Braga)

**Dinamizador do Atelier:** Jorge Dias (monitor com gosto pela reciclagem de materiais e sua transformação em algo manual que transmita o seu gosto no momento da criação)

**Objetivos:** sensibilizar as pessoas com deficiência para a integração em atividades desenvolvidas na comunidade, que sejam prazerosas para as mesmas e consequentemente aproveitarem as mais-valias que estas acarretam para si enquanto pessoa. Em específico neste atelier, podemos destacar o convívio, a estimulação da motricidade fina e a criatividade.

Investir na minimização de momentos de isolamento através da participação em atividades sociais, que possam surgir na comunidade é uma importante decisão da pessoa pois abarca inúmeras vantagens para a mesma.

### Exposição 3 | Sala de Exposições

#### **Exposição de Trabalhos *Atelier de Costura***

**Trabalhos** de Custódia Pereira; Ermita Salzo; Margarida Paiva; Lídia Pereira; Maria Macedo; Rosa Carvalho (Sócios da APD Delegação Distrital de Braga)

**Dinamizador do Atelier:** Lurdes Silva (costureira certificada com atelier em funcionamento e de abertura ao público para todas as idades. Local acessível a pessoas com mobilidade reduzida)

**Objetivos:** pretendemos que o público que visite a mostra de trabalhos do *Atelier de Costura* compreenda que apesar da deficiência condicionar o dia-a-dia das pessoas, criando diversas barreiras que são preciso superar, esta não é de todo limitativa para a execução de diversas atividades necessárias a desenvolver na vida de cada pessoa.

Consciencializar a sociedade para o poder e competência das pessoas com deficiência, expondo que a deficiência não é um entrave para muitos trabalhos existentes na sociedade.

### Exposição 4 | Sala de Exposições

#### **Exposição de telas alusivas à "*Mulheres afegãs, fénix da liberdade!*"**

**Sinopse:** O nome da exposição é um nome literário, e a palavra fénix, que é um pássaro lendário, tem as características e o significado de libertação, renascimento e mudança. Está enraizado na literatura antiga do Afeganistão. O nome (Mulher-Vida-Liberdade) tornou-se um slogan político significativo na imprensa mundial de hoje, e as mulheres do Irão e do Afeganistão tornaram-no universal nos seus protestos.

### **Nota biográfica:**

"Eu desenho a vida com cores

Eu escrevo dor com palavras

E eu canto como uma fênix com asas ardentes de libertação

Eu sou uma mulher"

Aziza Khoshnaseeb, nascida em 1974 no Afeganistão. Poeta, escritora e pintora. Bacharelado em Física - Universidade de Cabul

**Organização:** ADOLESCERE - Rita Rodrigues

## **Exposição 5 | Sala de Exposições**

### ***Às portas da inclusão - Exposição fotográfica***

**Dinamizada** pelos jovens do Núcleo de Braga Pais em Rede

**Sinopse:** a pequena amostra de fotografias presente nesta exposição pretende dar a conhecer a integração destes cidadãos num contexto não formal. Ao longo do presente ano foram desenvolvidas diversas atividades de índole cultural, desportiva e social, pelo que podemos desta forma sensibilizar os visitantes para o carácter dual da Inclusão. No fundo, estas fotografias pretendem dar a conhecer o que é feito por nós, mas também, incentivar cada membro da nossa sociedade para a prática da Inclusão no seu quotidiano.

## **Exposição 6 | Corredor Central BLCS**

### ***(In)corporação - Exposição de fotografia experimental***

**Sinopse:** (In)corporação surgiu pela necessidade de explorar o corpo humano, através da fotografia digital experimental. Esta coleção reflete uma tentativa da libertação de um trauma físico. É a história da inquietação que é viver num corpo que parece que deixa de ser o nosso, de um corpo que carrega dor mas que também tenta aprender a enfrentar esta nova realidade dentro de si. Este trabalho, pessoalmente, foi bastante gratificante de realizar, sinto que até foi terapêutico para mim e espero que consiga aproximar ou até mesmo aconchegar quem se sente num corpo inquieto. A arte é também curativa.

**Sofia Leite**

Natural de Braga, 20 anos, aluna na Faculdade de Belas Artes Lisboa na licenciatura de Arte Multimédia.

"Ainda estou a aprender imenso o que me interessa dentro desta área artística e a melhor forma de a desenvolver. Em todos os projetos em que toco sinto que é essencial tratar de assuntos e temas importantes que acontecem à nossa volta. Acredito vivamente que arte também cura, seja como uma forma de expressão, autoconhecimento ou até para apelar e comunicar. Tenho consciência de que ainda sou uma jovem artista com muito para explorar e fazer, mas sei que sou apaixonada por todo este mundo artístico desde a multimédia e dos audiovisuais às artes visuais e performativas. Tenho imensa vontade de expandir-me neste mundo e mostrar o meu olhar sobre ele."

### **Exposição 7 | Sala de Estudo em Grupo BLCS**

#### ***Exposição/Instalação artística do projeto “Narrativas à Volta da Dança”***

**Dinamizada** pelo Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da CERCI Braga

**Sinopse:** exposição contemplada com um mural; fotografias/imagens com gestos dos intervenientes no trabalho artístico e documentário final do projeto, que teve como objetivo: 1. Capacitar e potenciar competências artísticas das pessoas com deficiência, promovendo oficinas de capacitação ao nível da música, dança, escrita e fotografia num processo de co-construção. 2. Gerar oportunidades de acesso a espaços de leitura promovendo momentos de descoberta, recriação e, sobretudo, de inclusão. 3. Sensibilizar a comunidade para o trabalho artístico das pessoas com deficiência. 4. Potenciar a interação com a comunidade em espaços diversificados.

Mesas redondas, oficinas, workshops, conversas, apresentação de livros, espetáculo de poesia, leituras encenadas, performances literárias e de dança, apresentações de divulgação de projetos, ações de sensibilização e formativas

**29 nov. (3ª feira) | Presencial | BLCS**

**10h00 | ABERTURA**

**10h45 | Sala de Exposições**

**ASSINATURA DE PROTOCOLOS entre a BLCS e os parceiros: 1) Associação de Apoio à Saúde Mental – O Salto; 2) El Corte Inglés – Grandes Armazéns**

**11h00 | Sala de Exposições**

***“Estamos aqui” – Espetáculo de poesia***

**Dinamizado** pelo Grupo de Leitura e Teatro ‘O Salto’, da Associação de Apoio à Saúde Mental - O Salto

**Sinopse:** depois dos difíceis anos do confinamento, as nossas vidas procuram reconstruir-se, num mundo em crise crescente.

Com os textos que lemos, procuramos retratar a vida, a nossa e a dos outros, refletindo-a e ainda rindo-nos dela, com a ajuda dos nossos Poetas.

São textos de autor e também da coletividade O Salto o que vos oferecemos.

**Objetivos:** retomar as atividades no exterior do Grupo de Leitura e Teatro, O Salto, divulgando a sua existência bem como a da nossa Associação de Apoio à Saúde Mental; procurar apoios, parcerias, articulações com outros serviços, entidades, Instituições; participar numa causa coletiva: a inclusão.

Provar que todos somos diferentes e iguais, ativos e capazes: estamos aqui.

Estimular o gosto pela poesia e pela leitura.

**Público-alvo:** comunidade em geral

**Duração:** 25'

**Entrada livre** sujeita à lotação do espaço.

## **11h30 | Abertura das exposições e visita comentada (7 exposições)**

### **29 de nov. (3ª feira) | 15h00 | oferta às escolas**

#### **Workshop de percussão “BatInclui”**

**Dinamização** a cargo de João Macedo monitor no Centro Novais e Sousa

**Sinopse:** apresentar uma performance de percussão; dinamizar um Workshop de percussão desenvolvido por 4 jovens/adultos com deficiência intelectual

**Público-alvo:** 1º ciclo

**Nº de participantes:** 10 a 30

**Duração:** 45'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

### **29 nov. (3ª feira) | 21h00-22h00 | Online Zoom**

#### **Conversa “Cuidar de mim para cuidar do outro: Desenvolvimento pessoal do cuidador”**

**Dinamizado** pela NEED Cooperativa e a Clissol - Centro Médico e Terapêutico

**Convidadas:** Sandrine Vale (Psicóloga), Sophie Matias (Terapeuta da fala), Sara Almendra (Mãe de um bebé). **Moderação:** Loide Hardman (Mãe de dois filhos um com necessidades especiais)

**Sinopse:** conversa sobre a importância de os pais/cuidadores sejam de pessoas com deficiência ou não de cuidarem de si mesmos para poderem cuidar dos outros com qualidade. A importância do descanso, da aparência, a importância de confiarem em terceiros para que possam ter tempo para si. Como construir essa confiança para poder delegar. A importância de haver tempo para os outros membros da família sem se

sentirem culpados, pois a culpa é um sentimento muito pesado. Entre outros tópicos relacionados.

**Público-alvo:** todas as pessoas com interesse pelo tema

**Duração:** 60'

**Link** de acesso à sessão Zoom: <https://uso6web.zoom.us/j/88643020639>

## 30 nov. (4<sup>a</sup> feira) | 10h00 – 11h00 | oferta às escolas e instituições parceiras

### ***Workshop Jogos Populares***

**Dinamização** a cargo de António Fernandes e Conceição Cruzinha da ACARE – Associação Comunitária de Apoio à Reabilitação de Braga

**Sinopse:** os jogos tradicionais são parte de um legado intergeracional para preservação da memória e da identidade popular.

**Objetivo:** a atividade consiste no mapeamento e divulgação de dois jogos: o **jogo do galo** e o **jogo das pedrinhas**. Tem como finalidade a aceleração do metabolismo cerebral e a interação social.

**Público alvo:** Público em geral

**Duração:** 60'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**Manhã | 10h00 - 12h30 | Sala de Estudo em Grupo da BLCS**

**Tarde 13h30-15h30 | Sala de Estudo em Grupo da BLCS**

***Oficina de bordados da APPACDM Braga***



**Dinamizada** por Rosa Maria Silva (Monitora) e um grupo de 6 clientes da área Ocupacional dos Bordados da APPACDM de Braga

**Sinopse:** O bordado, valorizado e preservado enquanto técnica e expressão tradicional, mas abordando novas temáticas, designadamente nos lenços dos namorados característicos de Vila Verde. O bordado, explorado na Oficina de Bordados do CACI de Gualtar, potencia a experiência e capacitação do saber e da técnica, sendo igualmente considerado enquanto instrumento de comunicação e expressão. O bordado é assim, uma forma de socialização e identificação, aprendido em pequeno grupo, podendo ser encarado no contexto da interação social dos participantes. A aprendizagem do bordado implica não só a transmissão de técnicas, mas sobretudo, momentos de convívio, de conversa, de criação de vínculos. É neste modelo de aprendizagem que convidamos a comunidade em geral para aprender a bordar, conversar e conhecer-nos.

**Público-alvo:** Comunidade em geral

**Duração:** 90' cada sessão

**Nº máx. de participantes:** 12 pessoas

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**30 nov. (4ª feira) OU 6 dez. (3ª feira) OU 7 dez. (4ª feira) | 10h00 | Sala de Exposições BLCS | Oferta às instituições parceiras**

**Oficinas ARTE PARA TODOS**

**Dinamizadas** por Adriana Henriques (Artista Plástica)

**Sinopse:** as oficinas “Arte para todos” é a materialização, possível, de uma investigação individual da artista plástica, Adriana Henriques em diferentes linguagens artísticas (desenho, pintura, escultura, fotografia e arte performativa). Após investigação sobre crianças, jovens e adultos visando a sua percepção, imaginação e a dimensão lúdica, as oficinas propõe-se encontrar novas perspetivas sobre o que é a criatividade, a arte e a inclusão.

“Arte para todos” é um Projeto Educativo (inclusão), que se desenvolve sobre «Arte e Direitos Humanos».

**30 de novembro (4ª feira) - Oficina 1: “Pintar um Rosto”**

6 de dezembro (3ª feira) - **Oficina 2: “Tempo do Sonho”**

7 de dezembro (4ª feira) - **Oficina 3: “Pintar Música”**

**Duração:** 60' cada oficina

**Público-alvo:** qualquer pessoa jovem/adulto com gosto e interesse pelo tema.

**Nº Máx. de participantes:** 12 pessoas (os grupos podem variar de sessão para sessão)

**Inscrições obrigatórias** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**Organização:** Serviço BAI da BLCS

## **30 nov. (4ª feira) | 14h30 – 15h30 | Sala de Exposições da BLCS**

### **Workshop informativo “A importância da alimentação na toma da medicação”**

**Dinamizado** pelo CAVI Pais em Rede Braga com a colaboração da Câmara Municipal de Braga

**Convidada:** Joana Sampaio (Nutricionista)

**Sinopse:** sensibilizar para uma alimentação adequada e coordenada com a medicação, direcionada dadas as particularidades de cada caso e a necessidade de esclarecimento e informação nesta área.

**Público-alvo:** público com deficiências e incapacidade e suas famílias, e público geral.

**Nª máx. de participantes:** 30 pessoas

**Duração:** 60'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 30 nov. (4<sup>a</sup> feira) | 15h00 – 16h30 | Sala de Estudo em Grupo da BLCS

### **Oficina *ENTRE AGULHAS E LINHAS* – Artes e Ofícios**

**Dinamização** a cargo de Idalina Tavares da ACARE – Associação Comunitária de Apoio à Reabilitação de Braga

**Sinopse:** no âmbito da SOLIDARIEDADE, as sessões de novembro e dezembro consistem na criação e confeção de peças de roupa de bebé e bonecos em trico e croché, proporcionando aos participantes a aprendizagem de várias artes e tricotar na vida a esperança em cada dia e a fé no ser humano.

**Requisitos:** cada participante deve trazer o seguinte material: agulhas de malha, de lã e croché; novelos de lã e croché, de cores de acordo com o gosto pessoal.

**Público-alvo:** Público em geral

**Duração:** 90'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [bai@blcs.pt](mailto:bai@blcs.pt)

## 30 nov. (4<sup>a</sup> feira) | 17h30 | Online Zoom

### **Conversa “MAVI - Modelo de Apoio à Vida Independente | Resultados e desafios”**

**Dinamizada** pelo Professor Doutor José Miguel Nogueira (ISCTE – IUL Instituto Universitário de Lisboa), convidado pela AIA - Associação Inclusão e Apoio ao Autista

**Sinopse:** O Decreto Lei nº 129/2017, de 9 de outubro, aprovou o programa “Modelo de Apoio à Vida Independente” (MAVI), que visa contribuir para a efetivação do direito das pessoas com deficiência ou incapacidade a viverem de forma independente. Em julho de 2022 foram apresentados os resultados de uma avaliação intercalar ao projeto, que aqui se quer apresentar, bem como os desafios resultantes dessa avaliação.

**Público-alvo:** Pessoas com deficiência, Cuidadores, profissionais da área da deficiência, público em geral.

**Duração:** 60'

**Link** de acesso à sessão Zoom:

<https://uso6web.zoom.us/j/83534390702>

## 1 de dezembro a 3 de janeiro

### ***Bibliotecas Solidárias***

O Município de Braga, em parceria com a Rede das Bibliotecas Escolares e a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, promove a ação ‘Bibliotecas Solidárias’.

‘Bibliotecas Solidárias’ gera uma simbiose entre Escola, Cidadania e Coesão Social. Esta iniciativa vem cimentar uma pedagogia voltada para o social. Com esta prática e partilha pretendemos que se criem relações mais estreitas entre a escola e a estrutura da cidade no seu todo. É nestas ‘grandes’ ações e na envolvência de todos que está a Cidade Educadora que realmente queremos. A ação ‘Bibliotecas Solidárias’ promove o ato de cidadania a partir do espaço escola, envolvendo toda a comunidade educativa.

**Banco de Recolha de bens:** em todas as Bibliotecas Escolares dos Agrupamentos de Escolas André Soares, Carlos Amarante, Celeirós, Sá de Miranda, D. Maria II e Colégio D. Pedro V. e na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.

**Entrega dos bens às instituições de solidariedade social:** 6 de janeiro

## 1 dez. (5<sup>a</sup> feira - FERIADO) | 10h30 | Online Facebook BLCS

### ***Apresentação do Vídeo “Making Of do Teatro de Fantoques A Rã e o Boi”***

**Dinamizado** pela APPACDM de Braga

**Executado** por Alexandra Baia, Henrique das Neves e Adriano Gonçalves

**Sinopse:** Documentário em vídeo dos bastidores que regista em imagem e som, o processo de produção do cenário, fantoches e ensaios do Teatro de Fantoques “a Rã e o Boi”.

**Público-alvo:** Comunidade em geral

**Duração** do vídeo: ± 1:30m

## 1 dez. (5<sup>a</sup> feira - FERIADO) | 14h30 | Online Facebook BLCS

### **Apresentação do Vídeo “Desafio: 25 propostas, 25 soluções”**

**Dinamizado** pela Associação YAY Educação e Inclusão

**Executado por:** **Anabela Oliveira** (Presidente de Direção), Testemunhos de **Teresa Almeida** (uma jovem com paralisia cerebral), com Dr. **Nuno Vieira** (um dos desafiantes a dar o exemplo de uma solução), Dr. **Firmino Marques** (Deputado da Assembleia da República, um homem ligado ação SOCIAL, conhece melhor que ninguém as dificuldades quer dos jovens e suas famílias), outros jovens (como exemplo já no mercado de trabalho, outros no tempo lazer com atividades lúdicas).

**Sinopse:** o objetivo desde vídeo para além de sensibilizar e mostrar a capacidade dos jovens com diversas necessidades especiais, é principalmente DESAFIAR OS EMPRESÁRIOS E TODAS AS ENTIDADES EMPREGADORAS, a olhar para estes jovens de forma clara e capaz, e não como um obstáculo. A felicidade deles no mercado de trabalho e das famílias é notória, não existem palavras para as descrever. A Associação YAY tem vindo a desenvolver esse trabalho, quer com formação, estágios profissionais até á contratação destes jovens. Temos tido o apoio quer do IEFP, da FOCUS e de outras entidades, o caminho é longo, mas não impossível. A Associação YAY quer ter o seu espaço próprio para formar capacitar e preparar jovens para integração no mercado de trabalho. Sabemos que nem todos têm as mesmas capacidades, todos diferentes todos iguais, desenvolvemos outras atividades, desde desporto, musica, voluntariado, damos apoio informativo ás suas famílias sobre os seus direitos. Muito se podia dizer e falar sobre este assunto INCLUSÃO, damos o nosso passo, contamos com outros parceiros e juntos vamos vencer. Deixo aqui um DESAFIO AOS EMPRESÁRIOS BRACARENSES, apostem nestes jovens sem medo, vão ser surpreendidos. Alguns parceiros já estão a fazer a sua parte e VOCÊ??

**Público-alvo:** Comunidade em geral

**Duração do vídeo:** ± 9:41 m

## 2 dez. (6<sup>a</sup> feira) | 10h30 – 12h30 | Presencial SEG BLCS

### **Workshop de Pintura em relevo**

**Dinamizado** por de três utentes, um professor de Pintura Mário Borges e uma professora de Expressão Plástica Daniela Baixo do IRIS - Instituto de Reabilitação e Integração Social

**Objetivo:** Realização de obra em relevo e/ou 3D utilizando rofo mate, esferovite, tinta acrílica e cola. Tendo em conta a duração do workshop poderá ser realizado ou não o corte das peças, o principal será a construção e pintura da obra.

**Público-alvo:** população sénior e/ou jovens adultos com necessidades educativas especiais de outras instituições

**Número de participantes:** 8 a 10 pessoas

**Duração:** 120'

**Inscrição gratuita** obrigatória através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 2 de dez. (6ª feira) | 14h30 | Presencial Sala de Exposições BLCS

### **Conversa Aberta “Acessibilidades – constrangimentos das barreiras”**

**Dinamizada** pela APD Delegação Distrital de Braga

#### **Oradores**

Filipa Corais (Arquiteta, Divisão de Mobilidade CM de Braga)

Sandra Costa (Engenheira, Gabinete de Acessibilidades da APD Delegação Distrital de Lisboa)

#### **Moderação**

Diana Pinto (Assistente Social, APD – Delegação Distrital de Braga)

**Objetivo:** criar um momento de proximidade entre as pessoas com mobilidade reduzida e os responsáveis técnicos, implicados, por inerência de funções, nas mudanças estruturais na nossa cidade, com intuito de se expor problemas e soluções possíveis bem como compreender as obras e aperfeiçoamentos que se projetam para respeitar o quadro legal e alcançar a plena acessibilidade a todos.

**Duração:** 150'

**Público-alvo:** todas as pessoas com interesse no tema.

**Nº máx. de participantes:** 30 pessoas

**Inscrição gratuita** obrigatória através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

### **3 de dez. (Sábado) | 15h00 | Sala de Exposições BLCS**

#### ***Apresentação de três momentos de dança***

**Dinamizado** pela NEED Cooperativa

#### **Primeira apresentação” *Continuamos ou desistimos*”**

**Sinopse:** este momento de dança reflete as lutas diárias que a pessoa com deficiência enfrenta diariamente. Continuar ou desistir? É uma pergunta que a pessoas com deficiência e sua família fazem diariamente perante os obstáculos e desafios que enfrentam...

#### **Segunda apresentação “*Este sou eu*”**

**Sinopse:** este momento em dueto mostra como a pessoa com deficiência não quer o lugar nem o corpo do outro, mas sim se auto afirmar no seu próprio corpo e lugar perante a sociedade.

#### **Terceira apresentação “*Simbiose*”**

**Sinopse:** unidade, um só corpo, encontro, reencontro, eu consigo ver-me em ti....

**Público-alvo:** comunidade em geral

**Nº máx. de participantes:** 30

**Duração:** 20'

**Entrada Livre** sujeita à lotação do espaço.

## 5 dez. (2ª feira) | 10h30 | Oferta às escolas e às instituições parceiras

### **Leitura encenada “Histórias Comidas – Eu consigo!”**

**Dinamizada** pelos jovens da APPACDM Vila Verde; texto e ilustração de Mi Martins

**Sinopse:** “Histórias Comidas; Eu Consigo!” é uma obra feita por pessoas que não sabem ler nem escrever palavras, mas que conseguem ler e escrever histórias. É através de desenhos que as histórias são contadas no papel pelos utentes do complexo de Vila Verde da APPACDM, sob a orientação da professora Mi Maria Martins.

No livro inclusivo “Histórias Comidas: Eu Consigo!”, Mi Maria Martins escreve no prefácio que “este livro se dirige a todos os que, sem terem acedido à aprendizagem formal da linguagem escrita, permanecem apaixonados pela leitura do mundo. Com ele alimentam-se expressões de alegria que brotam de um sentir ‘ser capaz de ler’ e contar uma história”.

**Público-alvo:** para todas as idades.

**Nº de participantes:** 160 pessoas

**Duração:** 90’

**Inscrição gratuita prévia e obrigatória** através do email [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 5 dez. (2ª feira) | 10h30-13h00 | Centro de Formação Profissional de Braga (Mazagão) do IEFP

### ***CAMINHAR E LER SEM VER***

#### **Oficina 1 - Clube Braille**

**Dinamização** a cargo dos Docentes de Educação Especial do grupo 930 do Agrupamento de Escolas de Maximinos

**Público-alvo:** Comunidade educativa e geral

**Objetivo geral:** sensibilizar a comunidade para a deficiência visual.

**Objetivos específicos:**



Conhecer Louis Braille;

Dar a conhecer a célula Braille e o alfabeto;

Divulgar o alfabeto Braille à comunidade;

Dar a conhecer diferentes equipamentos de escrita em Braille;

Experienciar a escrita braille, utilizando a máquina Perkins;

Identificar a grafia Braille como meio de leitura/escrita para as pessoas cegas

Reconhecer a importância do Braille no processo educativo dos alunos cegos

**Material disponibilizado:** Pautas de escrita manual em braille; máquinas Perkins; jogos didáticos relacionados com o Braille; “Braillino”; computador; linha braille; pinta braille; alfabeto braille e manuais em braille.

## **Oficina 2 - Orientação e Mobilidade**

**Dinamização** a cargo: Docentes de Educação Especial do grupo 930 do Agrupamento de Escolas de Maximinos.

**Público-alvo:** Comunidade educativa e geral

**Objetivo geral:** sensibilizar a comunidade para a deficiência visual.

**Objetivos específicos:**

- Reconhecer a importância da bengala no processo de independência e autonomia das pessoas cegas.
- Conhecer técnicas de guia
- Aplicar técnicas de guia
- Conhecer técnicas de utilização da bengala
- Aplicar técnicas de utilização da bengala

**Material disponibilizado:** Bengalas e vendas

**Duração das duas ações:** 3h

**Inscrição gratuita prévia e obrigatória** através do email [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**5 dez. (2ª feira) | 14h30 | Sala Exposições da BLCS**  
**Sessão de Sensibilização “As Palavras inclusivas nos tempos que correm”**

**Dinamização a cargo da Delegação de Braga da ACAPO**

**Objetivos:** sensibilizar para a utilização de palavras inclusivas nos tempos que correm, como promotoras da melhoria da autoestima das pessoas com deficiência, assim como da expressão atitudinal de respeito pela diversidade.

**Público-alvo:** Profissionais da Comunicação Social e outros com interesse pelo tema.

**Duração:** 60’

**Nº de participante:** 10 participantes da ACAPO + Profissionais da Comunicação Social.

**Entrada Livre**

**5 dez. (2ª feira) | 15h00 | AE Maximinos – Escola Secundária**

**Workshop "Narrativas Sonoras"**

**Dinamizado** por Marta Moreira (Formadora e professora do Ensino Artístico Especializado da Música; Direção Artística da Plataforma do Pandemónio e Artista Multidisciplinar e Escritora)

**Sinopse:** contar histórias é talvez uma das atividades mais presentes em toda a História da Humanidade. Contamos histórias desde sempre, e sabemos que a tradição oral precedeu a linguagem escrita. Sabemos também que é possível contar histórias através do uso (exclusivo ou não) de imagens. E se nos propusermos a contar uma história só através do Som? Esta é a premissa de que parte este workshop: através da recolha de sons do quotidiano, vamos desbravar as histórias que nele se escondem, procurando construir um conjunto de narrativas que seja comum. De cada história descoberta através destes registos, propõe-se que mergulhemos juntos mais fundo, em busca daquilo que une todas as nossas histórias numa grande narrativa sonora.

**Objetivos:** 1) empoderar a população com deficiência visual, partindo do seu desenvolvimento auditivo diferenciador,

2) inspirar o pensamento criativo como ferramenta de desenvolvimento intra e interpessoal,

3) construir coletivamente um objeto artístico, com enfoque no processo criativo (e não no resultado).

Não é comum pensar-se num workshop de Storytelling para pessoas com deficiência visual. Menos ainda um em que as histórias se constroem a partir e com o Som.

Neste, esse é exatamente o ponto de partida: de que forma os sons da cidade e dos nossos diferentes quotidianos contam histórias, e que exercícios de tradução semiótica se potenciam quando um dos sentidos está ausente (no caso, a visão).

**Público-alvo:** população escolar da Escola Secundária de Maximinos (a partir dos 10 anos), com deficiência visual

**Nº Máx. de participantes:** 20

**Duração:** 120'

**Organização:** Serviço BAI da BLCS

**6 dez. (3ª feira) | 10h30 - 11h30 | Auditório da BLCS**

**Sessão de apresentação do *Teatro de Fantoques “A Rã e o Boi”***

**Dinamizado** por Alexandra Baia e Henrique das Neves da APPACDM de Braga

**Objetivos:** A fabula da Rã e do boi aborda sentimentos humanos, como a inveja, a ira e a cobiça. Propõe igualmente que cada um de nós tem um dom, característica que é única e própria e que muitas vezes tem de ser descoberta. Nesta estória, a rã, indiferente á compreensão das diferenças, tenta copiar um modelo e quer ser igual ao boi, obstinada com a ideia de ser alta e grande. A narrativa serve, de forma alegórica, como um alerta e prevenção para não alimentarmos sentimentos distantes da nossa realidade e aceitar os próprios limites.

**Público-alvo:** comunidade em geral

**Duração:** 60'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 6 dez. (3ª feira) | 10h00 | Sala de Exposições BLCS | Oferta às instituições parceiras

### Oficinas *ARTE PARA TODOS*

**Dinamizadas** por Adriana Henriques (Artista Plástica)

**Sinopse:** as oficinas “Arte para todos” é a materialização, possível, de uma investigação individual da artista plástica, Adriana Henriques em diferentes linguagens artísticas (desenho, pintura, escultura, fotografia e arte performativa). Após investigação sobre crianças, jovens e adultos visando a sua percepção, imaginação e a dimensão lúdica, as oficinas propõe-se encontrar novas perspetivas sobre o que é a criatividade, a arte e a inclusão.

“Arte para todos” é um Projeto Educativo (inclusão), que se desenvolve sobre «Arte e Direitos Humanos».

30 de novembro (4ª feira) - **Oficina 1: “Pintar um Rosto”**

6 de dezembro (3ª feira) - **Oficina 2: “Tempo do Sonho”**

7 de dezembro (4ª feira) - **Oficina 3: “Pintar Música”**

**Duração:** 60’ cada oficina

**Público-alvo:** qualquer pessoa jovem/adulto com gosto e interesse pelo tema.

**Nº Máx. de participantes:** 12 pessoas (os grupos podem variar de sessão para sessão)

**Inscrições obrigatórias** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**Organização:** Serviço BAI da BLCS

## 6 dez. (3ª feira) 14h00 – 14h15 | Auditório BLCS

### “Sobreviventes” – Peça de dança teatral

**Dinamizado** por Jorge Rodrigues, professor de dança no Centro Novais e Sousa

**Sinopse:** O som da brisa que passa anuncia o fim da guerra. Resta o moribundo povo que deambula no espaço numa desordem organizada exprimindo a depressão que sente e que aos poucos se vai dissipando. “Sobreviventes” é uma peça de expressão corporal que consegue trazer para o palco uma dinâmica de grupo sem deixar que se perca a

individualidade de cada elemento que, na sua diferença, passa a mesma mensagem de força, fé e esperança.

**Público-alvo:** todos

**Nº máx. de participantes:** 160

**Duração:** 15'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 6 dez. (3<sup>a</sup> feira) | 18h00 | Presencial SEG da BLCS

### Workshop "Escrita Poética"

**Dinamizado** por Marta Moreira (Formadora e professora do Ensino Artístico Especializado da Música; Direção Artística da Plataforma do Pandemónio e Artista Multidisciplinar e Escritora)

**Sinopse:** onde mora a Poesia? Ela esconde-se ou anda por aí desbragada? Neste workshop partimos em busca da Poesia que se esconde atrás do olhar de cada um; através de exercícios dinâmicos, vamos escavando mais fundo na capacidade de percecionar um sentido poético em tudo o que nos rodeia, procurando ainda desenvolver alguns recursos técnicos e estilísticos associados à escrita poética. O desafio é alcançar uma meta de destino, numa pequena apresentação de alguns dos trabalhos desenvolvidos no âmbito dos Direitos Humanos.

**Público-alvo:** público em geral (a partir dos 12), com paixão pela escrita e/ou poesia

**Nº Máx. participantes:** 15

**Duração:** 120'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**Organização:** Serviço BAI da BLCS

## 7 dez. (4<sup>a</sup> feira) | 10h00 | Sala de Exposições BLCS | Oferta às instituições parceiras

### **Oficinas ARTE PARA TODOS**

**Dinamizadas** por Adriana Henriques (Artista Plástica)

**Sinopse:** as oficinas “Arte para todos” é a materialização, possível, de uma investigação individual da artista plástica, Adriana Henriques em diferentes linguagens artísticas (desenho, pintura, escultura, fotografia e arte performativa). Após investigação sobre crianças, jovens e adultos visando a sua percepção, imaginação e a dimensão lúdica, as oficinas propõe-se encontrar novas perspetivas sobre o que é a criatividade, a arte e a inclusão.

“Arte para todos” é um Projeto Educativo (inclusão), que se desenvolve sobre «Arte e Direitos Humanos».

30 de novembro (4<sup>a</sup> feira) - **Oficina 1: “Pintar um Rosto”**

6 de dezembro (3<sup>a</sup> feira) - **Oficina 2: “Tempo do Sonho”**

7 de dezembro (4<sup>a</sup> feira) - **Oficina 3: “Pintar Música”**

**Duração:** 60’ cada oficina

**Público-alvo:** qualquer pessoa jovem/adulto com gosto e interesse pelo tema.

**Nº Máx. de participantes:** 12 pessoas (os grupos podem variar de sessão para sessão)

**Inscrições obrigatórias** através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

**Organização:** Serviço BAI da BLCS

## 7 dez. (4<sup>a</sup> feira) | 10h30-10h45 | Sala Infantil BLCS

### **Performance de dança do projeto “Narrativas à Volta da Dança”**

**Dinamizada** pelo Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da CERCI Braga

**Sinopse:**

*Do silêncio emergem palavras,*

*Livros abrem e fecham*  
*Páginas soltas cheias de enredos*  
*Pessoas que se cruzam*  
*Sussurram-se estórias*  
*Partilham-se saberes que ecoam no presente*  
*Nasce uma biblioteca humana...*

*Mãos que sentem e que tocam*  
*Abrços que nos envolvem*  
*Gestos que nos transformam e renovam*  
*Cartas trocadas em surdina, repletas de sentimento*  
*Corpos em constante movimento*  
*Avançam, recuam, vagueiam*  
*E num subtil serpentear compõe-se a narrativa...*

**Público-alvo:** Escolas e comunidade em geral

**Duração:** 15'

**Entrada livre** sujeita à lotação do espaço.

**7 dez. (4<sup>a</sup> feira) | 11h00 – 12h00 | Online via Zoom**

**Conversa sobre “Práticas e Desafios à Inclusão das Pessoas com Deficiência no Ensino Superior”**

**Dinamizada** pelo Núcleo de Promoção da Inclusão, Desenvolvimento e Sucesso dos Estudantes da UMinho (NPIDSE) e dois estudantes da UMinho

**Objetivos:**

- a) Promover os direitos das pessoas com deficiência;

- b) Promover a equidade, a igualdade e a participação plena das pessoas com deficiência na vida social e comunitária;
- c) Promover a educação e inclusão das pessoas com deficiência em todos os níveis de ensino, incluindo a aprendizagem ao longo da vida;
- d) Desenvolver uma reflexão participada sobre os atuais desafios no domínio da inclusão de Estudantes com Deficiência e/ou com outras Necessidades Específicas no Ensino Superior;
- e) Consciencializar para a necessidade do desenvolvimento e implementação de um Modelo Social Integrado de Apoio à Pessoa com Deficiência, promovendo uma inclusão efetiva das Pessoas com Deficiência.

**Público-alvo:** público em geral

**Duração:** 60'

**Link** de acesso à sessão Zoom: <https://uso6web.zoom.us/j/89585678940>

## 7 dez. (4<sup>a</sup> feira) | 15h00 – 16h00 | Sala de Exposições da BLCS

### **Ação de divulgação do projeto CAVI Pais em Rede Braga**

**Dinamizado** pelo CAVI Pais em Rede Braga

**Objetivos:** dar a conhecer o projeto e o apoio prestado e divulgar a função do Assistente pessoal como facilitador da inclusão, com a participação de um exemplo de assistência pessoal em contexto laboral.

**Duração:** 60'

**Público-alvo:** público com deficiências e incapacidade e suas famílias, e público geral.

**Nº máx. de participantes:** 30

**Entrada livre** sujeita à lotação do espaço.



## 7 dez. (4<sup>a</sup> feira) | 15h00 – 16h30 | Sala de Estudo em Grupo

### **Oficina *ENTRE AGULHAS E LINHAS* – Artes e Ofícios**

**Dinamização** a cargo de Idalina Tavares da ACARE – Associação Comunitária de Apoio à Reabilitação de Braga

**Sinopse:** no âmbito da SOLIDARIEDADE, as sessões de novembro e dezembro consistem na criação e confeção de peças de roupa de bebé e bonecos em trico e croché, proporcionando aos participantes a aprendizagem de várias artes e tricotar na vida a esperança em cada dia e a fé no ser humano.

**Requisitos:** cada participante deve trazer o seguinte material: agulhas de malha, de lã e croché; novelos de lã e croché, de cores de acordo com o gosto pessoal.

**Público-alvo:** Público em geral

**Duração:** 90'

**Inscrição obrigatória** através do e-mail [bai@blcs.pt](mailto:bai@blcs.pt)

## 7 de dez. (4<sup>a</sup> feira) | 21h30 | Auditório BLCS

### **Performance literária “Ser Mulher”**

**Sinopse:** a identidade feminina é influenciada pelos padrões culturais, familiares e políticos da sociedade. Em Ser Mulher as palavras de diferentes autoras e autores entram em cena para valorizar a igualdade de género, lembrar o esforço árduo ao longo dos séculos na conquista e garantia da liberdade das mulheres, apelar à punição do assédio sexual e da violência doméstica. Cada um de nós pode questionar padrões de educação e participar na renovação do papel da Mulher.

No final haverá um momento de conversa entre o público sobre os temas abordados nos textos literários.

**Livro de referência:** "Novas Cartas Portuguesas", Maria Isabel Barreno, Maria Teresa Horta, Maria Velho da Costa

**Outros textos** (autoria): Lídia Jorge, Alice Vieira, Leonor de Almeida, Francisca Camelo, Alberto Caeiro, Clarice Falcão, Manel Cruz

**Criação artística:** Cristina Silva

**Interpretes:** Cristina Silva e Joana Oliveira

**Flauta transversal:** Joana Oliveira

**Produção:** Pontos de Exclamação

**Público:** M/14

**Duração:** 60'

**Entrada Livre**

**9 dez. (6<sup>a</sup> feira) | 10h00 - 10h45 | Online via Zoom**

**Mesa redonda “*SUPERa-te: uma visão sobre a Inclusão*”**

**Dinamizada** pelo El Corte Inglés / Supercor Braga

**Convidados:** Baltazar Marques (chefe de loja Supercor); José Nuno (funcionário Supercor com trissomia 21); Pedro Gomes (funcionário Supercor, apoio mais próximo do José Nuno). **Moderação:** João de Oliveira (Responsável pelo departamento da Diversidade, Inclusão, Parcerias Institucionais)

**Sinopse:** abordar a inclusão de um ponto de vista prático; principais dificuldades na integração de pessoas com deficiência; influência da integração de pessoas com deficiência no ambiente de trabalho.

**Público-alvo:** Empresários, Instituições Sociais, Pais.

**Duração:** 45'

**Link** de acesso à sessão Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/86512681537>

## 9 dez. (6<sup>a</sup> feira) | 10h30 – 12h30 | Presencial SEG BLCS

### Workshop de Pintura com café solúvel

**Dinamizado** por de três utentes, um professor de Pintura Mário Borges e uma professora de Expressão Plástica Daniela Baixo do IRIS - Instituto de Reabilitação e Integração Social

**Objetivo:** Elaboração de uma pintura, utilizando o café solúvel como tinta para a obra. Serão utilizados ainda o pincel, papel de aguarela e caneta de acetato.

**Público-alvo:** população sénior e/ou jovens adultos com necessidades educativas especiais de outras instituições

**Número de participantes:** 8 a 10 pessoas

**Duração:** 120'

**Inscrição gratuita** obrigatória através do e-mail [semanadainclusao@blcs.pt](mailto:semanadainclusao@blcs.pt)

## 10 dez. (sábado) | às 15h00 | Presencial nas Instalações SalusLive (Rua Doutor Manuel Almeida Passos nº 54, 4705-159 Ferreiros – Braga)

### Oficina “*Tintas Comestíveis*”

**Dinamizado** por SalusLive – Centro Terapêutico

**Sinopse:** as crianças desenvolvem e aprendem através da observação e da exploração dos materiais e dos estímulos. As cores, as texturas, as formas e os sons são estímulos que captam a atenção das crianças e tudo pede para ser tocado, explorado e experimentado. Tendo isto em consideração, a exploração das tintas de forma primitiva é fundamental para aprender novas competências e conhecer novas sensações. As tintas comestíveis, além de diferentes texturas e cores têm também diferentes sabores e temperaturas que se traduzem numa explosão de estímulos divertida. Nesta atividade vamos utilizar as tintas comestíveis numa produção artística que promete estimular os sentidos e a criatividade.

**Requisitos para participar:** Roupa confortável

**Público-alvo:** crianças entre 1 e os 5 anos com acompanhante

**Duração:** 50'

**Inscrição gratuita** obrigatória através do e-mail [geral@saluslive.pt](mailto:geral@saluslive.pt) , ou do telefone 253 099 420 ou telemóvel 910 465 940