



NEWSLETTER



RECOMEÇAR: UMA JORNADA DE RAÍZES, ASAS E SONHOS

Após um período de descanso e renovação durante as férias, é tempo de regressar à escola, ao trabalho e às nossas atividades diárias. Este recomeço simboliza não apenas a continuidade, mas também a oportunidade de refletir sobre a missão e os valores que nos guiam.

Na ABLA, há 40 anos que estamos comprometidos em servir a comunidade envolvente, tanto local quanto internacionalmente, desenvolvendo as competências do indivíduo ao longo de todo o ciclo de vida. Cada passo que damos está enraizado nos nossos valores fundamentais, nas histórias que nos moldaram e nos alicerces que nos fortaleceram. Estas são as nossas Raízes – o ponto de partida de onde partimos, e que nos dão a estabilidade necessária para crescer.

Mas não nos limitamos ao que já conquistámos. Com o mesmo fervor, estendemos as nossas Asas, servindo os que estão perto e longe. O que fazemos hoje tem impacto direto na vida de quem mais precisa, proporcionando oportunidades, apoio e recursos que permitem que cada pessoa alcance as suas potencialidades numa sociedade mais justa e inclusiva.

E, enquanto olhamos para o futuro, somos movidos pelos Sonhos. Sonhamos com uma ABLA que continua a ser um farol de esperança e transformação, onde cada indivíduo, mesmo em situações desafiadoras, encontra o suporte necessário para transformar aspirações em realidade. Sonhamos com um mundo onde todos possam voar mais alto, sabendo que têm raízes profundas que os sustentam.

Neste novo ciclo que agora começa, convidamos todos a refletirem sobre as suas próprias raízes, a expandirem as suas asas e a não terem medo de sonhar. Juntos, podemos continuar a construir uma sociedade onde todos tenham a oportunidade de florescer, não importa onde as suas jornadas os levem.

Que este seja um tempo de reencontros, novos começos e, acima de tudo, de sonhos realizados.





PROGRAMA ANOS INCRÍVEIS

No primeiro semestre deste ano, decorreram na ABLA, a 4ª e 5ª edição do Programa Anos Incríveis, através do projeto (Des) Envolve-te!, financiado pelo Prémio Infância 2023 – BPI e Fundação "la Caixa". Ao longo de catorze sessões, vinte e sete pais de crianças dos 3 aos 9 anos, subdivididos em dois grupos, juntaram-se a este desafio de refletir acerca da sua parentalidade. O programa Anos Incríveis foi desenvolvido pela Dr.ª Carolyn Webster-Stratton, é implementado em mais de 20 países e já conta com 30 anos de investigação clinicamente comprovada, daí ser chamado um programa baseado em evidência científica.



Tem como objetivo reforçar as competências parentais e promover o envolvimento dos pais nas experiências diárias dos filhos, de modo a potenciar um desenvolvimento emocional, cognitivo e social saudáveis. Também tem revelado resultados significativos na redução dos problemas de comportamento (p.e. birras, impulsividade, dificuldades com as rotinas e regras). Sendo as figuras parentais a influência mais determinante no comportamento de uma criança a curto, médio e longo prazos, a ABLA está comprometida em apoiar as famílias nesta jornada, que é referida por muitos como a melhor, mas também, como a mais difícil tarefa do mundo.

É com satisfação que percebemos o impacto do programa nos participantes destas duas edições, sendo que 76% referiram sentir melhorias significativas na relação com os filhos, 81% referiram melhorias nos problemas de comportamento dos filhos que tentaram alterar usando os métodos aprendidos e todos recomendariam o programa a amigos e familiares!

“
Sinto-me mais confiante como mãe!

ABLA (des)envolve

“
A qualidade no relacionamento com o meu filho melhorou substancialmente. Tenho mais paciência com ele e sinto-me mais segura no meu papel de mãe!

ABLA (des)envolve

“
Participar no Programa Anos Incríveis ajudou-me a ganhar mais a perspetiva do meu filho e isso ajudou-me a ligar-me mais a ele.

ABLA (des)envolve

“
Deu-me mais instrumentos para criar maior ligação com os meus filhos.

ABLA (des)envolve

Em **outubro** está prevista a realização da **1ª edição na ABLA do programa Mais Família, Mais Jovem**, destinado a pais de adolescentes. Por isso, se tem filhos entre os 10 e os 17 anos e sente que gostaria de ter apoio como mãe/pai/cuidador ou simplesmente conversar sobre os desafios da parentalidade, este programa é o ideal para si!

Contacte-nos através de desenvolve@abla.org.

Miriam Mateus



APADRINHAMENTO

Ao longo dos últimos anos, muitos tem sido os amigos que tem apoiado o Programa de Apadrinhamento de Crianças, que opera tanto em Portugal quanto na Guiné-Bissau. Este programa foi criado para proporcionar um apoio regular a crianças provenientes de famílias com necessidades socioeconómicas, ajudando a melhorar a sua qualidade de vida e oferecer-lhes um futuro mais promissor.

Apadrinhar uma criança na Guiné-Bissau:

Com um donativo de apenas 10 €/mês, garantirá que uma criança na Guiné-Bissau receba uma refeição quente por dia durante um mês, fazendo uma diferença significativa na vida dessa criança.

Apadrinhar uma criança em Portugal:

Com um donativo de 25 €/mês, pode fazer a diferença na vida de uma criança em Portugal. O seu apoio contribuirá para cobrir despesas essenciais, como vestuário, educação e saúde.

Caso tenha interesse em apoiar ou precise de mais informações, entre em contacto connosco através do endereço eletrónico: apadrinhamento@abla.org ou pelo telefone +351 214 549 000.

