



ASSOL
ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE
SOCIAL DE LAFÕES
SEDE: LARGO DA FEIRA
3680 - 076 OLIVEIRA DE FRADES
232 760 010
ASSOL@ASSOL.PT

INTERVENÇÃO PRECOZE NA INFÂNCIA • CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO (CRI) • TRANSIÇÃO PARA A VIDA ADULTA (TVA) • FORMAÇÃO PROFISSIONAL • UNIDADE SÓCIO OCUPACIONAL (USO) • FORUM SOCIO OCUPACIONAL • CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE) • GABINETES DE APOIO A PROGRAMAS INCLUIDOS NA COMUNIDADE (GAPRIC) • CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS (CAO) • SERVIÇO DE APOIO ÀS FAMÍLIAS • APOIO RESIDENCIAL • APOIO DOMICILIÁRIO

ALBERGARIA-A-VELHA • CASTRO DAIRE • MANGUALDE • MORTÁGUA • OLIVEIRA DE FRADES
SÁTÃO • S. PEDRO DO SUL • TONDELA • VILA NOVA DE PAIVA • VISEU • VOUZELA



JACK PEARPOINT E LYNDA KAHN EM PORTUGAL

Na semana de 17 a 22 de novembro a ASSOL teve o prazer de conhecer estes dois autores do Planeamento Centrado na Pessoa que vieram de Toronto a Portugal para participar no encontro técnico-científico organizado pelo @ Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. "A Centralidade da Pessoa no Paradigma dos Direitos Humanos". Além deste seminário, foi possível contar com várias palestras e formação para os colaboradores da ASSOL, para técnicos de outras organizações e para famílias de pessoas com deficiência. Foi, sem dúvida, mais um marco na vida da ASSOL, no que respeita ao estudo e aprofundamento destas metodologias.

VISITA AO SENHOR BACALHAU

Os formandos de Tondela realizaram uma visita de estudo às instalações da fábrica Rui Costa & Sousa S.A. – conhecida como "Sr. Bacalhau", localizada em Tondela. Ao longo da visita guiada, foi possível conhecer o percurso da empresa e compreender em detalhe o seu processo produtivo. Com mais de 40 anos de atividade, esta empresa é uma referência no setor, empregando atualmente entre 30 a 40 colaboradores. Os formandos acompanharam todas as etapas do processamento do bacalhau, desde a receção da matéria-prima até ao embalamento final. Esta experiência proporcionou um contacto direto com uma empresa de sucesso, permitindo adquirir conhecimentos sobre empreendedorismo e sobre o funcionamento de uma indústria alimentar.



EMPREENDEDORISMO EM TONDELA

Os cursos de Tondela deslocaram-se ao auditório do Museu Terra de Besteiros para conhecer a marca Singular Leather, criada por Jorge Ferreira. O empreendedor apresentou as suas carteiras em couro, um projeto que começou na garagem de sua casa. Inicialmente desenvolvido para uso próprio, o produto acabou por despertar o interesse de familiares e amigos, motivando-o a criar o seu próprio negócio. Jorge Ferreira partilhou como gere a marca, destacando a importância da visão, utilidade, qualidade, singularidade e versatilidade. Este encontro permitiu aos formandos conhecer um empreendedor local e compreender todo o processo envolvido na criação, confeção, divulgação e venda de um produto.



II ENCONTRO DE FAMÍLIAS DO ANO 2025

O Serviço de Apoio às Famílias organizou, no dia 10 de novembro, o II Encontro de Famílias, no Centro Alexandre Correia, em Oliveira de Frades. Foram divulgadas informações sobre a Vida da ASSOL e discutidos assuntos de interesse para as Famílias.

Foram solicitadas sugestões de Atividades e/ ou sugestões de melhorias para os próximos anos. Pelo Nutricionista Gonçalo Castanheira, foi ainda apresentada uma palestra com o tema "a Saúde começa no prato", deixando dicas de refeições saudáveis. Para quem ainda não conhecia as novas Instalações do Espaço Polivalente, foi realizada visita.

Agradecemos a participação de todas as Famílias, dando nota de que existem sempre bons motivos para nos encontrarmos, sobretudo porque podemos pensar em conjunto no que queremos para a ASSOL.

EDITORIAL

O fim de ano aproxima-se! Chegamos ao final do ano, importa fazer um breve balanço de um ano de muitos desafios, acontecimentos, concretizações...

Os apoios residenciais viram importantes desenvolvimentos com o início da construção do prédio da ASSOL, com 9 apartamentos, que irá dar resposta a algumas pessoas / famílias. Contamos que esteja concluído em meados de 2026.

Várias atividades marcaram este último trimestre, como a semana cultural que é sempre um momento privilegiado para trazer pessoas da comunidade a participarem nas atividades da ASSOL e levar a ASSOL a participar em novas atividades. Este ano o tema andou em torno da Biodiversidade.

O Jantar Solidário de S. Martinho, realizado no Centro de S. Pedro do Sul, teve um enorme sucesso devido à colaboração de muitos parceiros que doaram bens alimentares para o mesmo, assim como donativos, tornando este um verdadeiro momento solidário. A ASSOL agradece a todos os que de um modo ou outro se envolveram.

A ASSOL deu mais um passo no sentido de cimentar as nossas metodologias de trabalho, com a vinda a Portugal (incluindo a presença na ASSOL) de Jack Pearpoint e Lynda Kahn, pioneiros do Planeamento Centrado na Pessoa e suas ferramentas.

Para encerrar o ano de 2025, desejamos a todos FESTAS FELIZES!

SOFIA SIMÕES FERREIRA
DIRETORA EXECUTIVA



21º ENCONTRO FNERDM

Transformar com a comunidade - Saúde mental, direitos e futuro

A ASSOL participou neste evento, no dia 28 de novembro, onde todos tiveram oportunidade de intervir, contribuir e manifestar as suas preocupações no debate em torno das questões necessárias para uma maior inclusão das pessoas com doença mental.



O Ginásio Gapafit abriu as suas portas a um curso de Formação Profissional de Castro Daire para uma demonstração das ofertas do mesmo, com o objetivo de sensibilizar para os estilos de vida saudáveis. Foi muito divertido e relaxante. Obrigada ao Professor Luís Paiva.



ENCONTRO DE FAMÍLIAS

No dia 31 de outubro, realizou-se mais um Encontro de Famílias no Centro de São Pedro do Sul. Foi um momento de partilha e de diálogo, onde foram apresentadas informações gerais sobre a vida da ASSOL, explicado o Plano de Médio Prazo e criadas oportunidades para que as famílias partilhassem as suas sugestões e contributos para o futuro da instituição. O encontro contou ainda com a apresentação "Alimentação Saudável", dinamizada pelo estagiário de Nutrição Gonçalo Castanheira, que trouxe dicas e reflexões importantes sobre hábitos alimentares saudáveis, variados e equilibrados. A manhã terminou com um lanche convívio, repleto de boa disposição e momentos de partilha.

Estes encontros são momentos de partilha e convívio, que nos permitem fortalecer laços, trocar experiências e construir, em conjunto, o futuro da ASSOL.



VISITA AO MUSEU

No passado dia 21 de Outubro, o grupo de Mortágua visitou o Museu Terras de Besteiros, em Tondela. Todo o grupo gostou de visitar o Museu, onde aprendemos muitas coisas. Foi interessante aprender sobre o passado do concelho de Tondela, em particular acerca do período da Idade Média (os objetos que se usavam na pré-história e as gravuras rupestres). Agradecemos a disponibilidade do Museu para nos receber e esperamos voltar para mais uma visita.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Os cursos de Oliveira de Frades e de Albergaria-a-Velha participaram, no dia 14 de outubro, numa ação dinamizada pelo Estagiário de Nutrição Gonçalo Castanheira sobre Alimentação Saudável. Aprendeu-se sobre os principais erros alimentares e algumas doenças que surgem em consequência desses erros e sobre dicas para manter uma alimentação saudável.

O grupo foi confrontado com a quantidade de açúcar que se ingere em sumos e outros alimentos do dia-a-dia. Por vezes alimentos que parecem inofensivos, têm consequências para a saúde se não forem consumidos com muita moderação.

Depois desta ação, fica o desafio de manter maior cuidado com aquilo que se coloca no prato.

PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR

No início de novembro, as enfermeiras Patrícia Amaral e Cláudia Viana, da equipa da UCC Mirante do Seixo – Sátão, realizaram uma sessão de informação e esclarecimento junto dos grupos de Sátão e Vila Nova de Paiva com o tema "Promoção da Saúde e Bem-estar". Foi possível partilhar vários conhecimentos sobre a importância da higiene pessoal, de uma alimentação equilibrada, da atividade física no dia a dia, do acompanhamento de saúde regular e de adotar estratégias promotoras de saúde mental. Foram reflexões e informações muito úteis onde não nos podemos esquecer da importância de todos adotarmos estes hábitos saudáveis diariamente e de termos consciência do seu impacto direto na nossa saúde em geral.



VISITA AO MUSEU

O grupo de Tondela visitou o Museu Aristides de Sousa Mendes, em Cabanas de Viriato, onde pudemos ver objetos pessoais e documentos dos vários sítios por onde ele passou. Era uma pessoa rica, mas por ter desobedecido a Salazar, ficou pobre, tendo de vender as mobílias para sustentar a família com 14 filhos. Durante a sua vida diplomata ajudou cerca de 30 000 pessoas, ao conceder vistos para as pessoas poderem fugir à guerra. Gostámos muito da visita ao museu e também à parte exterior.

HIDROGINÁSTICA

Fomos experimentar uma aula de hidrogenástica no passado dia 4 de novembro nas Piscinas Municipais de Castro Daire. Foi uma experiência divertida permitindo sair com mais energia e com a certeza de que o desporto é muito importante para o bem-estar pessoal. Agradecemos ao Município de Castro Daire esta oportunidade.



LAR DE APOIO JOSÉ PEDRO

Fomos até Miranda do Corvo visitar a Quinta Pedagógica onde tivemos a oportunidade de ver máquinas antigas, como charruas de vacas, carrinhos de madeira e até casacos que pareciam de burel. Durante a visita, conhecemos vários animais: cabras, ovelhas, porcos, javalis, cavalos, pegas, corvos, ursos e até uma maternidade de leitões. Foi um momento muito especial que encantou todos. No final do almoço ainda passámos pelo café e terminámos assim um passeio maravilhoso, cheio de descobertas e boa disposição. Todos nós gostámos muito desta experiência.

PROJETO RETRANÇAR

Agradecemos à organização do Tradidanças por, mais um ano, confiar nas IPSSs do Concelho para integrar o projeto Retrançar! Foi um prazer contribuir para a decoração de um dos espaços deste festival tão bonito e especial.

Este ano, houve uma novidade que muito valorizamos: foi realizada uma sessão em cada IPSS, promovendo mais convívio, partilha e conhecimento entre todos os participantes. Uma dinâmica enriquecedora que fortalece laços e dá ainda mais significado ao projeto. A ASSOL teve o privilégio de acolher a primeira sessão, numa tarde bem passada, cheia de criatividade, boa disposição e espírito colaborativo. Foram criados vários elementos decorativos que, com certeza, darão ainda mais cor e alegria ao Tradidanças.

Entretanto, todas as sessões já se realizaram — e o resultado final ficou incrível! Com foco na sustentabilidade e na reciclagem, reutilizámos diversos materiais para criar as decorações, incluindo letras em tamanho grande feitas com elementos variados. Todo este trabalho culminou com a colocação das decorações no espaço do festival destinado ao projeto Retrançar. E no dia 30 de julho, tivemos a alegria de participar numa oficina de dança no Tradidanças e de ver, com grande satisfação, como as nossas criações contribuíram para embelezar o espaço do festival!

Obrigada por nos deixarem fazer parte desta rede tão bonita!

OS ARTIGOS DO JORNAL DA ASSOL SÃO DA AUTORIA DAS PESSOAS APOIADAS, DOS COLABORADORES E DA DIREÇÃO DA ASSOL

A ASSOL AGRADECE TODAS AS SUAS CRÍTICAS E SUGESTÕES DE MELHORIA, O QUE PODE FAZER PREENCHENDO AS FICHAS EXISTENTES NOS NOSSOS SERVIÇOS OU ENVIANDO UM EMAIL PARA

ASSOL@ASSOL.PT





IV ENCONTRO NACIONAL DE TRABALHADORES COM DEFICIÊNCIA

Nos passados dias 25 e 26 de setembro, decorreu o IV Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência em São Pedro de Moel, onde participaram cerca de 50 trabalhadores apoiados pelo Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego da ASSOL.

Foram dois dias de reencontros, animação, novas amizades e muita reflexão e partilha sobre as reivindicações dos trabalhadores com deficiência.



MOSTRA DE AUTORES DESCONHECIDOS

Os grupos da Formação Profissional de Castro Daire, participaram numa iniciativa de responsabilidade social da Inspeção-Geral das Atividades Culturais: "Mostra de Autores Desconhecidos".

Este concurso integrava 5 categorias: literatura, artes plásticas e visuais, música, artes cénicas, audiovisual e multimédia. Os cursos da FP de Castro Daire participaram nesta mostra, com dois trabalhos na área das artes plásticas e visuais, e um formando, João Pereira, em título individual na literatura e artes cénicas.

A cerimónia pública de entrega de prémios decorreu em Lisboa no passado dia 26 de setembro e estas participações mereceram 2 prémios: um ganho pelo João a título individual, com um texto intitulado "Amor em tempos de guerra", e outro de grupo com uma ovelha feita em pompons que retrata a transumância. Estão todos de parabéns pelo envolvimento nestes interessantes trabalhos de projeto!

A Câmara Municipal de Castro Daire cedeu um autocarro para esta deslocação a Lisboa, a quem se agradece a colaboração.



VISITA AO CINETEATRO DR. MORGADO

Tivemos o prazer de conhecer o Cineteatro Dr. Morgado, acompanhado da Dr^a Ana Saraiva e sob a coordenação do Dr. Filipe Soares, da Câmara Municipal de Oliveira de Frades. O espaço passou por uma remodelação completa, com bancos novos, equipamentos modernos e tecnologia de ponta. Os filmes exibidos têm direitos de autor, ou seja, só podem ser exibidos com autorização dos organismos competentes. O ambiente é luminoso, acolhedor e agradável, tornando-se o local perfeito para aproveitar filmes e espetáculos de qualidade.

Todos nós adorámos e recomendamos a visita.



CONFERÊNCIA GTI

A ASSOL participou na Conferência Internacional Gentle Teaching, em Aalborg, na Dinamarca, este ano com o tema "The many colours".

Tivemos a oportunidade de apresentar uma comunicação sobre o nosso trabalho na comunidade "A more colourful community".



SEMANA CULTURAL BIODIVERSARTE

A ASSOL realizou mais uma Semana Cultural, desta vez foi a 21^a e que se intitulava BiodiversidArte – Trabalhar a terra, viver a terra. Este ano, o tema central foi a biodiversidade e a sustentabilidade, trazendo uma programação diversificada que uniu cultura, natureza e comunidade. Ao longo da semana contámos com a colaboração de vários parceiros, entre eles: Mel da Serra do Caramulo (S. João do Monte), Quinta da Comenda, Projeto Refood, Associação Cem Palcos, Cuida Fauna e Flora de Lafões e o Cine Teatro de Oliveira de Frades, aos quais deixamos o nosso sincero agradecimento pela disponibilidade e contributo.

A Semana Cultural foi uma oportunidade para conhecer coisas novas, estar com outras pessoas, fazer amigos e fortalecer os laços que nos unem. Foi um momento de partilha e descoberta, em que celebrámos a terra e aprendemos a cuidar dela. A comunidade respondeu ao convite e esteve presente nesta experiência especial, porque trabalhar a terra é também viver a terra. Assim, na manhã de 8 de novembro, realizámos a Abertura e as Palestras da Diversidade, que marcaram o início de uma semana cheia de aprendizagens, encontros e celebração.



AVENTURAS E APRENDIZAGENS

Ao longo do verão, a Formação Profissional da ASSOL promoveu várias atividades que proporcionaram aprendizagens, convívio e bem-estar aos formandos. Visitámos o Parque da Aldeia da Gestosa, com o apoio do Município de Santa Comba Dão, onde o slide e os jogos tradicionais trouxeram diversão. No Quartel dos Bombeiros Voluntários de Mortágua, os formandos participaram numa sessão prática de Suporte Básico de Vida e conheceram melhor o trabalho dos bombeiros. Houve também um dia especial na Associação Hípica e Psicomotora de Viseu, com passeios a cavalo e contacto com os animais. Viajámos até Ílhavo para conhecer o Museu da Vista Alegre e a Capela de Nossa Senhora da Penha de França, terminando na Praia da Barra. Para fechar, realizámos uma sessão de hidroginástica nas Piscinas Municipais de Mortágua. Foram dias de partilhas e descobertas.



PINS COM ALMA

Na nossa oficina de encadernação, criámos uma coleção muito especial de pins/crachás – feitos manualmente, com todo o cuidado, criatividade e significado. Cada um traz uma frase inspiradora, dita por pessoas que fazem parte da ASSOL, e carrega consigo uma mensagem positiva, simples e verdadeira. As tipografias foram impressas com carinho e os fundos únicos são feitos com papéis marmoreados – também criados por mãos cuidadosas e criativas. Estes pins são mais do que objetos bonitos: são palavras que nos ligam, são inspirações que cada um partilhou com os outros, são pequenos lembretes de tudo o que é bom quando se constrói em conjunto.



VISITA DA BASTONÁRIA DA ORDEM DOS NUTRICIONISTAS, DR.^a LILIANA SOUSA

No dia 17 de setembro a nossa instituição teve a honra de receber a visita da Dr.^a Liliana Sousa, Bastonária da Ordem dos Nutricionistas.

Este encontro representou uma oportunidade única de partilha e diálogo sobre o trabalho desenvolvido pela ASSOL e a importância da nutrição na promoção da saúde e bem-estar das pessoas que apoiamos. A presença da Bastonária reforçou o reconhecimento do trabalho desenvolvido pela ASSOL, valorizando a realização de um estágio nesta área (Gonçalo Castanheira), e deixou-nos motivados para continuar a promover hábitos de vida saudáveis. Esta visita teve também a presença da Dr.^a Aline Maia que desde há muito tempo tem uma colaboração muito próxima com a ASSOL.

IDA AO CINEMA EM SÁTÃO

Os grupos de Sátão e Vila Nova de Paiva assistiram ao filme "Élio", exibido no Cineteatro de Sátão. O filme "Élio" é uma animação que conta a história de um menino sonhador que, acidentalmente, se torna o embaixador da Terra num universo intergaláctico, possibilitando assim o trabalho posterior de temas como a identidade pessoal, a importância dos sonhos e o sentido de pertença.

Recomendamos o filme a todos e agradecemos a cedência dos bilhetes pelo Município de Sátão.



VISITA A AVEIRO

O grupo de Sátão realizou uma visita de estudo a Aveiro ao Museu Marítimo de Ílhavo e ao Navio Museu Santo André, para assim conhecer melhor as tradições e culturas relacionadas com a pesca do bacalhau. Acompanhada de um bom gelado, é uma vista que recomendamos a todos!



VISITA A AVEIRO

No início de Setembro, os polos de Oliveira de Frades e de Albergaria-a-Velha reuniram-se para uma visita de estudo à cidade de Aveiro onde tiveram oportunidade de visitar as salinas, adquirindo conhecimentos do processo produtivo não só do sal e da flor do sal, mas também de substitutos ali explorados, como por exemplo a planta salicornia. Não visitar a baixa da cidade seria como ir a Roma e não ver o papa. Foi mais dinâmico que uma simples visita, houve uma jornada de moliceiro com a presença de um guia turístico tal como o destino principal na hora de almoço foi o Fórum de Aveiro, conhecido pela particularidade de ser um centro comercial na sua maioria em espaço ao ar livre.

Por último visitaram uma das poucas fábricas certificadas de produção de ovos moles, o doce tradicional de Aveiro, nesta visita realizou-se um workshop teórico-prático, cuja melhor parte foi o final, onde se consumiu o resultado.

O balanço foi sem dúvida positivo onde foi possível aprender e conviver.



VISITA AO QUARTEL

O grupo de Castro Daire visitou o quartel dos Bombeiros Voluntários de Castro Daire em que a visita foi guiada por um Bombeiro Socorrista que nos mostrou e explicou coisas muito interessantes. Mostrou-nos vários veículos usados pelos bombeiros e as funções de cada um, tal como o veículo "Corta Chapas" que é utilizado em acidentes onde nos foi mostrado também os equipamentos que são utilizados. Visitámos também uma sala de formação onde nos foi explicado a função de cada mala de apoio, as diferentes cores e a sua função e vimos o interior das ambulâncias, dos autotanques, e tivemos também a oportunidade de experimentar as mangueiras de apoio aos incêndios. O adjunto Márcio foi muito simpático, levou-nos até à sede da ASSOL, nos carros dos Bombeiros e foi muito divertido. Gostámos muito, esperamos voltar a repetir!



Partimos de Castro Daire rumo à Feira de São Mateus, a mais antiga do país. Antes da animação, visitámos a belíssima Sé de Viseu. Já na feira, almoçámos no recinto e percorremos as barraquinhas, apreciando as cores, aromas e tradições do evento. Com o calor da tarde, terminámos o dia a saborear uma irresistível fartura — o clássico que nunca falha!

