

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 INCLuíDOS 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  
SATÃO • S. PEDRO DO SUL • TONDELA • VILA NOVA DE PAIVA • VISEU • VOUZELA



## EDITORIAL

### MÊS DE JUNHO

#### CHEIO DE ACONTECIMENTOS

Neste número do nosso jornal, além do habitual e importante destaque às atividades em que as pessoas apoiadas estiveram envolvidas, destacamos também alguns acontecimentos especiais e importantes:

Jornadas de Formação Interna – decorreram este ano as 31.<sup>as</sup> jornadas de formação, com o tema “Continuar a caminhar para avançar”, que é também o título do livro escrito pelo Dr. Mário Pereira. Este é o propósito da ASSOL, e ficou bem vincado nestas jornadas de formação onde foram abordados temas muito importantes para a nossa evolução pessoal e profissional e onde houve oportunidade de convivemos entre todos, pois no dia a dia cada equipa está no seu polo e nas suas atividades e nem sempre há esta oportunidade.

Dia 3 de junho mais um importante acontecimento – a Festa de Verão da ASSOL, com o tema “Maravilhas cá das terras”. Preparam-se jogos e atividades para uma tarde que faz já parte da história da ASSOL e para a qual toda a comunidade, familiares e quem se quiser associar está convidada. A Festa de Verão decorrerá no Largo da Feira, durante a tarde / noite do dia 3 de junho. Apareçam!

Ainda em junho, a ASSOL irá ser auditada para renovar a nossa certificação pela norma EQUASS, onde tentaremos manter o nível de excelência em serviços sociais. Dentro em breve várias pessoas serão chamadas a participar neste importante processo.

SOFIA SIMÕES FERREIRA  
DIRETORA EXECUTIVA




# MARAVILHAS CÁ DAS TERRAS

## FESTA DE VERÃO

PATRIMÓNIO  
GASTRONOMIA  
TRADIÇÕES  
MÚSICA E JOGOS  
ANIMAÇÃO

3 JUNHO  
LARGO DA FEIRA  
OLIVEIRA DE FRADES  
A PARTIR DAS 15:00

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

A ASSOL Associação de Solidariedade Social de Lafões, convida todos os sócios, colaboradores, pessoas apoiadas, seus familiares e todos os amigos que colaboram com as atividades da ASSOL, a participar na Festa de Verão **“MARAVILHAS CÁ DAS TERRAS”**, no dia **3 de junho de 2025**, pelas **15:00 horas** no Largo da Feira, em Oliveira de Frades.

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO  
DR. GIL ALMEIDA



## PAISAGEM COM GENTE DENTRO

No âmbito do Projeto Paisagem com Gente Dentro, a Oficina de Encadernação recebeu a visita do fotógrafo Adriano Miranda, fotojornalista do Público. Durante a tarde, conversou com as pessoas que integram a oficina, partilhando histórias, curiosidades e a forma como olha o mundo através da fotografia. Houve ainda um momento especial: Adriano Miranda assinou uma fotografia sua publicada no Público - jornal que faz parte das nossas leituras diárias na ASSOL - gesto que foi recebido com grande entusiasmo. Um encontro simples, próximo e cheio de significado, que trouxe novas perspetivas e inspiração ao nosso trabalho.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



## LENÇOS DE NAMORO

Um grupo da ASSOL deslocou-se à Biblioteca Municipal de Sever do Vouga para visitar a Exposição "Reproduções em Desenho dos Lenços dos Namorados". A iniciativa permitiu o contacto com uma expressão artística ligada à tradição e ao património cultural da região. Agradecemos à Biblioteca a disponibilidade e o acolhimento.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



## EMERGÊNCIA E SBV

Os formandos dos cursos de Albergaria-a-Velha e de Oliveira de Frades participaram numa ação sobre emergência e suporte básico de vida, dinamizada pelo enfermeiro Pedro Bandeira e promovida pelo CLDS 5G Albergaria Integra.T, reforçando conhecimentos práticos, autonomia e segurança no dia a dia.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## AS NOSSAS FINANÇAS

Os cursos de Oliveira de Frades e de Albergaria-a-Velha participaram numa ação promovida pelo Banco de Portugal na temática Financeira, sobre contas e meios de pagamento e serviços mínimos bancários, dinamizada pela Dr.ª Ana Ferreira.

Os formandos aprenderam sobre os serviços prestados pelos bancos, os tipos de contas bancárias, a importância da poupança, os direitos e deveres dos clientes, os meios de pagamento e formas de se proteger de burlas, ficando também a saber que qualquer pessoa pode ter uma conta de serviços mínimos bancários com acesso a serviços essenciais a baixo custo. Foi um momento importante de aprendizagem e os formandos aproveitaram com interesse.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

## MÊS AZUL

Inserida no "Mês Azul" os grupos de Castro Daire percorreram as ruas da vila para sensibilizar a comunidade e fazer a formação simbólica do laço da prevenção dos maus-tratos na infância e juventude. A caminhada contou com o apoio e a presença da Dra. Marisa Diogo Presidente da CPCJ de Castro Daire e do Vereador Prof Marco Aurélio, reforçando a união entre a formação profissional e a inclusão.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## VISITA AO SOLAR DOS MENDONÇA

Os formandos da ASSOL de Castro Daire visitaram o Centro de Interpretação e Informação do Montemuro e Paiva, que fica no antigo Solar dos Mendonça. O grupo foi guiado por um técnico municipal que destacou a riqueza da Serra de Montemuro e do Rio Paiva, explicando a importância da biodiversidade e da geologia que tornam este território único. Durante a apresentação, os formandos da ASSOL tiveram a oportunidade de conhecer mais sobre a história, tradições, património arqueológico e turismo de natureza. Na parte da tarde, nas instalações da ASSOL, houve uma apresentação detalhada do património local conduzida por um técnico de turismo do Município de Castro Daire.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## PREVENÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO

Os grupos de Tondela da formação profissional e o GAPRIC participaram numa ação de sensibilização subordinada ao tema "Violência no namoro e nos relacionamentos" promovida pela GNR Comando Territorial de Viseu – Destacamento de Santa Comba Dão. Esta iniciativa permitiu sensibilizar os jovens para a importância da prevenção e do combate à violência doméstica, incentivando a reflexão e ajudando a clarificar comportamentos corretos em situações deste tipo.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL/GAPRIC



## VISITA À FÁBRICA OUVIDA GOURMET

O grupo de formandos de Tondela visitou a fábrica de chocolate Ouvida Gourmet, em Castro Daire. Foi possível conhecer a história da origem do cacau, com uma explicação sobre o processo de transformação e colocar dúvidas acerca do mesmo. Degustaram-se três diferentes tipos de chocolate (negro, de leite e branco) para perceber as diferentes texturas e sabores.

O resultado que vemos no chocolate, tem todo um processo que o derrete e molda, para posterior embalagem e venda. Cada formando realizou um chupa de chocolate com pepitas o qual foi gentilmente oferecido e a visita terminou na loja/café onde cada um pode comprar chocolates e licores, também produzidos na fábrica.

Mais uma vez a ASSOL foi muito bem recebida e por isso agradece a simpatia e disponibilidade.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## LIDERAR COM UM PROPÓSITO

As formadoras de Vila Nova de Paiva participaram com um stand e integraram a tertúlia "Liderar com um Propósito", na 1.ª edição da FIQE – Feira de Inovação, Qualificação e Empregabilidade em Moimenta da Beira. Estes eventos são de grande importância, não só para dar visibilidade à ASSOL, como também para promover o seu trabalho e estabelecer contactos com os diversos serviços do concelho. A ASSOL agradece o convite ao CDLS Moimenta da Beira- Demo Solidário.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

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





### 31<sup>AS</sup> JORNADAS DE FORMAÇÃO DA ASSOL

A ASSOL realizou as suas 31.<sup>as</sup> Jornadas de Formação, um momento dedicado ao desenvolvimento contínuo da equipa e à reflexão sobre a missão, visão e valores da instituição. Os participantes assistiram a várias sessões formativas dinamizadas por especialistas internos e externos, abordando temas como os Valores da ASSOL, o modelo EQUASS, suporte básico de vida, prevenção da corrupção, felicidade no trabalho, comportamentos aditivos e o "novo" PATH. As jornadas terminaram com uma atividade outdoor dedicada à Comunicação e Relações Interpessoais, promovendo o trabalho em equipa, a cooperação e o bem-estar.



### FOMOS AO FUTEBOL

Assistimos à final da Taça da Liga Portuguesa de Futebol Feminino, disputada entre o SCU Torreense e o Valadares Gaia FC. Foi um jogo muito interessante, marcado pelo entusiasmo das claques, que apoiaram muito as suas equipas, criando um ambiente de grande animação no Estádio do Fontelo, em Viseu. Foi, sem dúvida, um passeio muito agradável.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA

### DIA MUNDIAL DA SAÚDE

O grupo de Sátão assinalou o Dia Mundial da Saúde com a participação em rastreios de cuidados de saúde primários, avaliações nutricionais e ações de promoção da alimentação saudável e da saúde mental. As atividades, desenvolvidas pelo CLDS 5G Sátão-Mais Inclusão, em parceria com a E. Sup. de Saúde do I.P. de Viseu, E. Sup. Agrária do IPV e Instituto Piaget de Viseu, tiveram como objetivo promover a igualdade no acesso aos cuidados de saúde e sensibilizar para a importância da literacia em saúde.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### AO AR LIVRE

Inspirámo-nos fora de portas! Saímos para desenhar ao vivo a igreja de Pinheiro de Lafões, num momento cheio de criatividade e boa disposição.

Os desenhos que criámos vão agora dar vida a um projeto muito especial: a construção de elementos para a nossa Festa de Verão, este ano dedicada às maravilhas de Lafões.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



**O QUE ESPERAR:  
TRADIÇÃO, SORRISOS E  
ALEGRIA CONTAGIANTE.  
JUNTOS FAZEMOS A FESTA!  
ESPERAMOS POR SI!**



## VISITA AOS BOMBEIROS

Os cursos de Oliveira de Frades realizaram uma visita aos Bombeiros Voluntários de Oliveira de Frades, promovida pelo CLDS 5G desta vila. Além de visitarem as instalações e estarem em contacto com viaturas, estruturas e equipamentos de combate a incêndios e de socorro à população, puderam também imaginar-se bombeiros por um dia, experimentando e manuseando vários equipamentos existentes, realizando um percurso numa viatura de combate a incêndios e experienciando a imobilização e socorro de feridos e primeiros socorros prestados.

Foi uma visita cheia de aprendizagem e reconhecimento da importância desta corporação.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## ECOPISTA DO VOUGA

O curso de Oliveira de Frades explorou a Ecopista do Vouga, na zona de São Pedro do Sul, com o objetivo de identificar várias espécies de plantas e usufruir dos benefícios do exercício físico e também realizou uma visita ao Centro Cultural de S. Pedro do Sul, que incluiu a visita às instalações da antiga prisão de S. Pedro do Sul, à biblioteca Municipal e às exposições patentes "Torgas Vivas" e "Borboletas". Ali, participaram também numa ação sobre literacia em saúde e espiritualidade dinamizada pela enfermeira Teresa Sousa da UCC de S. Pedro do Sul. Foi um dia diferente que ajudou a saber mais sobre cuidar da saúde, história da região, assim como como conhecer várias espécies naturais existentes

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## VISITA À FÁBRICA DOURO'S FLAVOURS

Os formandos do Sátão visitaram a fábrica "Douro's Flavours", situada na Zona Industrial da Ouvida, Castro Daire, uma empresa que tem vindo a alargar a sua atividade através do fabrico de chocolates e licores.

Esta visita possibilitou conhecer melhor a origem dos diferentes tipos de chocolate, degustar algum chocolate que é trabalhado na fábrica e ainda confeccionar bolachas de chocolate pelos formandos com o apoio e orientação dos colaboradores da fábrica.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## CONSTRUIR O FUTURO

No âmbito do 70.º aniversário da Fundação Liga, a Sr.ª Alice Nogueira participou, no passado dia 16, na mesa-redonda "Construir o Futuro Agora: Objetivos para a Década, Desafios e Oportunidades", realizada em Lisboa. O painel reuniu representantes de várias entidades e promoveu a reflexão sobre os desafios e o futuro da inclusão das Pessoas com Deficiência nas áreas do trabalho, saúde e acessibilidade.

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO



## HIDROGINÁSTICA

O grupo de Castro Daire realizou uma sessão dinâmica de hidroginástica nas piscinas municipais de Castro Daire, que teve como foco a promoção de hábitos de vida saudáveis e que reuniu os elementos do grupo numa manhã repleta de energia e boa disposição.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## AS 7 MARAVILHAS

No âmbito do projeto da Festa de Verão, que este ano terá por base o tema "7 maravilhas", convidámos para ir ao nosso Centro o professor Nuno Oliveira, técnico da Câmara Municipal de São Pedro do Sul, que dinamizou uma sessão informativa dedicada aos monumentos arquitetónicos mais emblemáticos do concelho de São Pedro do Sul. Tratou-se de um momento bastante enriquecedor, que nos permitiu aprofundar conhecimentos sobre a nossa região, ao mesmo tempo que despertou a curiosidade e o interesse em visitar alguns destes locais de grande valor histórico e cultural.

CENTRO DE S. PEDRO DO SUL



## DIA MUNDIAL DA ÁGUA

O Dia Mundial da Água, celebrado anualmente a 22 de março, pretendeu chamar a atenção para a importância da água doce e para a necessidade de uma gestão sustentável deste recurso. Mais uma vez, aceitámos o convite das Termas São Pedro do Sul para a elaboração de um trabalho alusivo ao tema da água, que esteve em exposição no Balneário D. Afonso Henriques até ao dia 15 de abril.

CENTRO DE S. PEDRO DO SUL



## AS 7 MARAVILHAS

Os grupos de Vila Nova de Paiva realizaram um peddypaper, no âmbito do projeto da Festa de Verão "As 7 maravilhas". A atividade permitiu explorar os vários monumentos da Vila, promovendo o trabalho em equipa e o convívio entre os grupos.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

## VISITA AO PATRIMÓNIO DE CASTRO DAIRE

Os formandos da Formação Profissional realizaram uma visita pelo património de Castro Daire, acompanhados pelo Padre Miguel Peixoto, num momento de partilha e aprendizagem que serviu também para lançar o tema da próxima Festa de Verão da ASSOL, dedicada ao Património. Durante a tarde, o grupo visitou a Igreja da Ermida, Monumento Nacional, onde o técnico de turismo Telmo Ferreira explicou a importância histórica do local e a sua ligação às tradições da região.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### GAPRIC GABINETE DE APOIO A PROGRAMAS INCLUÍDOS NA COMUNIDADE

O projeto "CAPACITAR PARA INCLUIR" da ASSOL é financiado pelo IDiPD, I.P. e será implementado em 2026, pelo GAPRIC – Gabinete de Apoio a Programas Incluídos na Comunidade. O projeto tem como objetivos contribuir para que 30 jovens e adultos com deficiência e/ou incapacidade tenham vidas mais estruturadas, integradas e participativas nas suas comunidades, sendo capacitados para, posteriormente, integrarem respostas formais como a Formação Profissional ou programas de apoio ao emprego. O projeto visa, assim, contribuir para uma comunidade mais inclusiva através da presença destas pessoas em contextos comunitários.

Este projeto está a ser desenvolvido em Lafões, Tondela, Castro Daire, Vila Nova de Paiva, Mortágua, Sátão, Carregal do Sal, Santa Comba Dão, Albergaria-a-Velha e Mangualde.





## DIA ABERTO NA ASSOL

A ASSOL realizou, no dia 16 de março, o seu Dia Aberto, uma iniciativa dirigida a técnicos de outras IPSS e serviços interessados em conhecer a nossa intervenção. Foram apresentadas as metodologias que orientam o nosso trabalho, nomeadamente o Planeamento Centrado na Pessoa e a Pedagogia da Interdependência, presentes em todas as nossas respostas.

Estiveram connosco profissionais de outras organizações, concretamente a ADM Estrela – Associação Social e Desenvolvimento, da Guarda; a Fundação ADFP – Fundação Assistência, Desenvolvimento e Formação Profissional, de Miranda do Corvo e a CERCIIV, de Aveiro, que tiveram oportunidade de conhecer as nossas atividades, projetos e práticas no território.

O encontro permitiu reforçar a partilha de conhecimento e promover a colaboração entre instituições comprometidas com a melhoria contínua da intervenção social.

Agradecemos a participação de todas as entidades envolvidas



## VISITA À ACERT

Os grupos de Tondela realizaram uma visita guiada à ACERT em Tondela. Para além de termos conhecido as instalações, ficámos também a conhecer a história da ACERT que este ano comemora 50 anos de existência e tem uma programação especial que inclui teatro, música e exposições. Nesse dia ficámos a conhecer uma exposição do escultor Vítor PI que utiliza elementos da natureza naturais e orgânicos para criar a sua obra.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## AUTOMAQUILHAGEM

No dia 9 de março de 2026, a maquilhadora Rita Fernandes realizou um Workshop de Automaquilhagem direcionado ao grupo de Castro Daire. A iniciativa, inserida nas celebrações do Dia Internacional da Mulher, teve como principal objetivo valorizar a beleza individual e promover a autoestima das participantes. A iniciativa transformou-se num momento profundamente emotivo, focado na valorização da identidade de cada mulher.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## PARA ALÉM DO OLHAR

O Grupo de Expressão Dramática e Artes Criativas visitou a exposição temporária "Para além do Olhar", de Joana Fonseca, no Museu de Oliveira de Frades.

Foi um momento de descoberta, sensibilidade e partilha, onde se abriu espaço para novas conversas, novas interpretações e novas formas de olhar o mundo. A arte continua a ser um lugar de encontro - connosco, com os outros e com aquilo que sentimos. Seguimos a criar, a explorar e a aprender juntos.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



## A IMPORTÂNCIA DA FLORESTA

Os cursos de Oliveira de Frades assistiram a uma ação sobre a importância das árvores na nossa vida, dinamizada pelo Eng. Márcio Pereira, técnico da Câmara Municipal de Oliveira de Frades e coordenador da Proteção Civil, promovida pelo CLDS 5G.

Realizaram um percurso urbano onde identificaram várias espécies de árvores (nome científico e nome comum) e aprenderam sobre as suas propriedades medicinais, toxicidade, utilidade económica e industrial, importância para o clima e proteção dos solos (humidade e temperatura), purificação do ar e ainda sobre a sua importância no lazer e bem-estar. Aprenderam também que é obrigação de cada um de nós a prática de ações que protejam as árvores e o ambiente e ainda sobre regras a seguir para evitar os fogos no verão e sobre a forma como estes se propagam.

Ficaram a saber que a árvore nacional é o sobreiro porque é de grande importância económica sendo Portugal o maior produtor de cortiça.

Nesta ação, para além de aprenderem coisas novas, puderam usufruir da beleza natural urbana, respirar ar puro e ter momentos de interação e de relaxamento ouvindo o som da natureza. Sentir a natureza e abraçar as árvores foi uma experiência revigorante.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## SONS E MÚSICA

A manhã do dia 19 de fevereiro foi marcada por acordes de partilha e descoberta. Os formandos do grupo de Castro Daire participaram numa visita guiada à sala de ensaios da Banda de Música dos Bombeiros Voluntários de Castro Daire. A receção esteve a cargo do Maestro Mauro Silva, maestro da filarmónica, que abriu as portas do "coração" da banda aos formandos. Durante a visita, os formandos tiveram a oportunidade de conhecer de perto a dinâmica de um ensaio, a organização dos diversos nappes de instrumentos e a história da banda.

Agradecemos ao Maestro Mauro Silva por esta experiência sentimos que a música é uma linguagem universal que não conhece barreiras.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## LAR DE APOIO

Partilhamos convosco um dos nossos finais de tarde, com pequenos passeios pela aldeia de Cambra. Porque é bom estarmos juntos e fazermos coisas em conjunto!



## SEMPRE A APRENDER

No dia 13 de fevereiro o grupo de Oliveira de Frades aprendeu, com a Dona Luísa Oliveira, colaboradora e responsável pelo setor de limpeza da ASSOL, sobre utensílios de limpeza, técnicas de limpeza de instalações e equipamentos e cuidados a manter na escolha e utilização de produtos de limpeza. Analisámos fichas técnicas dos produtos, aprendemos truques e colocámos mãos à obra deixando as instalações onde temos formação e casas de banho a brilhar. Tomámos consciência que devemos deixar os espaços que usamos sempre melhores do que aquilo que encontramos. Obrigado, Dona Luísa

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



## LAR DE APOIO

Visita à feira do Livro de Vouzela.



A nossa horta está a ganhar forma. Esperemos que venha a dar bons frutos.