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

JORNAL DA ASSOL

WWW.ASSOL.PT • OUTUBRO 2026 • Nº 123

INTERVENÇÃO PRECOCE 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 • CARREGAL DO SAL • CASTRO DAIRE • MANGUALDE • MORTÁGUA • OLIVEIRA DE FRADES S. PEDRO DO SUL • SANTA COMBA DÃO • SÁTÃO • TONDELA • VILA NOVA DE PAIVA • VISEU • VOUZELA

EDITORIAL

O DIA A DIA DA ASSOL

Neste jornal destacamos as nossas parcerias – as entidades e serviços que diariamente nos apoiam nas várias atividades que desenvolvemos. A ASSOL tem protocoladas mais de 500 parcerias o que demonstra bem e importância que têm no nosso trabalho. Desde empresas que acolhem jovens em Transição para a Vida Pós-Escolar, à Formação Profissional, às Atividades Socialmente Uteis ou ao Emprego, cada um contribui para que a pessoa apoiada tenha uma vida mais rica, mais digna, mais feliz e com mais qualidade. A ASSOL é muito grata a todos os que colaboram nesta missão comum de fazer da sociedade um mundo mais justo e inclusivo.

Estes últimos tempos da ASSOL têm sido de finalização de obras ao PRR que tornaram os nossos espaços mais bonitos e confortáveis. Já inauguramos as obras do Centro de S. Pedro e em breve iremos inaugurar as da sede também.

Para dar continuidade à nossa atividade diária preparamos o Plano de Ação para 2027, onde os representantes de todas as partes envolvidas na vida da ASSOL serão chamados a participar, para depois ser apresentado em Assembleia Geral.

O nosso dia a dia é preenchido de muitos momentos de participação das pessoas que apoiamos, de convívio e bem-estar, de trabalho, e também de muitos desafios.

Tudo contribui para continuarmos a alargar mundos e a realizar sonhos!

SOFIA SIMÕES FERREIRA
DIRETORA EXECUTIVA



OS SONHOS REALIZAM-SE QUANDO ENCONTRAM OPORTUNIDADES

Na ASSOL acreditamos que a inclusão acontece quando cada pessoa tem a oportunidade de mostrar o seu talento, crescer e ocupar o seu lugar na comunidade e no mercado de trabalho. Durante anos, o Pedro Ramos fez parte da história da Multisac com dedicação, profissionalismo e um sorriso que conquista todos à sua volta. Hoje, vê reconhecido o seu valor ao integrar oficialmente a equipa da Multisac. Parabéns, Pedro! Este é mais um passo numa caminhada construída com esforço, persistência e confiança.



SPECIAL OLYMPICS

O Centro de São Pedro do Sul participou numa prova do Campeonato Special Olympics no Centro Hípico de Viseu. Na categoria em que participaram, o Francisco Rocha foi o 1º classificado e a Eunice Figueiredo a 4ª Classificada. Parabéns aos dois, pois esta prova precisa de muita concentração, treino e vontade de vencer!



SUPORTE BÁSICO DE VIDA

Os grupos da Formação Profissional e GAPRIC de Sátão e Vila Nova de Paiva, assistiram a uma sessão de informação sobre Suporte Básico de Vida organizada pelo CLDS 5G "Sátão-mais inclusão" e dinamizada pelos Bombeiros Voluntários de Sátão. Durante a sessão, foram abordados diversos temas fundamentais relacionados com o Suporte Básico de Vida, permitindo aos participantes adquirir conhecimentos e competências essenciais para atuar em situações de emergência. Esta iniciativa foi bastante enriquecedora, contribuindo para a sensibilização da comunidade e para a promoção de uma cidadania mais informada, consciente e preparada.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL E GAPRIC

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





PASSEIOS DE VERÃO

Durante dois dias, visitámos Santiago de Compostela, numa experiência repleta de descobertas, convívio e boa disposição. Entre momentos de partilha e a visita a locais emblemáticos da cidade, desfrutámos de um passeio muito especial, que nos proporcionou novas experiências e memórias para guardar.



OBRIGADO, FAURECIA

A ASSOL agradece à Faurecia Vouzela a generosa doação de material, um contributo que fez a diferença em várias das nossas respostas e atividades. Os materiais recebidos foram distribuídos pelas crianças e jovens apoiados pelo CRI - Centro de Recursos para a Inclusão, contribuindo para apoiar o seu desenvolvimento e participação nas atividades do dia a dia.

Esta doação beneficiou também outras respostas e iniciativas da ASSOL, permitindo reforçar recursos e criar mais oportunidades para as pessoas que acompanhamos.

Obrigado à Faurecia pela confiança, solidariedade e compromisso com a inclusão.



WORLD OF DISCOVERIES

Visitámos o World of Discoveries, no Porto, um museu interativo e parque temático dedicado à época dos Descobrimentos Portugueses. Entre experiências interativas, cenários envolventes e momentos de muita curiosidade e diversão, vivemos um dia repleto de descobertas e partilha.

Foi mais um passeio muito especial, vivido com entusiasmo, boa disposição e espírito de grupo.



MUSEU DO QUARTZO CENTRO DE INTERPRETAÇÃO

O grupo de Castro Daire fez uma visita ao Museu do Quartzo – Centro de Interpretação Professor Galopim de Carvalho, em Viseu.

Durante o percurso, os participantes tiveram a oportunidade de explorar a história mineira do espaço e desvendar as propriedades do mineral mais abundante do planeta.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



VISITA AO ZOO SANTO INÁCIO

Um grupo do Centro de S. Pedro do Sul escolheu como Passeio de Verão o ZOO de Santo Inácio, em Vila Nova de Gaia. Foi um passeio onde houve a oportunidade de ver várias espécies de animais e apreciar a beleza de cada animal de uma forma muito entusiasmada e divertida. No fim, tempo para um hambúrguer e batatas fritas e no regresso ao Centro, felicidade e vontade de repetir a visita.



PROVA DE ORIENTAÇÃO ADAPTADA

Participámos em mais uma Prova de Orientação Adaptada, em Viseu e organizada pelo Centro Santo Estevão na Mata do Fontelo.

Realizar esta prova é sempre um desafio às nossas capacidades de orientação geográfica. Estamos muitos satisfeitos com o resultado que conseguimos, pois sentimos que estamos mais capazes de ler um mapa e segui-lo no terreno.

Este ano a organização convidou também um grupo de crianças e foi muito agradável cruzarmo-nos com eles no percurso da prova.

CENTRO DE S. PEDRO DO SUL









UMA AGRADÁVEL MANHÃ

Passámos uma agradável manhã no Lenteiro do Rio, em São Pedro do Sul, aproveitando o contacto com a natureza e a tranquilidade deste espaço tão bonito.

Entre passeios, conversas e momentos de convívio, desfrutámos de um tempo bem passado, marcado pela boa disposição e pelas experiências partilhadas.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

A Enfermeira Coordenadora da UCC de São Pedro do Sul dinamizou uma ação de sensibilização dedicada aos cuidados a ter com o sol e à saúde da pele. Foi uma sessão muito dinâmica e participada, onde as pessoas apoiadas tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas, partilhar curiosidades e conhecer melhor os principais cuidados a adotar durante a exposição solar, bem como os sinais de alerta do cancro da pele. A prevenção é o melhor caminho para proteger a nossa saúde. Pequenos gestos podem fazer uma grande diferença!

CENTRO DE S. PEDRO DO SUL



PRAIA E PIQUENIQUE

Tendo em conta as escolhas das pessoas apoiadas, realizaram-se mais dois passeios de verão. Um deles teve como destino a Praia da Barra, onde foi possível desfrutar de um dia de convívio, entre passeios à beira-mar, momentos de descontração e muitos sorrisos, viveu-se uma experiência repleta de alegria e boa disposição. Outra escolha recaiu sobre o Parque das Nogueiras. Este passeio, mais tranquilo, é focado no bem-estar de cada pessoa e na oportunidade de desfrutar do espaço num ambiente de companheirismo, partilha e convívio. Foram dois dias muito agradáveis, que proporcionaram momentos de lazer, reforçaram os laços entre todos e criaram boas memórias.

CENTRO DE S. PEDRO DO SUL



IDA À FEIRA DE SÃO MATEUS

A Feira de São Mateus recebeu a visita dos grupos de formação de Castro Daire, pelos vários stands do recinto, onde os formandos puderam contactar com o artesanato, a economia local e instituições da região. O grupo cumpriu a incontornável tradição, saborear as clássicas farturas quentinhas. A visita terminou com animação e gargalhadas na área dos divertimentos.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



UM PASSEIO DOCE

Um grupo do centro de São Pedro do Sul realizou o seu passeio de verão até a Chocolataria da Ouvida Gourmet, em Castro Daire. O grupo adorou a experiência e terminou o dia com sorrisos no rosto e uma enorme vontade de repetir o dia.

CENTRO DE SÃO PEDRO DO SUL



V ENCONTRO NACIONAL DE TRABALHADORES COM DEFICIÊNCIA

Nos dias 17 e 18 de setembro, decorreu o V Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência, no Luso, onde participaram cerca de 46 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.

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO - CRQE



- INAUGURAÇÃO - REQUALIFICAÇÃO DO CENTRO DE S. PEDRO DO SUL

No dia 8 de outubro o Centro de S. Pedro teve a honra de receber muitas pessoas e entidades importantes na vida da ASSOL e que em muito contribuem para a qualidade dos apoios que prestamos. Este momento marcou a gratificação de termos tido o apoio de 2 PRR (Programa de Recuperação e Resiliência): a candidatura N.º 15 "Requalificação e alargamento de equipamentos sociais" e a Candidatura 19 "Equipamentos móveis". Com estes apoios, foi possível requalificar o Centro que necessitava de ser modernizado e atualizado de maneira a manter também ao nível dos espaços a melhor qualidade nos nossos apoios. A ASSOL não podia passar este momento sem agradecer profundamente a todos quantos nos acompanham neste percurso e que, num ou noutro papel, são determinantes para que a ASSOL seja o que hoje é, e que se quiseram associar a este momento de comemoração.

VISITA DE ESTUDO A AVEIRO

Os grupos da Formação Profissional e do GAPRIC de Sátão realizaram uma visita de estudo a Aveiro, uma cidade conhecida pelos seus canais, onde tiveram a oportunidade de andar de moliceiro pelos canais da cidade.

Foi uma experiência divertida e enriquecedora, que nos permitiu aprender de uma forma diferente. Seguimos depois para a Praia da Costa Nova, onde tivemos um momento de convívio, aproveitando o ambiente junto ao mar.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL
GAPRIC





PASSEIO DE VERÃO

Aproveitámos os dias de verão para realizar um agradável piquenique ao ar livre, num momento de convívio, partilha e contacto com a natureza.

Entre conversas, jogos e muitas gargalhadas, tivemos um dia tranquilo e cheio de boa disposição, fortalecendo laços e criando novas memórias em conjunto.



TERMAS DO CARVALHAL

Os grupos de Castro Daire tiveram uma atividade onde a boa disposição falou mais alto, passaram o dia nas Piscinas das Termas do Carvalhal sendo um dia de alegria e convivência, repleto de lazer, desporto e, acima de tudo, muito refrescante.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

PROJETO CAPACITAR PARA INCLUIR

IDiPD Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência



VISITA AO SANTUÁRIO DE FÁTIMA

No âmbito dos nossos Passeios de Verão, realizámos uma visita ao Santuário de Fátima, num dia marcado pela tranquilidade, partilha e descoberta. É um destino onde, todos os anos, muitas pessoas pretendem ir e este ano foi um grupo de 20 pessoas. Entre momentos de convívio e a visita a um dos mais importantes locais de peregrinação do país, tivemos uma experiência enriquecedora e muito especial.



VISITA A LAMEGO

No âmbito das atividades da USO e do Fórum, os participantes do Centro Alexandre Correia e do Centro de São Pedro do Sul realizaram um passeio conjunto até Lamego.

Ao longo do dia, tivemos a oportunidade de conhecer alguns dos locais mais emblemáticos da cidade, desfrutando de momentos de convívio, partilha e boa disposição entre todos os participantes.



RESERVA BOTÂNICA

Os grupos de Oliveira de Frades realizaram uma visita à reserva botânica dos Loendros de Cambarinho. Nesta visita, descobriram a importância desta reserva, que é considerada a mais importante do país por albergar a maior quantidade de loendros, ficaram a conhecer as características deste arbusto e apreciaram a beleza das suas flores. Foi relaxante e bom escutar o silêncio, ouvir os pássaros, abraçar as árvores, tocar a água do rio e estar juntos!

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



PALAVRAS NÃO ABRAÇAM

Assistimos no Cineteatro João Ribeiro, em Vouzela, à peça de teatro "Palavras não abraçam", apresentada pelo grupo "Os filhos do Vento", de Armamar. Foi uma peça muito interessante, que retratou diferentes gerações da sociedade portuguesa, tendo como tema central a emigração e o impacto que a partida de um familiar provoca naqueles que ficam.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



VISITA AO ZOO

A dinâmica da realidade é incomparável. No entanto, nem sempre há possibilidade para optar, mas para a ASSOL, não foi o caso. A 26 de Junho carregou-se no pedal até ao Porto para visitar o ZOO de Santo Inácio. O evento estruturou-se atendendo à personalização dos formandos, de forma a terem a melhor experiência possível. Seja sozinho ou acompanhado, guiados por um mapa ou sem referências, para aprenderem biologia ou apenas admirar e refletir, ou até, uma simples caminhada agradável. Contam-se mais de 500 animais, compostos por mamíferos, aves, répteis, invertebrados e anfíbios. Na volta para norte, houve uma escala em Espinho para aproveitar a tranquilidade da praia. A facultatividade não mudou, alguns deram um passeio, outros foram à areia e até mesmo à água.

TEXTO ESCRITO PELO FORMANDO JOÃO CARLOS JESUS MARQUES, DO CURSO DE ALBERGARIA-A-VELHA





A ASSOL EM BRUXELAS

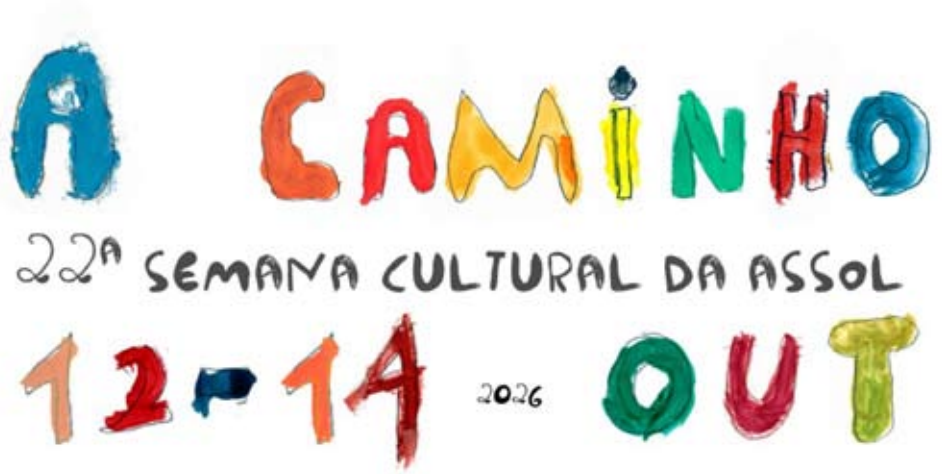
A ASSOL esteve presente, em Bruxelas, no evento "Sociedade de Civil Co-Design de Qualidade: Construir Resiliência num Ambiente Desafiante".

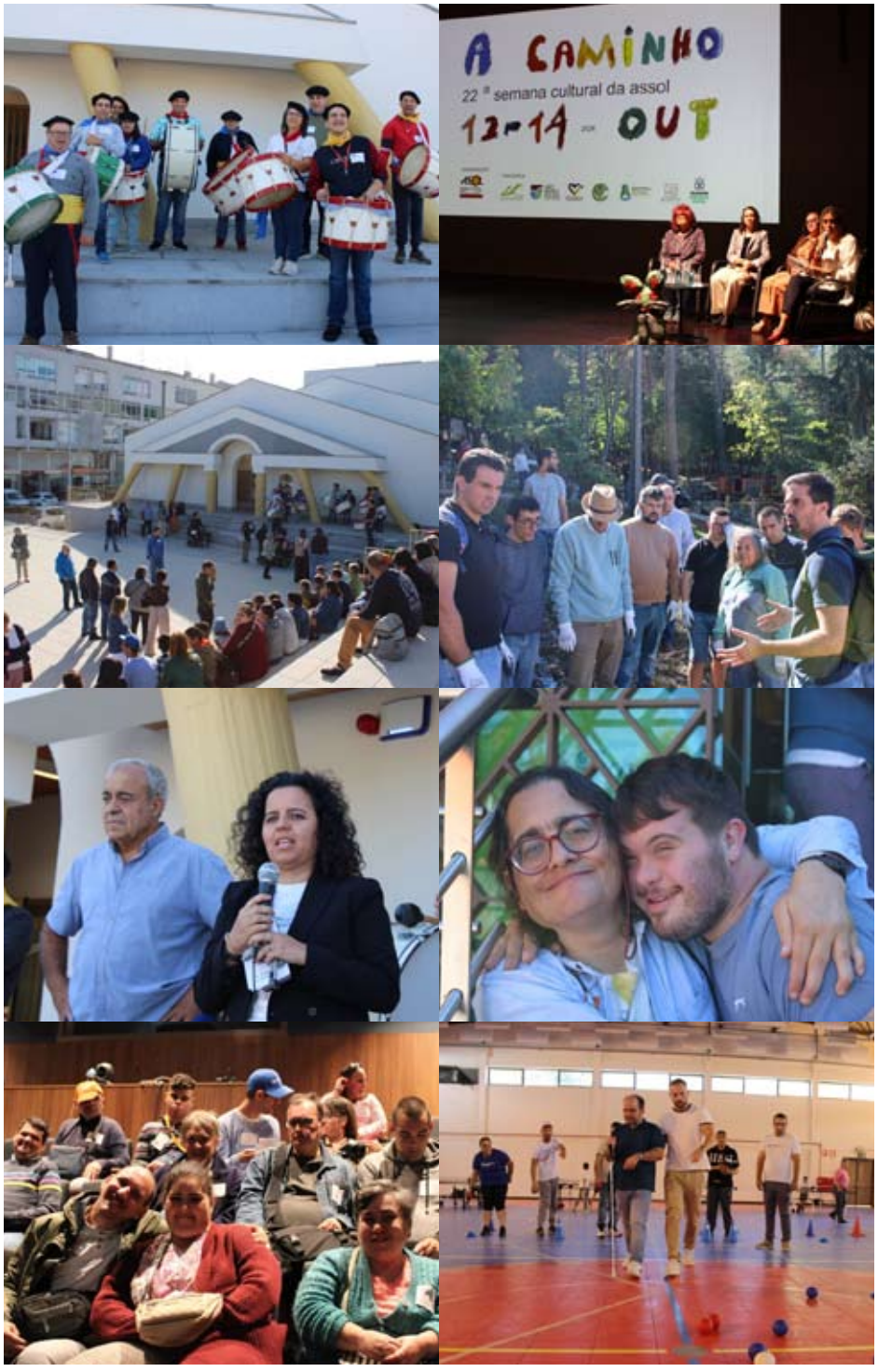
No contexto atual da Europa, a gestão da qualidade pode ser uma ferramenta essencial para a resiliência, aprendizagem, participação e para o desenvolvimento de parcerias e alianças.

O evento visou demonstrar a importância e o valor da qualidade para a sociedade civil, para além do cumprimento de práticas obrigatórias, relacionais e setoriais.

OUTDOOR PELA SAÚDE MENTAL

Organizado pela FNERDM, ocorreu na passada sexta-feira em Lisboa, uma marcha pela defesa dos direitos e apoios necessários às pessoas com doença mental. Defendemos +Emprego +Habitação +Participação para estas pessoas. Foi possível sermos ouvidos na Assembleia da República, por representantes das Comissões de Saúde e de Trabalho, Segurança Social e Inclusão que ouviram as nossas preocupações, sugestões e reivindicações. A ASSOL esteve presente neste evento, associando-se a muitas outras organizações e a várias centenas de pessoas participantes.





SEMANA CULTURAL A CAMINHO... SEMPRE A CONVIVER, SEMPRE A DESCOBRIR!

No primeiro dia fomos ao cineteatro. Começámos com os nossos bombos e algumas palavras!

Vimos palestras: representantes do Turismo de São Pedro do Sul, Oliveira de Frades e Vouzela mostraram-nos algumas das suas maravilhas. No último dia da semana cultural visitámos alguns destes locais: foi bom conhecer coisas novas, histórias, lendas e a natureza.

À tarde conhecemos melhor a exposição Paisagem com Gente Dentro. Responsáveis do projeto fizeram-nos uma apresentação seguida de uma visita: vários grupos fizeram percursos diferentes e seguimos o mapa com todas as imagens. Mesmo quem já passava no jardim viu com outros olhos as fotografias sobre a nossa zona: pessoas, edifícios, empresas, histórias, memórias. O nome do fotógrafo/a e algumas palavras acompanhavam sempre as imagens. Vale a pena visitar!

O dia 13 foi dia de uma grande viagem a Pampilhosa da Serra, apanhámos pinhas e castanhas, limpámos o solo, almoçámos junto à barragem de Santa Luzia, junto à natureza. Respirámos ar puro e tranquilo!

No dia 14 fomos para a Escola básica e secundária de Oliveira de Frades fazer jogos em equipas, todos passaram pelos diferentes postos: basquetebol, boccia, Ping-pong, badminton, ténis, etc ...

Que boas memórias nos deixou esta semana cultural? "Nunca tinha ido a sítios onde fui e foi muito bom respirar ar puro, estar na natureza". Conviver, passear, jogar, conhecer, divertir, conversar! Foi assim esta semana. Obrigado a todos que trabalharam para ela ser possível!