



PASSEIO DE VERÃO A LISBOA  
4 / 5 JULHO



PROJETO CP FINANCIADO PELO PROGRAMA DE FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I.P.



PIQUENIQUE EM PORTO DE VÁRZEA  
12 JUNHO



PASSEIO DE VERÃO PENICHE  
25 / 26 JUNHO



PROJETO CP FINANCIADO PELO PROGRAMA DE FINANCIAMENTO A PROJETOS PELO INR, I.P.



## EDITORIAL

Este ano para a ASSOL é ano de festa, de comemoração dos 35 anos e muitas têm sido as atividades que têm acontecido que reforçam a importância do trabalho que fazemos em vários concelhos, onde somos reconhecidos e acarinhados pelos parceiros e pelas pessoas que apoiamos. 35 Anos, de facto, a contruir comunidades mais inclusivas!

Mas o ano de 2024 trouxe a despedida da colega Anja Masteling que se aposentou depois de muitos anos a ajudar a construir este grande projeto que é a ASSOL. A colega Anja merece-nos esta referência pela sua tão intensa e importante presença na vida de cada pessoa na ASSOL, colegas e pessoas apoiadas. Com ela muitos de nós aprendemos o sentido de organização de atividades, assistimos ao que é a criatividade, como fazer todos participarem – saber fazer coisas com os outros e para os outros, como aplicar no dia a dia a Pedagogia da Interdependência. Como ser GENTIL!

Obrigada Anja por tudo o que foi (e é) para a ASSOL e para cada um de nós. Fará sempre parte desta construção como um pilar determinante!

SOFIA SIMÕES FERREIRA  
DIRETORA EXECUTIVA

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





### VISITA DE ESTUDO AO PARQUE BOTÂNICO "ARBUTOS DO DEMO"

No dia 24 de maio, os grupos de Sátão realizaram uma visita de estudo ao Parque Botânico "Arbutos do Demo" que se situa em Vila Nova de Paiva.

A visita foi guiada pelos técnicos do parque, onde pudemos conhecer várias espécies de ervas aromáticas, condimentares e medicinais e descobrir algumas curiosidades sobre as mesmas.

Tivemos a oportunidade de conhecer também as estufas onde são plantadas as sementes para mais tarde transplantar para os jardins da vila e das aldeias, e onde cultivam também algumas plantas que acabam por servir também a escola do município.

Terminámos a visita com uma degustação de chás e ainda fomos presenteados com um saquinho de chá que foram elaborados a partir das plantas produzidas no parque.

Foi uma visita com o balanço muito positivo

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE SÁTÃO



**“O trabalho é o único bem verdadeiramente nosso.”**

**ANTÓNIO PEREIRA**  
ESCOLA BÁSICA DE CAMPIA / CAMPIA



### VISITA À EXPOFLORESTAL EM ALBERGARIA-A-VELHA

No final de maio fomos à Expo-Florestal, em Albergaria-a-Velha, uma feira de máquinas, veículos e equipamentos para trabalhar nas florestas.

Estavam também presentes empresas que faziam proteção das florestas e aproveitamento de todos os componentes das árvores, como por exemplo a resina.

Ouvimos alguns conselhos sobre segurança e saúde neste tipo de atividades e sobre como cuidar melhor das florestas.

Conhecemos algumas profissões neste setor tão importante para o nosso país.

Ainda participámos em alguns jogos e recebemos alguns brindes. Foi um dia de calor, mas uma boa experiência a repetir no próximo ano.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ALBERGARIA-A-VELHA



### VISITA AO QUARTEL

No início de junho, o grupo da formação profissional de Albergaria-a-Velha visitou o quartel de Bombeiros desta localidade, viu os equipamentos e fardas, os quartos e salas de formação. Assistiram a uma demonstração em como são usados os equipamentos das ambulâncias e as várias funções dos bombeiros. Houve ainda oportunidade para andar no carro de bombeiros, ligar a sirene e aprender a utilizar a mangueira para apagar os fogos mais perigosos. Conheceu-se a equipa cinotécnica e os seus treinos. Foi um dia divertido e simultaneamente importante pelo respeito que esta corporação merece por parte de todas as pessoas.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE ALBERGARIA-A-VELHA



### DIREITO À DIFERENÇA E À INCLUSÃO

"Direito à diferença e à inclusão" promovido pelo Destacamento Territorial de Santa Comba Dão da GNR, onde participou o grupo 2 de Mortágua e o Gápric, que se realizou na albufeira do Montebelo Agueira no dia 28 de Maio.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE MORTÁGUA E GAPRIC



### SAÚDE MENTAL, DÚVIDAS E DILEMAS

Decorreu no dia 27 de junho na sede da ASSOL, em Oliveira de Frades a ação de formação "Saúde Mental, Dúvidas e Dilemas" em que participaram 41 trabalhadores que, para o efeito, se inscreveram.

Nesta ação, dinamizada pelos psiquiatras Dr. Fidalgo de Freitas e Dr. Rui Vaz foram esclarecidas várias questões, previamente colocadas pelos trabalhadores relacionadas com a temática da Saúde Mental. Esta formação foi organizada pelo Departamento de Formação, tendo em conta as necessidades manifestadas.



### MUSEU DA VISTA ALEGRE

Foi num ambiente de alegria que os grupos da formação de Viseu e Mangualde visitaram o Museu da Vista Alegre, fizeram um piquenique e visitaram a praia da Costa Nova. Foi uma atividade muito bem recebida por todos os formandos.



### VISITA DE ESTUDO À CIDADE DE COIMBRA

No passado dia 7 de junho, os grupos da formação profissional de Castro Daire, realizaram uma visita de estudo à cidade de Coimbra. Visitou-se o Portugal dos Pequenitos, durante a manhã, numa visita muito interessante e divertida. Depois, o Parque da Cidade, para aí efetuar o almoço convívio, no qual os formandos partilharam comida e bebida, num ambiente de confraternização e amizade. Depois de almoço, visitou-se o Mosteiro de Santa Clara a Velha, para aí realizar uma visita guiada ao Museu e ao Mosteiro. Foi uma visita na qual todos aprenderam muito, pois a senhora que fez a visita, explicou tudo de uma forma detalhada. Pese embora estivesse muito calor, os formandos gostaram muito dos locais que visitaram, bem como do convívio com os colegas.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE CASTRO DAIRE



### WORKSHOP DE VELAS

No dia 20 de junho, realizou-se mais um workshop de velas, desta vez para um grupo de jovens do CATL da Misericórdia de Santo António. Foi uma manhã muito proveitosa e animada, com partilha de saberes e convívio. Todos os jovens tiveram a oportunidade de elaborar uma vela a seu gosto e desta vez com a novidade de se poder adicionar aromas.

O Centro agradece a presença e interesse deste grupo e também o miminho que foi oferecido, realizado por estes e que se pode ver na fotografia.



### CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO

A equipa do CRI afeta ao Agrupamento de Escolas de Oliveira de Frades colaborou na organização de diversas apresentações para os encarregados de educação.

Este encontro decorreu nos dias 17,18 e 19 de junho intitulado "Fórum Super Pais", na sede do Agrupamento de Escolas.

No dia 18 de junho houve uma maior adesão de participantes que fizeram uma avaliação positiva dos temas abordados: "Amar é Alimentar" com a Nutricionista Rute Domingues e "Movimentar para a Saúde" com o Fisioterapeuta José Lopes.



### VISITA À ASSOCIAÇÃO EQUITERAPÊUTICA DO DÃO

O grupo da Formação Profissional da ASSOL de Mortágua realizou uma visita de estudo no passado dia 14 de junho.

A manhã iniciou-se com uma visita à Associação Equiterapêutica do Dão, onde cada formando teve a oportunidade de montar a cavalo, uma experiência que proporcionou muita alegria e entusiasmo. Além da atividade de equitação, os formandos assistiram a explicações sobre o tratamento e cuidados dos cavalos. Posteriormente, realizou-se um almoço piquenique, onde os formandos puderam conviver e partilhar opiniões sobre as atividades.

Após o almoço, o grupo dirigiu-se à Praia Fluvial de Sangemil, onde puderam desfrutar da beleza natural do local e, quem quis, pôde deliciar-se com um gelado, partilhando momentos de descontração, alegria e aprendizagem.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE MORTÁGUA



### WORKSHOP DE ESCULTURA

No final de junho o Centro participou durante três dias, no Workshop de Escultura dinamizado pelos artistas holandeses Marielle Van der Bergh e Mels Dees que contaram também com a ajuda da professora Teresa Eça. Nestes dias aprendeu-se a desenvolver uma nova técnica de construção de grandes objetos, em que os materiais principais foram o vime, o papel de arroz e a cola branca. Em conjunto, conseguiu-se construir uma grande galinha que esteve presente na nossa Festa de Verão no dia 18 de julho.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### APRECIAR O INUSITADO

No dia 30 de junho de 2024 o restaurante Restaurante 3 Pipos recebeu a ASSOL para a comemoração dos 35 anos num almoço solidário. Este encontro intitulou-se Almoço ao Contrário – Apreciar o Inusitado e distinguiu-se pela forma como foi servido, tendo iniciado pelas sobremesas e terminado com as entradas. O restaurante contou com a oferta de produtos de empresas locais e o valor das refeições foi totalmente oferecido à ASSOL.

Este momento teve como principal objetivo sensibilizar que o que é diferente também é bom e deve ser valorizado.

A ASSOL apresenta o seu agradecimento à equipa do restaurante 3 Pipos que tão calorosamente nos acolheu.



### VIAGEM DE ESTUDO A AVEIRO

No passado dia 18 de junho, os grupos da Formação Profissional de Sátão fizeram uma viagem de estudo a Aveiro onde tiveram a oportunidade de fazer um passeio pelos canais urbanos de Aveiro num barco mercantel, um dos barcos típicos de Aveiro antigamente utilizado para o transporte de mercadorias pela Ria. Durante este passeio foi possível perceber um bocadinho da história da cidade e de algumas tradições locais.

Participaram também num workshop de Ovos Moles, onde ficaram a conhecer a receita, procedimentos de confeção do doce conventual e algumas curiosidades sobre a origem dos Ovos Moles de Aveiro.

Foi uma viagem divertida e que recomendamos a todos.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE SÁTÃO

### VISITA DE ESTUDO À BASI

No passado dia 28 de junho, os cursos da Formação Profissional da ASSOL em Mortágua realizaram uma visita de estudo à BASI, uma importante empresa farmacêutica do nosso concelho. Durante a visita, os formandos puderam conhecer os procedimentos de fabricação, armazenamento e expedição de medicamentos e soros. A visita incluiu um tour pelas áreas de produção e pelo armazém. Os formandos puderam observar de perto as etapas de fabricação e os procedimentos de higiene e segurança adotados pelos trabalhadores. Para os formandos, estas visitas são extremamente importantes pois visam a abertura de horizontes nos seus futuros profissionais. Agradecemos à BASI pela calorosa receção!





### CELEBRANDO O 35º ANIVERSÁRIO DA ASSOL ALÉM-FRONTIERAS!

No passado dia 6 de julho, o Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego promoveu o passeio anual das pessoas apoiadas pelo Pós-Colocação, dos concelhos de Oliveira de Frades, Vouzela, São Pedro do Sul e Castro Daire, tendo participado cerca de 42 pessoas. Tendo em conta que as pessoas apoiadas vinham manifestando interesse em conhecer outro país, este ano o passeio teve como destino Salamanca, em Espanha. Chegadas ao destino, o almoço decorreu num parque da cidade, onde todos puderam conviver e conhecer-se melhor. Após o almoço, o grupo fez uma caminhada pelo centro histórico da cidade, tendo a possibilidade de visitar a Catedral, a Casa das Conchas, a Universidade de Salamanca e a Plaza Mayor. No final, ainda deu para comer um gelado e comprar os famosos recuerdos e os caramelos tão típicos do país vizinho.

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO



### SPECIAL OLIMPICS CAMPEONATO REGIONAL

No dia 27 de junho o grupo de cavaleiros do SPECIAL OLIMPICS participou no campeonato regional que se realizou no centro Hípico de Viseu. O convívio e o almoço foi muito bom e os resultados também foram muito bons pois dois atletas conseguiram o primeiro lugar do seu nível. Este foi também o último dia de hipoterapia antes das férias. Esperamos continuar a participar e ir ao campeonato nacional.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA E CENTRO DE S. PEDRO DO SUL



### VIAGEM DE COMBOIO

No dia 14 de junho realizou-se um passeio de verão de Aveiro a Espinho em comboio. Por volta das 9h00 saímos no transporte da assol em direção a Aveiro com um grupo de colegas e na chegada à estação de comboios fomos comprar os bilhetes para irmos de comboio. Demos uma volta pelo paredão da praia de Espinho, comemos um gelado e regressámos a Aveiro. Foi um dos passeios de verão 2024 e foi muito bom. Para o ano que venha outro!

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### ALBERGARIACONVIDA

A ASSOL esteve presente na edição 2024 da AlbergariaCONVIDA – Feira Regional de Artesanato e Gastronomia de Albergaria-a-Velha. Neste evento, que recebe milhares de visitantes, foi possível apresentar e reforçar a divulgação da nossa instituição no concelho e cimentar o percurso até agora desenvolvido. Parabéns à organização do evento pelo Município de Albergaria-a-Velha!

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### PROVA DE ORIENTAÇÃO

No dia 3 de Julho a ASSOL fez-se representar numa prova de orientação dinamizada pelo Centro de Santo Estevão em parceria com o Clube de Orientação de Viseu, esta prova decorreu no parque Aquilino Ribeiro, no centro da cidade de Viseu. O grupo que participou nesta atividade era composto por sete pessoas apoiadas e um técnico.

A prova correu muito bem, conseguimos realizá-la na sua totalidade e em harmonia com este belo parque da cidade. Todos os participantes mostraram ter alguns conhecimentos relativamente à orientação adaptada, foi uma prova muito dinâmica e divertida, todos gostámos de participar. O almoço decorreu no parque de merendas de Vil de Soito. Foi sem dúvida uma experiência muito positiva.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### VISITA A AVEIRO

Os grupos de Oliveira de Frades e de Albergaria-a-Velha por motivos das previsões meteorológicas muito desfavoráveis, no dia 28 de junho, não realizaram a visita de estudo à Régua e Lamego, tal como tinham programado, alterando o percurso para Aveiro onde as previsões eram mais amenas. Visitaram o Navio Museu Santo André onde tiveram a oportunidade de conhecer a história do barco, bem como terem um pouco a noção do que era a vida daqueles que partiam para a pesca do bacalhau no alto mar, onde andavam meses sem vir a casa. Foram também visitar e almoçar no Centro comercial "Fórum" e deleitaram-se com a beleza dos espaços envolventes e das margens da ria. Tiveram mais uma vez a oportunidade de aprender, desenvolver e fortalecer amizades entre os elementos dos quatro grupos.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE OLIVEIRA DE FRADES E ALBERGARIA-A-VELHA

### VISITA A AVEIRO

No passado dia 5 de julho os cursos de Vila Nova de Paiva realizaram a sua visita de estudo a Aveiro. Visitaram a oficina do doce onde puderam degustar o saboroso ovo mole. Também puderam viajar pela ria no mercantel e conhecer a cidade. O dia ainda permitiu visitar as casinhas típicas da costa nova e desfrutar de bons momentos à beira mar. Foi um dia com boa disposição e alegria.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### RELAÇÕES INTERPESSOAIS

No dia 12 de julho de 2024, os formandos de Mortágua realizaram uma visita enriquecedora ao Parque Temático de Vale de Mouro, no âmbito do projeto de grupo "Relações Interpessoais". A iniciativa teve como principal objetivo promover o desenvolvimento das relações interpessoais entre os participantes e a comunidade local, no sentido de fortalecer a capacidade de comunicação e empatia dos formandos, preparando-os para uma melhor interação em diversos contextos sociais e profissionais. O Parque Temático de Vale de Mouro oferece algumas atrações históricas e culturais, incluindo o Lagar de Varas, um antigo lagar de azeite que foi cuidadosamente preservado para mostrar aos visitantes o processo tradicional de produção de azeite. Além disso, a aldeia de Vale de Mouro tem também um Núcleo Museológico que contempla alguns elementos da história da aldeia, proporcionando uma viagem no tempo aos seus visitantes. Outro destaque do parque são as casas antigas que foram reformadas e convertidas em Alojamento Local, que podem ser reservadas por qualquer pessoa que pretenda ter uma experiência diferente e acolhedora. Toda a visita foi guiada por moradoras locais que, com dedicação e entusiasmo partilharam as suas histórias e conhecimentos com os formandos, permitindo o desenvolvimento de relações interpessoais ricas e significativas.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### DESPORTO INCLUSIVO

A ASSOL participou no "II Encontro de desporto inclusivo/ 7º Jogos regionais do Special Olympics" em Tondela na modalidade de futsal. Este evento foi organizado pela instituição VÁRIOS de Tondela.

A equipa da ASSOL foi composta por sete jogadores e um treinador, esta foi uma experiência nova para todos os elementos, cada um deu o melhor de si em cada momento, tendo o grupo tido uma boa prestação nesta prova, conseguindo atingir o segundo lugar na classificação geral. Nós gostámos muito de jogar futsal e de conhecer novas pessoas, gostávamos de ter mais atividades ligadas a este desporto.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### HÁ (AS)SOL NA MARCHA

No âmbito das comemorações dos 35 Anos da ASSOL, os cursos da formação profissional de Mangualde realizaram a abertura das marchas populares deste concelho. A nossa Marcha intitulou-se "Há (AS)SOL na Marcha", e foi apadrinhada pelo vogal da direção da ASSOL Dr. Mário Pereira e pela diretora executiva Dra Sofia Ferreira.

A presença da ASSOL em Mangualde só é possível graças à ação dos parceiros locais: Município, Pais em Rede e empresas ou serviços que aceitam os nossos formandos e se constituem como os seus locais de formação. Tivemos o privilégio de contar com a presença de vários parceiros durante o desfile.

É do nosso profundo agradecimento a TODAS as pessoas que nos apoiaram e encorajaram na realização desta atividade, em especial às associações que gentilmente nos cederam os vestuários e os adereços (Grupo Cultural, Recreativo e Desportivo Mocidade Vinhalense e Associação Cultural, Recreativa e Desportiva de Sangemil – Lageosa do Dão e a Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Póvoa da Medronhosa).

Desta forma, apelamos a todos os presentes para o reconhecimento dos direitos das pessoas com deficiência como sendo algo que a todos nós diz respeito.



### GRUPO DE BOMBOS

O grupo de bombos da ASSOL foi convidado pelo polo de Formação profissional de Mangualde a participar no desfile da sua marcha, integrado nas marchas populares de S. António.

No dia 13 o grupo deslocou-se ao centro de Mangualde para um breve ensaio.

No dia 15 chegámos a Mangualde, por volta das 19.00h, onde tínhamos um excelente jantar para ganhar energia para o grande desfile e por volta das 21.00h iniciámos a arruada e respetivo desfile do grupo de Marchas.

Correu muito e viemos muito satisfeitos com a participação e chegamos a casa muito tarde.

Muito obrigado pelo convite.



### CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO

No âmbito das "Atividades de Interrupção Letiva – Verão de 2024", que ocorrem após o término do ano letivo, no Agrupamento de Escolas de Santa Cruz da Trapa, as técnicas do Centro de Recursos para a Inclusão (CRI-ASSOL) foram novamente convidadas, à semelhança do ocorrido no ano letivo transato, pelas técnicas do Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF), a colaborar na dinamização de uma atividade.

Desta forma, foi dinamizado no passado dia 10 de julho, uma atividade intitulada "Peddy Paper pela Inclusão". Este Peddy Paper foi realizado na escola de Santa Cruz da Trapa, dentro dos moldes do que aconteceu no ano passado, com diversas atividades que permitiram sensibilizar os alunos para as diferenças individuais, para a facilidade de encontrarmos limitações e barreiras no nosso dia a dia, e a noção de que todos pertencemos a uma comunidade, podendo todos fazer a diferença na vida uns dos outros.

Esta atividade permitiu que estes alunos pudessem refletir sobre algumas temáticas da inclusão, tendo avaliado maioritariamente de forma positiva todas as atividades realizadas.

EDUARDA NABAIS  
(PSICÓLOGA CRI- ASSOL)

ERCÍLIA FERNANDES  
(TERAPEUTA DA FALA CRI - ASSOL)

TATIANA COSTA  
(PSICOMOTRICISTA CRI - ASSOL)



### APOIO À SELEÇÃO

No dia 11 de Junho um grupo da ASSOL-Centro Alexandre Correia/São Pedro do Sul e Formação profissional de Albergaria deslocaram-se ao Estádio de Aveiro para apoiar a nossa seleção no último jogo de preparação contra a Irlanda do Norte. Este foi um dia muito especial para todas as pessoas envolvidas, tendo sido a primeira vez que viram a seleção nacional ao vivo, todos os momentos foram vibrantes e de emoções fortes.



### DESCANSO DO CUIDADOR

No dia 7 de Junho deu-se início a famosa semana de férias (Descanso do Cuidador) em Ovar, o grupo era constituído por 14 pessoas, sendo dez pessoas apoiadas, dois técnicos, uma monitora e uma voluntária. Nesta semana fomos presenteados com muito bom tempo, destacando-se as idas à praia e piscina, os passeios diurnos e noturnos, bem como a diversidade das nossas refeições. Os doces típicos são muito bons.

Esta foi uma semana onde nos divertimos muito, sendo de salientar o bom ambiente no grupo, todos se ficaram a conhecer melhor. No próximo ano todos querem voltar para mais uma semana fantástica... encerramos a semana de coração cheio.



*Gosto muito de estar na biblioteca, tenho lá muitos amigos. Alguns trabalhos que fiz em madeira estão expostos na biblioteca.”*

**JORGE ALMEIDA**  
BIBLIOTECA DA CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO SUL



PASSEIO DE VERÃO FÁTIMA  
21 JUNHO



MOSTRA DE TRABALHOS REALIZADOS PELAS PESSOAS APOIADAS DA ASSOL

# como podemos ser gentis?

EXPOSIÇÃO

ASSOL 35 ANOS 1989-2024

VISITE A EXPOSIÇÃO

4 JULHO / 15 SETEMBRO / 2024  
MUSEU MUNICIPAL DE OLIVEIRA DE FRADES

APOIO  
Município de Oliveira de Frades



PASSEIO DE VERÃO A LISBOA  
4 / 5 JULHO

