



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



## EDITORIAL

A Gentle Teaching International Conference é uma conferência que se realiza um ano nos Estados Unidos ou no Canadá e no outro na Europa.

Para a ASSOL foi uma honra e um grande desafio organizar a conferência deste ano, que decorreu nos dias 4, 5 e 6 de setembro.

Gentle Teaching é o nome porque é conhecida, internacionalmente, a Pedagogia da Interdependência e estas conferências servem para troca de experiências sobre os trabalhos que estão a ser feitos nos vários países.

A nossa conferência teve como temas principais:

Gentileza – como manter a gentileza em tempos difíceis;

Esperança – a importância de sentir que temos um futuro porque vale a pena lutar;

Liberdade – a possibilidade de cada pessoa fazer escolhas e tomar as decisões que afetam a sua vida.

Os 260 participantes estrangeiros vindos dos Estados Unidos, Canadá, Islândia, Bélgica, Países Baixos, Dinamarca, Polónia, Porto Rico e Eslovénia, fizeram uma avaliação muito positiva da conferência e da nossa região.

Um evento desta dimensão só foi possível devido aos apoios que tivemos e muito agradecemos.

MÁRIO PEREIRA  
DIREÇÃO DA ASSOL

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





### ASUS

Olá, chamo-me Ana Maria Quental. Já estou a trabalhar há um ano na fábrica Portax, em Oliveira de Frades, comecei no dia 11 de outubro de 2022. Já aprendi muita coisa, vou dizer o que faço: Ponho etiquetas nas respetivas amostras e catálogos e coloco no lugar correto. De seguida, faço inventários no sexto mês do ano.

Eu adoro o trabalho que faço e também já sei fazer chaveiros de cada módulo. Eu faço de tudo um pouco, desde colocar etiquetas e fazer chaveiros, fazer conjuntos B e C de parafusos e peças de plástico, para encomendas. Já conheço os cantos à casa! Estou orgulhosa de mim mesma, como faço o trabalho cinco estrelas espero trabalhar por muito tempo.

ANA MARIA QUENTAL



### VISITA AO MUSEU MUNICIPAL DE VOUZELA

No dia 13 de outubro um dos grupos do Centro Alexandre Correia realizou uma visita guiada ao Museu Municipal de Vouzela, conhecendo assim as diversas exposições patentes no Museu.

Terminámos a manhã com a visita guiada à exposição que marca as comemorações do 20º aniversário da Associação do Grupo de Ginástica de Vouzela. Foi pela voz do professor Duke que nos foi apresentada esta exposição refletindo o excelente trabalho desenvolvido ao longo dos anos por este grupo de ginastas. Foi possível observar a evolução dos fatos utilizados, conhecer alguns dos temas das apresentações e acima de tudo perceber que todos trabalham com o coração.



### ATIVIDADES SOCIALMENTE ÚTEIS EM CONTEXTO DE TRABALHO (ASUS)

Agora com a chegada do Outono tenho varrido folhas e apanhado os marmelos que caem ao chão. Separo alguns para fazer marmelada. Dou comida às galinhas, ajudo no que for preciso e converso com a D. Manuela.

Já estou lá há muitos anos! Comecei a trabalhar no aviário da Avizela no ano passado e lá tiro os ovos do tapete, limpo-os e ponho nos tabuleiros de cartão.

Às vezes os meus dias passam a correr porque tenho lá muitos ovos, "é sempre a andar"! Só paro para comer a "buchá"! Gosto muito dos meus trabalhos!

CARLOS ALBERTO FIGUEIREDO



### VISITA AOS CTT

No dia 24 de outubro os formandos do curso 1 do polo de Tondela fizeram uma visita aos CTT.

Esta foi guiada pela chefe dos Correios Elsa Sousa e o funcionário Carlos Jeremias que mostraram que é um serviço que não serve apenas para enviar cartas mas, também, para pagar as reformas, enviar e receber encomendas, ter certificados de aforro, pagar impostos, pagar impostos, comprar livros, fazer seguros de saúde, habitação, automóvel e outro tipo de ofertas. Nos CTT há ainda pessoas e empresas que podem ter apartados onde é colocada a correspondência. Foi explicado que antigamente a distribuição das cartas era feita a cavalo e por isso, hoje, é o símbolo representativo.

CURSO 1, FP DE TONDELA



### SETEMBRO EM MOVIMENTO

Durante este mês de setembro, após férias, tivemos muito movimento nas nossas sessões de formação teórica. Começámos por visitar a feira de S. Mateus, no dia 12, aproveitando a zona de comércio, lazer e equipamentos de diversão da feira, conhecemos o funicular como veículo de transporte acessível, visitámos a Sé e passeámos pelas ruas da cidade. Depois, no dia 19, a dra. Joana Ferreira dinamizou uma sessão sobre "Portais Eletrónicos" e ficámos a saber como consultar informações e obter documentos de forma rápida e gratuita nos portais da Saúde, segurança social e Finanças. No dia 26, recebemos a dra. Bruna Pereira, formadora de Albergaria-a-Velha, para ouvirmos falar sobre "Higiene e Segurança" e "Primeiros Socorros", e também, pudemos fazer exercícios práticos – como medir a tensão e qual a posição lateral de segurança.

Foi tudo muito interessante o que nos leva a participar de forma entusiasmada. Ficámos, desde já, curiosos pelas atividades que virão a seguir!

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CURSOS 4 E 15 DE OLIVEIRA DE FRADES



### INTEGRAR'TE

O Projeto Integrar'te, pelas mãos do Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego (CRQE) e do Projeto Mulheres Ativas e Integradas, ganhou novamente cor, com a dinamização de uma atividade no Parque das Nogueiras, em São Pedro do Sul. O Projeto Integr'Arte vem ao encontro da necessidade das pessoas apoiadas, em permanecer integradas na comunidade e com uma rede de contactos e relações gratificantes e satisfatórias (i.e., usufruir de oportunidades de participação em programas de ócio), e pelas entidades empregadoras em integrar colaboradores com competências adequadas ao desempenho das funções.



### ATIVIDADE DE BOCCIA NO CENTRO DE PROMOÇÃO SOCIAL DE CARVALHAIS

O Centro de Promoção Social de Carvalhais contactou-nos porque precisavam de ajuda para treinarem as regras do jogo de Boccia e confiam na nossa capacidade para esta tarefa.

No dia 18 de setembro, fomos um pequeno grupo com a psicomotricista Luciana às instalações do Centro de Promoção Social de Carvalhais para realizarmos o treino de boccia com o grupo de seniores desta instituição e correu muito bem. Foi uma tarde bem passada, em que jogamos boccia, mas em que reinou o fairplay, o convívio e a amizade.

Terminámos a tarde com um lanchinho que o Centro Social gentilmente nos ofereceu.

FERNANDO PINTO  
JORGE ALMEIDA  
FRANCISCO OLIVEIRA  
E FERNANDO ROCHA

Setembro foi o mês da tradicional visita à Feira de S. Mateus em Viseu. Pudemos desfrutar do programa que a Feira oferece visitando as exposições, as vendas de artesanato e por fim ainda saboreamos a deliciosa fartura.

Partilhamos convosco alguns momentos que mais tarde iremos recordar com muito carinho.



### CERCIAG

No dia 22 de setembro, um grupo do Centro de São Pedro do Sul, participou na atividade CERCIAG em Movimento. Foi um dia cheio de atividades, desde aprender a fazer sabonetes e pão, fazer desportos radicais como judo e andar de tirolesa e até uma demonstração de cães-polícia.

Almoçámos num restaurante onde fomos muito bem servidos e passeámos pelas ruas de Águeda onde vimos a decoração e exposição dos chapéus de chuva. Foi um dia cheio de experiências novas e bons momentos.

FRANCISCO OLIVEIRA, JORGE OLIVEIRA, ANDRÉ BIZARRO, FERNANDO PINTO, CELESTE TAVARES, HELENA TAVARES, CARLOS PEREIRA, OLGA SOARES E FILIPA AMARAL