



## CENTRO ALEXANDRE CORREIA

O grupo de expressão dramática visitou o Centro Cultural Municipal, em São Pedro do Sul, que antigamente já funcionou como cadeia.

A guia explicou ao grupo como viviam os reclusos, mostrando as salas da cadeia: a cela com um beliche, a solitária com um espaço muito reduzido para onde iam os reclusos quando eram castigados, assim como dois espaços exteriores, que foram aproveitados, um para esplanada e outro para recreio de crianças. Há uma biblioteca, que atualmente tem salas de estudo com computadores e livros estrangeiros, nacionais e infantis e uma outra sala com revistas e jornais.

Também tivemos oportunidade de ver quadros feitos por um artista plástico do concelho e havia um tapete de Arraiolos de grandes dimensões feito pelos reclusos. É um sítio cultural interessante de se visitar e frequentar.



## CENTRO DE SÃO PEDRO DO SUL

Ao longo deste semestre, um grupo de pessoas apoiadas pelo nosso Centro, participou num projeto orientado pela professora Maria Monraia, tendo como tema a Saúde Mental. Esta escolha surgiu naturalmente, uma vez que o Centro já se encontrava a trabalhar o conceito de Mente Saudável, no âmbito do projeto da nossa Festa de Verão.

Deste trabalho nasceu uma performance intitulada "O Grito" que expressa o que nos vai na alma e destaca a importância de cultivarmos uma mente saudável, num mundo tantas vezes estruturado demais... e surdo para os gritos interiores.

Foi com muito orgulho e satisfação que apresentámos esta performance na II Jornada + Visibilidade, um momento de grande significado para todos os envolvidos. Tivemos ainda o privilégio de contar com a participação de alguns alunos da Universidade Sénior de São Pedro do Sul, cuja presença e envolvimento deram uma nova dimensão à apresentação, promovendo o encontro entre gerações e reforçando o valor da partilha e da inclusão. Agradecemos ao Município São Pedro do Sul e a todas as IPSS envolvidas pela oportunidade e pela organização desta Jornada tão especial.

GRUPO DE ATIVIDADES RÍTMICAS



## MOBA - MOBILIDADE OPERAÇÃO BICICLETA DE ALBERGARIA-A-VELHA

No passado dia 11 de junho a Formação Profissional e o Gapric de Albergaria-a-Velha estiveram envolvidos numa atividade desenvolvida pela MOBA (Mobilidade Operação Bicicleta de Albergaria-a-Velha), um programa dinamizado pelo município, no sentido não só de promover o exercício físico, saúde e bem estar, como também de conhecerem alternativas ao nível da mobilidade sustentável e da preservação do ambiente, que está ao alcance, de forma gratuita, de todos os habitantes da cidade. Feita a apresentação do programa e da forma de utilização e

funcionamento das bicicletas, passou-se à parte prática: realizaram-se exercícios de avaliação do equilíbrio e experimentaram-se as bicicletas convencionais, elétricas e ainda, para os mais temerosos, as cargo-bikes! Foi uma manhã muito interessante na qual ficámos todos a conhecer um serviço útil, sustentável e que nos pode trazer imensos benefícios! Agradecemos ao responsável pela gestão do programa, Nuno Zamaro, e ao Município de Albergaria-a-Velha pela simpatia e disponibilidade!

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

## EDITORIAL AVALIAÇÃO DO PRIMEIRO SEMESTRE

Chegados a julho inicia-se um importante tempo de balanço do trabalho desenvolvido este 1.º semestre. Este é um período muito valorizado pela ASSOL, pois individualmente a cada pessoa apoiada é dado um tempo de reflexão, avaliação, análise e aplicação de medidas de melhoria para cumprir aquilo que é a nossa principal missão: ajudar cada pessoa apoiada a sentir-se realizada, feliz, com qualidade de vida.

Este semestre foi assinalado com muitos acontecimentos e atividades, como a festa de verão no dia 6 de junho "A+SOL", que teve uma avaliação muito positiva por parte de todos os participantes. Este momento em conjunto continua a revelar-se muito importante na vida da ASSOL.

Decorrem as obras no Lar de Apoio que, em breve, estarão concluídas e permitirão um inverno mais confortável, já que a principal incidência foi na melhoria das condições térmicas – substituição de telhado, janelas, colocação de capoto, bomba de calor e etc.

Também as obras de recuperação da casa ao lado da ASSOL estão a acontecer e aqui surgirá um bloco de 9 apartamentos que vão dar resposta a algumas necessidades habitacionais das pessoas que apoiamos.

Chegados aqui, desejamos a todos umas excelentes férias de verão!

SOFIA SIMÕES FERREIRA  
DIRETORA EXECUTIVA



## FESTA DE VERÃO

A ASSOL agradece a todos os colaboradores, famílias, pessoas apoiadas, comunidade em geral e parceiros que contribuíram para a realização da Festa de Verão 2025, este ano dedicada ao tema da Sustentabilidade. A vossa presença, envolvimento e apoio foram fundamentais para o sucesso deste evento, que procurou promover uma reflexão coletiva sobre práticas mais conscientes e sustentáveis. A todos, o nosso muito obrigado!





### PASSEIO ANUAL PÓS COLOCAÇÃO

No passado dia 5 de julho, o Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego realizou o tradicional passeio Anual do Pós Colocação. O passeio que teve uma elevada adesão, iniciou pelo Santuário da Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego e terminou com um belo passeio de barco entre o Cais de Régua e Pinhão. Acima de tudo, esta atividade reverte-se de um importante carácter social, de interação entre todos, pois no seu dia a dia de trabalho, não existem muitos momentos de convívio e partilha. O espírito de animação e convívio foi visível nesta atividade!

CENTRO DE RECURSOS  
PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO



### FEIRA DO LIVRO EM OLIVEIRA DE FRADES

No dia 13 de junho, o grupo de Expressão Dramática foi visitar a Feira do Livro de Oliveira de Frades, onde estão à venda livros infantis, juvenis e outros, a preços mais acessíveis.

O grupo assistiu ainda ao teatro sobre "o antes e o depois do 25 de Abril de 1974", o qual suscitou uma reflexão com opiniões de vários matizes, porque felizmente vivemos num país livre podendo todos participar.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### CELEBRAR A COR UMA EXPOSIÇÃO CROMÁTICA NO MUSEU MUNICIPAL DE OLIVEIRA DE FRADES

O grupo de Expressão Dramática visitou a exposição no Museu de Oliveira de Frades "CELEBRAR A COR: UMA EXPOSIÇÃO CROMÁTICA", da autoria de Maria Esteves.

São quadros com muita cor, com uma técnica de mistura de cores onde existem coisas comuns feitas de um modo não comum.

Trata-se de uma exposição atual que se insere no contexto moderno dos nossos tempos, na qual há harmonia de cor com formas livres e ao mesmo tempo disciplinadas, trazendo um novo olhar sobre a realidade.

CENTRO ALEXANDRE CORREIA



### UMA BOCA FELIZ É... UMA MENTE FELIZ

No dia 20 de maio os formandos da Formação Profissional de Tondela, receberam a Dra. Sílvia Coimbra, médica dentista na Clinimolelos, para falar sobre o tema "Uma boca feliz é... uma mente feliz". Foi abordada a importância da higiene oral para a autoestima, bem como para o acesso ao mercado de trabalho. As dúvidas foram sendo esclarecidas ao longo da sua apresentação tendo o grupo ficado mais atento e sensibilizado para o assunto. Os formandos a ASSOL agradecem a ação bem como o KIT de higiene oral oferecido pela Dr.ª Sílvia, constituído por pasta de dentes, escova de dentes, fio e escolvilhões dentários.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



### AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO

Os grupos de Castro Daire, assistiram a uma ação de sensibilização dinamizada pela Dra. Lúcia Ferreira, do Centro de Respostas Integradas (CRI), com o tema "As Dependências", numa abordagem mais focada nos consumos do álcool e suas consequências.

Este é um tema sempre atual no âmbito das nossas intervenções e foi muito importante a abordagem do CRI ao mesmo.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

### FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Os grupos de Vila Nova de Paiva, realizaram uma visita guiada, com prova de produtos endógenos, quizzes e jogos sensoriais, dinamizada pelo Município de Vila Nova de Paiva, no âmbito da comemoração do Dia Nacional dos Centros Históricos.

Foi uma manhã agradável que possibilitou um maior conhecimento dos monumentos históricos e culturais da vila.



### CIRCUITO NACIONAL DE EQUITAÇÃO ADAPTADA

A ASSOL marcou presença na 7ª Etapa do Circuito Nacional de Equitação Adaptada, em Viseu no dia 26 de junho. Esta foi mais uma oportunidade onde os nossos atletas demonstraram o talento, a dedicação e a alegria com que vivem esta atividade tão especial.



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



### FORMANDOS DE TONDELA VISITAM "ENCONTRUS – SABORES FELIZES" EM CARREGAL DO SAL

No passado dia 14 de julho de 2025, os formandos do Curso 11 da Formação Profissional de Tondela realizaram uma visita à empresa "Encontrus – Sabores Felizes" localizada em Carregal do Sal. A iniciativa teve como principal objetivo proporcionar um contacto direto com o ambiente empresarial e produtivo da área alimentar, promovendo a aprendizagem prática e o enriquecimento da formação técnica dos participantes.

À chegada, o grupo foi calorosamente recebido pela Engenheira Ana Moura, responsável por conduzir a visita guiada às instalações. Durante o percurso, os formandos tiveram a oportunidade de conhecer o showroom da empresa, bem como o espaço da fábrica, onde puderam observar de perto os diferentes processos de elaboração e acondicionamento dos produtos alimentares.

Um dos momentos mais marcantes da visita foi a atividade prática promovida pela empresa, onde os formandos foram convidados a arregaçar as mangas e participar na confeção de palmiers e pães com chouriço. Esta experiência contou com a orientação do pasteleiro Tiago, que, com simpatia e profissionalismo, partilhou técnicas e segredos do ofício.

A visita revelou-se extremamente enriquecedora, não só pelo conhecimento adquirido, mas também pela forma acolhedora como o grupo foi recebido. Os formandos expressam o seu sincero agradecimento a toda a equipa da Encontrus – Sabores Felizes, em especial à Engenheira Ana Moura e ao pasteleiro Tiago, pela disponibilidade, simpatia e partilha de saberes.

### FORMAÇÃO PROFISSIONAL

O grupo de Sátão terminou o seu percurso formativo com um balanço bastante positivo. Para celebrar, realizou uma caminhada aos passadiços do Távora em Vila da Ponte, onde terminou com um piquenique. Foi um dia bastante emotivo, mas também muito feliz.



### GABINETE DAS COMUNIDADES

Realizou-se a 1.ª Caminhada "Oliveira de Frades Acolhe", uma iniciativa no âmbito do projeto AEOF Acolhe do Agrupamento de Escolas de Oliveira de Frades, em articulação com o Município de Oliveira de Frades, nomeadamente Gabinete das Comunidades, a ASSOL, a Junta de Freguesia de Pinheiro de Lafões e a Associação de Pais do Agrupamento de Escolas de Oliveira de Frades.

O grupo, com mais de uma centena de participantes, partiu do Parque Urbano de Oliveira de Frades em direção ao Parque Intergeneracional da Soalheira de Pinheiro de Lafões e percorreu um agradável e magnífico trajeto de ida e volta, com um grau de dificuldade acessível a todas as idades, num total de 8,7 km.

Mais do que uma atividade desportiva, este evento simbolizou o empenho coletivo de toda a comunidade educativa no acolhimento e integração de alunos estrangeiros e das suas famílias. Houve um ambiente de diversidade multicultural, de verdadeira partilha e convívio, com momentos de animação e amizade.

A participação e o espírito vividos revelam o compromisso coletivo na construção de uma comunidade mais inclusiva e solidária.

CENTRO DE RECURSOS  
PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO



### PLANEAMENTO CENTRADO NA PESSOA

A ASSOL, em parceria com o Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., dinamizou nos dias 30 de junho, 2, 4 e 7 de julho um curso sobre o Planeamento Centrado na Pessoa que juntou técnicos de várias organizações do país todos com um objetivo comum: aprofundar e disseminar esta temática que operacionaliza os direitos das pessoas com deficiência, garantindo que são os decisores das suas vidas, autodeterminados e participantes ativos de uma vida em comunidade. O último dia de formação ocorreu na ASSOL e foi muito gratificante ter este grupo de pessoas envolvidas nesta temática a partilharem experiências, conhecimentos, dúvidas e dilemas.

### MOSTRA SOCIAL EM MANGUALDE

Decorreu nos dias 24 e 25 a Mostra Social, em Mangualde, impulsionada pelo município e em que a ASSOL participou, com abertura ao som do grupo de bombos, participação na construção de um mural de inclusão e presença durante todo o fim de semana com uma barraquinha de exposição e venda dos produtos da ASSOL.

Destaca-se destes dois dias a presença sistemática de formandos, que ajudaram na dinamização do espaço, venderam produtos e explicaram a importância que a formação profissional da ASSOL tem nas suas vidas.

Foi um fim de semana intenso mas muito gratificante!



### AÇÃO "ELOS INCLUSIVOS" COM EMPREGADORES

No âmbito da participação do projeto da FNERDM (Federação Nacional de Entidades de Reabilitação de Doentes Mentais) - "Elos: da responsabilidade social ao Emprego Apoiado", o Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego dinamizou a ação de capacitação "Elos inclusivos".

O objetivo da ação era contribuir para a integração profissional das pessoas, através da partilha de boas práticas na implementação do modelo de emprego apoiado.

A sessão contou com cerca de 30 empresários e representantes de municípios da região de Lafões, Castro Daire e Albergaria-a-Velha, bem como representantes do IEFPP, sendo o feedback dos participantes muito positivo.

Esta partilha entre empregadores dos diversos setores (público, privado, IPSS) que empregam pessoas com deficiência e incapacidade ou doença mental foi muito produtiva, resultando em várias práticas facilitadoras e integrativas que podem servir de exemplo, para outros empresários e serem reproduzidas noutras localidades do país.

CENTRO DE RECURSOS  
PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO



**PASSEIOS DE VERÃO 2025**  
Piquenique no Parque das Nogueiras - S. Pedro do Sul



**PASSEIOS DE VERÃO 2025**  
Fátima



**PASSEIOS DE VERÃO 2025**  
Bom Jesus e Senhora do Sameiro  
Braga



**PASSEIOS DE VERÃO 2025**  
Gerês



**PASSEIOS DE VERÃO 2025**  
Praia da Barra



**MOMENTO DE DESCONTRAÇÃO**  
ASUS ACOMPANHADA (JARDINAGEM)  
NA QUINTA DAS CAVADAS, EM CAMPIA.



**BOAS FÉRIAS  
PARA TODOS**



**VISITA À CIDADE  
DE VISEU**

O grupo de Vila Nova de Paiva realizou uma visita até Viseu em comemoração do fim do curso. Visitaram o centro histórico e fizeram um almoço partilhado num restaurante escolhido pelos formandos.

Foi um dia muito emotivo, e o balanço destes dois anos foi muito positivo.

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



**TURISMO E LAZER – UM DIREITO DE TODOS**

Decorreu na semana de 7 a 11 de julho uma semana de atividades na Pousada da Juventude de Ovar em que 10 pessoas apoiadas do Centro Alexandre Correia e do Centro de S. Pedro participaram. Não há palavras para descrever o espírito de companheirismo, diversão, animação, que esta semana proporcionou a todos quantos estiveram presentes – pessoas apoiadas e colaboradores.

Num misto entre férias e descanso para os cuidadores destas pessoas apoiadas, esta semana foi de novas experiências, derrubando barreiras à participação e mostrando que com espírito de cooperação e vontade, muita coisa positiva pode acontecer!

Este projeto e esta atividade tiveram o apoio do INR.

**CENTRO ALEXANDRE CORREIA**

O Grupo de Artes Performativas da ASSOL fez uma visita de estudo à Associação do Porto de Paralisia Cerebral.

Esta visita teve como grande objetivo contactar com as pessoas que fazem parte do grupo de teatro desta Instituição, o “Era uma vez Teatro”. Pudemos conversar todos acerca do nosso trabalho e aproveitámos para comemorar os 28 anos deste grupo. Agradecemos a todos os que nos receberam a maravilhosa experiência.

