



ASSOCIAÇÃO CASAPIANA DE SOLIDARIEDADE

EDIÇÃO 40
JANEIRO A MARÇO DE 2026

ECOS

**COMO FOI O ÚLTIMO TRIMESTRE?
DESCUBRA NAS PRÓXIMAS PÁGINAS!**

BOLETIM

O boletim *Ecos* tem como missão dar a conhecer as temáticas e as atividades promovidas na **Associação Casapiana de Solidariedade** (ACS) em ambas as respostas sociais: **Estrutura Residencial para Pessoas Idosas** (ERPI) e **Núcleo de Convívio e Partilha/Centro de Dia** - (NCP/CD).

O *Ecos* pretende divulgar todas as iniciativas promovidas nas respostas sociais da ACS e, ao mesmo tempo, ser um meio de aproximação entre residentes, utentes, funcionários, estagiários, familiares, amigos e associados.

E agora também disponível em formato digital.

NESTA EDIÇÃO

EDITORIAL

ATUALIDADE

CONSIGNAÇÃO 4

ASSEMBLEIA GERAL 5

UMA NOVA ENERGIA NA ACS 6

PSICOLOGIA

INVESTIGAÇÃO EM PSICOGERONTOLOGIA 7

FISIOTERAPIA

ESTUDO: EXERCISE SNACKS 8

ANIMAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA, DA DANÇA E DA NEUROPLASTICIDADE NA TERCEIRA IDADE 9

CULTURA & LAZER

DIA DE REIS 10

11 DIA DO OBRIGADO

12 DIA DO RISO

13 FESTA ANIVERSÁRIOS JANEIRO

14 CAPOEIRA

15 DIA DA NUTELLA

16 CARNAVAL

17 TEATRO NA ACS

19 FESTA ANIVERSÁRIOS FEVEREIRO

20 FESTA PRIMAVERA

21 ANIVERSÁRIOS MARÇO

VANTAGENS E BENEFÍCIOS

TIRAR OS NABOS DA PÚCARA

FICHA TÉCNICA

PATROCINADORES



A INOVAÇÃO EM AMBIENTE RESIDÊNCIA LAR E CENTRO DE DIA

Como elemento diferenciador do bem estar, comodidade, segurança e felicidade dos idosos a inovação promovida pela ACS, materializada, pelos funcionários na generalidade e pelos técnicos torna as ações inovadoras um meio e não um fim em si mesmo.

Diríamos que Inovação é um pilar da vida em toda a atividade humana, quer social como profissional ou de sobrevivência. Temos muito claro que Inovamos para gerar conforto e bem estar, resultando, sempre que possível melhor funcionamento, comodidade e eficiência do trabalho dos nossos empregados.

Investimos inovando nas fontes de energia, aquisição de viaturas elétricas, de novas máquinas de lavar e secar roupa, novo espaço para a lavandaria, enfermaria e quartos para cuidados especiais a residentes debilitados, sala sensorial e, também em programas de atividades internas e externas de animação e divertimento.

Diria que a ACS Inova por não ter adormecido no tempo e responder a desafios com Respostas Inovadoras no modelo de funcionamento e nos meios a disponibilizar às pessoas que Vivem no nosso meio. E, agora, aparece também um elemento de inovação preponderante que alimenta a melhoria e a comodidade de todos e que é a formação contínua e as pessoas que executam as suas tarefas com profissionalismo e Amor ao próximo.

O Amor arde sem se ver desde há 500 anos (Luís de Camões) e a chama é Inovadora.



Associação Casapiana de
Solidariedade

Um simples gesto, um grande apoio.

NIF: 503109487

Ao consignar 1% do seu IRS, está a transformar um gesto simples em mais cuidado, mais conforto e mais sorrisos para os idosos que apoiamos.

Como fazer a sua consignação?

Insira o nosso NIF: 503109487
No preenchimento do IRS, vá até o Quadro II
do Modelo 3
Insira o nosso NIF: 503109487
Assinale a opção Instituições Particulares de
Solidariedade Social.
Submeta a sua declaração normalmente!

Contamos consigo?

ATUALIDADE

Patrícia Dias Alves | Diretora Técnica ACS

ASSEMBLEIA GERAL

No dia 31 de março de 2026 realizou-se a Assembleia Geral Ordinária para a apresentação do Relatório e Contas do Exercício do Ano 2025.

O relatório foi apresentado pelo Presidente da ACS, Luís Figueiredo, que destacou o esforço da Direção para manter os projetos em funcionamento, apesar das dificuldades e do elevado esforço financeiro envolvido, e pela Diretora Geral da ACS, Dra. Jocelina Santos, cuja intervenção foi realizada através de um vídeo, “uma vez que as imagens valem mais do que mil palavras”.

Se, por um lado, o saldo final não foi favorável, por outro, os sorrisos que recebemos ao longo do ano compensam plenamente o esforço e as preocupações. O relatório foi aprovado por unanimidade.

Na ACS, fazemos mais do que cuidar, tocamos vidas, criamos sorrisos e construímos felicidade todos os dias, porque acreditar nas pessoas é o que permite realmente fazer a diferença na vida dos nossos seniores e das pessoas que de nós precisam!



UMA NOVA ENERGIA NA ACS: NASCE A SALA VERDE

Na Associação Casapiana de Solidariedade continuamos a crescer, a adaptar-nos e, sobretudo, a cuidar melhor. Atualmente, contamos com três salas de estar distintas — a sala lilás, a sala azul e, agora, a nova sala verde — cada uma das salas foi pensada com identidade própria e objetivos específicos para os residentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) e os utentes do Centro de Dia / Núcleo Convívio e Partilha (CD/NCP).

A renovação das salas de estar azul e verde, bem como a construção da sala lilás, iniciada em 2025, nasceu de uma preocupação constante da direção e de toda a equipa da ACS: melhorar a nossa prestação de serviços, adequando-a às necessidades de cada pessoa. Afinal, o envelhecimento de hoje não é o mesmo de há 16 anos, quando cheguei à ACS. As necessidades mudaram, os interesses evoluíram — e nós evoluímos com eles.

Cada sala foi cuidadosamente pensada para proporcionar diferentes ambientes e experiências.

A recém-inaugurada Sala Verde surge como um espaço dedicado a uma população mais autónoma — pessoas que mantêm a sua autonomia, valorizam o convívio e participam ativamente em atividades de grupo, sempre com respeito pela individualidade de cada um.

Mais do que um espaço físico, a Sala Verde foi idealizada para ser um ambiente acolhedor, aconchegante e familiar, refletido também na sua decoração em tons verdes e elementos florais. Este novo espaço integra ainda uma espaço para jogo, um jardim vertical e uma zona de mesas de café, pensada como apoio ao bar “Café com Amor”, promovendo momentos de convívio e partilha, entre residentes, utentes, respetivas famílias e funcionários.

Este projeto teve também um significado especial: contou com uma forte intervenção da equipa de manutenção da ACS, que se dedicou com empenho à transformação deste espaço, dando nova vida àquela que foi, há 21 anos, a primeira e única sala de estar da instituição.

A inauguração da sala verde aconteceu no dia 20 de março, num ambiente festivo que coincidiu com a celebração da chegada da primavera. Tivemos o prazer de receber o grupo de Dança Sénior, que trouxe animação e boa disposição ao momento. A sala foi ainda apadrinhada por Adelina Braga e Paulo Amaro, tornando esta ocasião ainda mais especial.

A Sala Verde é mais do que uma novidade — é um reflexo do nosso compromisso contínuo em cuidar melhor, com mais qualidade, proximidade e humanidade, junto de todos aqueles que confiam em nós e fazem parte da família ACS.

INVESTIGAÇÃO EM PSICOGERONTOLOGIA: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE E DEMÊNCIA EM CONTEXTO INSTITUCIONAL

No âmbito do meu percurso académico no Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, me encontro atualmente a desenvolver uma tese de investigação na área da psicogerontologia, com foco na intervenção junto de pessoas idosas com demência. Este trabalho surge da crescente necessidade de compreender e intervir não apenas nas alterações cognitivas associadas à demência, mas também nos seus impactos emocionais, particularmente na ansiedade.

O tema da investigação intitula-se “Intervenção Combinada de Motricidade e Cognição: Impacto na Ansiedade em Pessoas com Demência Ligeira e Moderada” e tem como principal objetivo analisar de que forma um programa estruturado, que integra exercícios físicos e estimulação cognitiva, pode contribuir para a redução dos níveis de ansiedade em idosos institucionalizados.

Ao longo do desenvolvimento deste projeto, tem sido possível observar de forma mais próxima a complexidade da demência, uma condição que vai muito além do declínio da memória. A ansiedade surge frequentemente como uma resposta às dificuldades cognitivas, à perda de autonomia e à dificuldade em compreender o ambiente que o envolve. Esta experiência prática tem reforçado a importância de olhar para a pessoa com demência de forma global, considerando tanto os aspetos cognitivos como os emocionais.

O estudo está a ser desenvolvido em contexto institucional, envolvendo diferentes realidades. Enquanto o grupo experimental participa diretamente no programa de intervenção, o grupo de controlo está a ser acompanhado na Associação Casapiana de Solidariedade. Esta experiência tem sido particularmente enriquecedora, uma vez que permite acompanhar de forma contínua os participantes, compreender as suas rotinas e observar a evolução dos seus estados emocionais ao longo do tempo.

O contacto direto com os utentes tem sido um dos aspetos mais marcantes deste percurso. Para além da recolha de dados necessária à investigação, existe também uma dimensão humana muito significativa, que envolve escuta, empatia e adaptação constante às necessidades individuais de cada pessoa. Esta proximidade tem permitido uma compreensão mais aprofundada da forma como a ansiedade se manifesta no dia a dia e de como pequenas alterações no ambiente ou nas atividades podem influenciar o bem-estar dos participantes.

A escolha por uma intervenção combinada de motricidade e cognição baseia-se na evidência crescente de que abordagens integradas podem ter um impacto mais abrangente na saúde do idoso. Ao estimular simultaneamente o corpo e a mente, procura-se promover não apenas a manutenção das capacidades cognitivas, mas também a regulação emocional e a participação ativa dos indivíduos nas atividades propostas.

Este projeto representa, assim, não apenas um desafio acadêmico, mas também uma experiência prática de grande relevância, que contribui para a consolidação de competências na área da intervenção com populações idosas. A possibilidade de desenvolver investigação em contexto real permite aproximar a teoria da prática e reforça a importância de intervenções baseadas em evidência científica.

Espera-se que os resultados deste estudo possam contribuir para o desenvolvimento de estratégias não farmacológicas eficazes na redução da ansiedade em pessoas com demência, promovendo uma abordagem mais humanizada e centrada na pessoa. Mais do que números ou resultados estatísticos, este trabalho tem vindo a reforçar a importância de olhar para cada indivíduo na sua singularidade, valorizando a sua história, as suas emoções e a sua forma única de estar no mundo.

Este percurso tem sido, acima de tudo, uma experiência de aprendizagem contínua, tanto a nível académico como pessoal, reforçando o compromisso com uma prática clínica mais sensível, informada e centrada no bem-estar das pessoas idosas.



Pequenos exercícios, grandes benefícios.



O que são "Exercise Snacks"?

São sessões muito curtas de atividade física (5-10 minutos) distribuídas ao longo do seu dia para o manter ativo.



Como funciona a sua participação?

Junte-se a um novo estudo da Universidade Lusófona e da FEFD para melhorar a sua saúde e bem-estar! Durante 12 semanas, fará parte de um de dois grupos de exercício com supervisão profissional.

"Exercise Snacks"



SUPERVISÃO
PROFISSIONAL



4 a 6 pausas ativas de 5-10 minutos por dia (ex: caminhada, exercícios sentado).

Exercício Convencional



SUPERVISÃO
PROFISSIONAL



30-45
MIN

2 a 3 aulas de grupo de 30-45 minutos por semana.



Participe! É fácil e seguro.

A sua participação é voluntária e pode desistir a qualquer momento. Fale connosco para se inscrever e saber mais!



A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA, DA DANÇA E DA NEUROPLASTICIDADE NA TERCEIRA IDADE

A música e a dança assumem um papel fundamental na promoção do bem-estar na terceira idade, sobretudo quando associadas ao conceito de neuroplasticidade. A neuroplasticidade refere-se à capacidade do cérebro de se reorganizar, criar novas ligações neuronais e adaptar-se ao longo da vida, mesmo em idades mais avançadas. Contrariamente à ideia antiga de que o cérebro envelhecido perde a capacidade de mudança, hoje sabe-se que ele continua dinâmico e responsivo a estímulos adequados.

Neste contexto, a música surge como um poderoso estímulo sensorial e emocional. Ao ouvir música, diversas áreas do cérebro são ativadas em simultâneo, incluindo as responsáveis pela memória, emoção, atenção e coordenação motora. Quando a música é aliada ao movimento — como acontece na dança — estes efeitos são ainda mais potenciados.

A dança na terceira idade não é apenas uma atividade física; é uma experiência cognitiva completa. Aprender novos passos, seguir ritmos e coordenar movimentos exige concentração, memória e capacidade de adaptação. Este processo estimula a criação de novas ligações neuronais, contribuindo diretamente para a manutenção e até melhoria das funções cognitivas. Além disso, a prática regular de dança pode ajudar a atrasar o declínio cognitivo e reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como a demência.

Na nossa associação, através da área de animação sociocultural, velamos pelo bem-estar integral das pessoas idosas, promovendo atividades que estimulam não só o corpo, mas também a mente e as emoções. Apostamos na criação de novas experiências significativas, como a dança aliada à música, que favorecem um desenvolvimento eficaz das capacidades cognitivas, motoras e sociais. O nosso objetivo é proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos residentes, incentivando a sua participação ativa, autonomia e sentido de pertença.

Para além dos benefícios cerebrais, a dança promove também a saúde física, melhorando o equilíbrio, a flexibilidade e a força muscular, o que é essencial para prevenir quedas. A componente social da dança é igualmente relevante, pois favorece o convívio, reduz o isolamento e melhora o estado emocional, combatendo a solidão e a depressão.

Em suma, a integração da música e da dança na vida das pessoas idosas constitui uma estratégia eficaz e acessível para estimular a neuroplasticidade, promover a saúde global e melhorar a qualidade de vida. Trata-se de uma abordagem holística que une corpo, mente e emoção, demonstrando que nunca é tarde para aprender, adaptar e viver com plenitude.

DIA DE REIS



No Dia de Reis, realizou-se na Associação Casapiana uma festa alusiva aos Reis Magos que, segundo a tradição, vieram de terras longínquas, guiados por uma estrela até à gruta onde Maria e José se abrigaram do mau tempo e onde acabaria por nascer Jesus, o Salvador do mundo, por não haver lugar em nenhuma hospedaria.

Jesus, o Filho de Deus feito homem, nasceu deste modo: no mais humilde de todos os nascimentos. Consta que estes acontecimentos ocorreram numa época em que o rei tinha ordenado o recenseamento de todos os seus súbditos e, por esse motivo, todas as hospedarias se encontravam esgotadas, enquanto José e Maria se encaminhavam para as suas terras.



DIA DO OBRIGADO

Obrigado! Queremos começar por agradecer. Agradecer a oportunidade de colaboração com os nossos alunos do CED - Pina Manique da Casa Pia de Lisboa (CPL).

O projeto que temos vindo a desenvolver tem proporcionando grandes momentos de interacção intergeracional, além de auxiliar os nossos alunos na sua formação pessoal e profissional.

Os residentes e utentes da ACS têm nos recebido de braços abertos, sempre com um sorriso no rosto, amor no coração e ternura nos seus gestos e em cada palavra. Estão sempre prontos para as nossas atividades, o que nos tem estimulado a fazer cada vez mais e melhor.

A atividade realizada no passado dia 12 de janeiro foi o reflexo de que existe sempre espaço e tempo para a gratidão. Podemos agradecer pelas coisas mais básicas da vida, tal como expressaram os residentes e utentes ao terem escrito os seus agradecimentos na folhas das árvores.

Foi uma atividade muito enriquecedora para nós enquanto CPL, pois, uma vez mais, podemos intervir com a realização de um circuito de condição física.



DIA DO RISO

A terapia do riso é uma prática simples e acessível que combina o riso voluntário com exercícios de respiração profunda e movimentos suaves. Não exige esforço físico intenso nem experiência prévia, sendo especialmente indicado para pessoas idosas.

Do ponto de vista da neurociência, o riso traz benefícios importantes para o cérebro e para o bem-estar emocional.

Quando rimos, o cérebro liberta substâncias como as endorfinas, a dopamina e a serotonina, conhecidas como as “hormonas da felicidade”. Estas ajudam a melhorar o humor, a reduzir a ansiedade e a promover uma sensação geral de bem-estar. Ao mesmo tempo, o riso contribui para a diminuição do cortisol, a hormona do stress, favorecendo o relaxamento e a tranquilidade.

A respiração profunda praticada na terapia do riso melhora a oxigenação do cérebro, o que ajuda a aumentar a atenção, a memória e a clareza mental. Além disso, esta prática estimula a plasticidade cerebral, ou seja, a capacidade do cérebro de se manter activo, criar novas ligações e adaptar-se ao longo do tempo, um factor essencial para um envelhecimento saudável.

Outro benefício fundamental da terapia do riso é o seu impacto social. O riso partilhado fortalece os laços afectivos, activa a empatia e ajuda a combater o isolamento e a solidão.

Participar em sessões de grupo promove a autoestima, melhora a comunicação e cria um ambiente de alegria e convivência positiva e descontrae o corpo e mente.

Em síntese, a terapia do riso é uma ferramenta natural e eficaz que, apoiada pela neurociência, contribui para a saúde emocional, mental e social das pessoas idosas, promovendo uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento activo e feliz.



FESTA ANIVERSÁRIOS JANEIRO

Fiz anos em janeiro e, nesse dia, os meus amigos tiveram a gentileza de comprar alguns bolos e sumos para celebrarmos juntos, com as pessoas que me são mais próximas. Foi muito agradável ver tanta gente reunida à volta da mesa durante a animação. Fiquei muito contente quando me cantaram os parabéns, foi um momento que me tocou bastante.

A festa foi mesmo muito especial. Celebrar o aniversário com todas as pessoas que também fazem anos no mesmo mês tornou o dia ainda mais bonito e significativo. Tivemos até direito a um espectáculo de dança de capoeira. Não sei como conseguem fazer alguns daqueles movimentos, mas os mais pequeninos eram tão queridos e encheram-nos o coração. Foi um dia muito giro e gostei imenso de tudo.



CAPOEIRA

No dia 28 de janeiro, tive o privilégio de viver um momento verdadeiramente especial de partilha num lar de idosos, através de uma demonstração de capoeira dinamizada pelo grupo Alto Astral, núcleo do Lumiar. Este núcleo, de carácter social, é representado pelo Mestre Vado Voador, cuja dedicação e compromisso com a comunidade se refletem em iniciativas como esta.

Levámos connosco um grupo de crianças e alguns adultos, criando um ambiente intergeracional cheio de energia, respeito e alegria. Ao longo da apresentação, passámos por diferentes expressões da capoeira — desde a força e dinâmica da capoeira regional à profundidade e tradição da capoeira angola. Houve ainda espaço para a dança, com momentos vibrantes de maculelé e côco, que trouxeram ritmo e energia ao encontro.

A música, que é um elemento essencial desta arte, também esteve presente. O som do atabaque, do pandeiro e dos berimbaus ecoou pela sala, envolvendo todos numa cantoria, onde a cultura e a emoção caminharam lado a lado.

Esta iniciativa teve um significado ainda mais especial por assinalar os aniversários dos utentes e residentes do mês de janeiro. Foi uma celebração simples, mas carregada de simbolismo, onde o mais importante foi o encontro entre gerações e a partilha de energia positiva.

Embora seja uma população que, muitas vezes, não exterioriza de imediato as emoções, o feedback recebido foi muito positivo, o que nos encheu de alegria e sentido de missão cumprida. Ficámos com vontade de voltar em breve e continuar a construir estes momentos de ligação.



DIA DA NUTELLA

Dia 5 de Fevereiro festejou-se o dia da Nutela.

Acho que toda a gente gostou. Quem não gosta de chocolate?

As senhoras terapeutas juntaram tudo: ovos, leite, farinha e fizeram a massa. Punham na fritadeira eléctrica e o Pedro barrava as tostas de nutela e servia as pessoas que estavam no salão.

Foi uma tarde maravilhosa. Estavam todos felizes!



CARNAVAL

No passado dia 16 de fevereiro, viveu-se mais um dia de verdadeira festa no nosso lar — embora, na verdade, por aqui quase todos os dias sejam especiais. Desta vez, celebrámos o Carnaval com o tema “Carnaval Tropical”, numa tarde repleta de cor, alegria e muita animação, sempre acompanhados por um músico convidado que deu ainda mais vida ao nosso bailarico.

Os nossos familiares estiveram simplesmente maravilhosos. Com adereços criativos, muitos deles feitos pelas próprias mãos, encheram o espaço de cor e originalidade. Foi emocionante ver a felicidade estampada nos seus rostos. Também alguns familiares quiseram associar-se à festa, trazendo adereços alusivos ao tema, o que tornou tudo ainda mais especial e envolvente.

A tarde foi marcada por momentos de grande convívio: houve música, dança, sorrisos e um delicioso lanche partilhado, que reforçou o espírito de união e partilha entre todos.

Mais do que um lar, este é um verdadeiro espaço de afetos. Aqui sentimos, todos os dias, o amor, o respeito e o carinho com que os nossos familiares são cuidados. É reconfortante saber que estão rodeados de uma equipa dedicada, atenta e sempre pronta a proporcionar momentos felizes.

Uma palavra muito especial para o nosso querido animador, Pedro, cuja alegria contagiante e gargalhada inconfundível fazem toda a diferença. É graças à sua energia e dedicação, aliadas ao empenho de toda a equipa — desde a direção a todos os colaboradores — que estes momentos únicos se tornam possíveis.

De coração cheio, deixo o meu sincero agradecimento a todos. Parabéns pelo extraordinário trabalho que realizam diariamente.



TEATRO

“Carmen Miranda”

Na tarde do dia 26/2 fomos jantar como todos os dias. No fim do jantar já fomos à casa de banho e, em vez de nos irmos recolher, não! Fomos passar uma noite admirável ao Teatro Politeama.

- O que fomos ver?
- Um musical de Filipe La Féria que se intitula “Carmen Miranda”.
- Quem era?
- Uma portuguesa nascida em Marco de Canaveses. Ainda bebé rumou com a sua mãe para o Brasil. Aqui ela cresceu, lutou por um lugar ao sol e conseguiu – “A grande estrela daquele país”. Tornou-se um fenómeno em vários géneros musicais, dos quais se destaca o samba. Cantava, dançava com o seu célebre turbante de frutas.

Um espetáculo, um tributo memorável que só Filipe La Féria consegue pôr em funcionamento.

A cenografia é deslumbrante. Um grupo de actores, bailarinos, músicos e cantores, entre os quais a Paula Sá, a quem coube o difícil papel de “Carmen Miranda”.

Parabéns a todo o elenco.

Foi uma noite excepcional, rica.

Estamos gratos à Associação por nos ter proporcionado uma noite bem diferente.



João Baião

Na tarde do dia 4/3 lá fomos, acompanhados por alguns dirigentes da Associação, ao Teatro Tivoli ver o espetáculo “Baião d’Oxigénio”.

O que dizer de João Baião?

O actor, que faz a festa, deita os foguetes e apanha as canas... um hiperactivo!

Um teatro com muita música, dança, comédia e interacção com o público presente.

Virou-se uma animação constante, com muita gargalhada à mistura.

O João Baião é um criador nato.

O espectáculo é admirável. O João, com a atriz Cristina Oliveira, fazem dupla perfeita.

Parabéns a todo o elenco.

Obrigada à Associação, na pessoa do Dr. Pedro Inácio.

ANIVERSÁRIOS FEVEREIRO

Um profundo agradecimento à ACS por ter proporcionado aos seus seniores aniversariantes do mês de fevereiro uma tarde inesquecível de confraternização e felicidade, no passado dia 28, o último do mês.

A celebração começou com a atuação de um grupo de maravilhosos dançarinos, também eles seniores, que encheram a sala de alegria, energia e boa disposição. Seguiu-se um delicioso lanche com bolo de aniversário, tendo cada aniversariante soprado a sua vela e ouvido cantar o "Parabéns a você".

Estiveram igualmente presentes as famílias, que trouxeram consigo muito carinho - e alguns bolinhos que tornaram a ocasião ainda mais especial!

Tudo isto só foi possível graças ao dinamismo, entusiasmo e dedicação dos colaboradores da ACS, com especial destaque para os animadores Pedro e Elimar, cuja entrega e alegria fazem toda a diferença.

Bem-hajam por proporcionarem momentos tão felizes e cheios de significado.



FESTA DA PRIMAVERA

A nossa Festa da Primavera foi mesmo muito bonita e animada, daquelas tardes que nos deixam de coração cheio! Tivemos cá um grupo de dança de pessoas mais velhas que vieram especialmente para nos alegrar, e que espetáculo eles deram! Dançaram com muita graça e energia, e ainda usaram lenços nas coreografias, o que deu um toque muito bonito e diferente às danças. Nós ficámos todos a ver, muito atentos, e claro... a bater palmas!

Mas a festa não ficou por aí. Depois da atuação deles, foi a nossa vez de entrar na brincadeira! Os nossos animadores — que são simplesmente incríveis — vieram logo puxar por nós. Eles têm uma energia contagiante e conseguem animar-nos todos os dias, mas naquele dia ainda foi mais especial. Começaram a dançar connosco, a chamar toda a gente, e ninguém quis ficar sentado!

A sala encheu-se de música, gargalhadas e muita boa disposição. Havia pessoas a dançar por todo o lado, cada um ao seu ritmo, mas todos com um sorriso no rosto. Foi mesmo bonito de se ver.

Foi uma tarde muito bem passada, cheia de alegria e convívio. Ficamos à espera de mais momentos assim, porque fazem mesmo a diferença nos nossos dias!



ANIVERSÁRIOS MARÇO

No dia 31 de março de 2026, mais uma vez tivemos o prazer de visitar esta casa tão especial, com o objetivo de levar um pouco mais de alegria ao dia-a-dia de todos. É sempre uma experiência muito gratificante poder partilhar momentos assim, cheios de energia, música e boa disposição.

O grupo “Dança com Ritmo” sente um enorme orgulho nestas partilhas, onde a dança se torna uma forma de aproximar pessoas e espalhar sorrisos. É verdadeiramente bom ver os rostos felizes de quem nos recebe, sentir o carinho e a forma como todos entram no espírito da animação.

Queremos também deixar um agradecimento muito especial a todos os colaboradores da Associação Casapiana de Solidariedade, pelo trabalho, dedicação e forma como acolhem estas iniciativas. Sem dúvida, fazem toda a diferença no dia-a-dia de quem aqui vive.

Com muito carinho, deixamos um beijinho a todos, com a esperança de voltar em breve para mais momentos tão bonitos como este.



VANTAGENS & BENEFÍCIOS

A Associação Casapiana de Solidariedade tem atualmente protocolos assinados com entidades de diferentes áreas. Enquanto sócio da ACS, pode beneficiar de vantagens em serviços e produtos, dos nossos parceiros.

25%
DESCONTO NA COMPRA DE PRODUTOS



Auditiva+

30%
DESCONTO NA COMPRA DE PRODUTOS



ÓPTICA SÃO CRISTÓVÃO
Desde 1976

10%
DESCONTO NA COMPRA DE PRODUTOS



Farmácia Berne

DESCONTOS ESPECIAIS PARA ASSOCIADOS



CLÍNICA DOS JERÓNIMOS

25€
SESSÃO SEMANAL DE HIDROTERAPIA



HIDROTERAPIA
ASSOCIAÇÃO CASAPIANA DE SOLIDARIEDADE

55€
CONSULTA DE PSIQUIATRIA NA ACS



PSIQUIATRIA
ASSOCIAÇÃO CASAPIANA DE SOLIDARIEDADE

6 cent/l
comb. Neotech

5 cent/l
comb. Simples



REPSOL

10%
DESCONTO NA COMPRA DE PRODUTOS



PROZIS

AINDA NÃO É SÓCIO?
**VENHA CONHECER-NOS MELHOR,
TORNE-SE SÓCIO E USUFRUA DE TODOS ESTES
BENEFÍCIOS!**



TIRAR OS NABOS DA PÚCARA



Elimar Rivas | Animadora Sociocultural

Comida Favorita
Rainha pepiada

Expressão Favorita
Tudo se pode

Talento Escondido
Danço salsa

Eu nunca...
Fui a Paris

A ACS é...
Amor



Aguinaldo Pinheiro | Residente em ERPI



Expressão Favorita
Quem não tem cão caça com gato

Comida Favorita
Bacalhau à lagareiro

Eu nunca
Fui à pesca

Talento Escondido
Sentido de humor

A ACS é
Fixe

FICHA TÉCNICA

Edição e Redação:

Associação Casapiana de Solidariedade (ACS) - Rua António Pinho, nº6/6 C
Parque de Monsanto, I 500-66 I Lisboa

Telefone:

217 647 020 | 217 622 071



acasapiana@acasapiana.com



@acs.casapiana



www.acasapiana.com



Associação Casapiana de Solidariedade



Associação Casapiana de Solidariedade

O NOSSO AGRADECIMENTO A QUEM NOS APOIA



sistecopia
Sistemas e Máquinas de Escritório, Lda

