



ASSOCIAÇÃO CASAPIANA DE SOLIDARIEDADE

EDIÇÃO 42
JULHO A SETEMBRO DE 2026

ECO's

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

ATIVIDADE FÍSICA AQUÁTICA ESTÁ DE VOLTA 5

FISIOTERAPIA

AVC: E DEPOIS? 6

ANIMAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES DE VERÃO 7

PSICOLOGIA

UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM E CRESCIMENTO 8

CULTURA & LAZER

DIA DO CHOCOLATE 9

PROJETO PRAIA ACESSÍVEL - PRAIA PARA TODOS 10

12 FESTA DA PRAIA

13 ANIVERSÁRIOS JULHO

14 ESPLANADA COSTA DA CAPARICA

15 BARCO SESIMBRA

16 ALMOÇO SETÚBAL

17 ESPLANADA CARCAVELOS

18 BARCO TEJO

19 ESPLANADA CASCAIS

20 ALMOÇO CAMELO

21 ANIVERSÁRIOS AGOSTO E SETEMBRO

VANTAGENS E BENEFÍCIOS

TIRAR OS NABOS DA PÚCARA

FICHA TÉCNICA

PATROCINADORES



EDITORIAL

Patrícia Dias Alves | Diretora Técnica ACS

Há lugares onde chegamos para trabalhar. E há lugares que, com o passar dos anos, passam a fazer parte de nós. A ACS é, para mim, um desses lugares.

Cheguei em 2010, como estagiária na licenciatura de Serviço Social. Em 2012, tive a oportunidade de ficar como funcionária, na categoria de Técnica Auxiliar de Serviço Social, deixando a vida militar. Mais tarde, o caminho levou-me a Assistente Social de 3ª, 2ª e 1ª e, desde 2024, tenho também a responsabilidade de exercer funções de Diretora Técnica.

São dezasseis anos de percurso, dezasseis anos de aprendizagem, desafios, mudanças, histórias e, sobretudo, de contacto com pessoas.

E se estes anos me ensinaram alguma coisa, é que uma instituição não se faz de paredes, respostas sociais ou projetos, faz-se de pessoas: pessoas que chegam todos os dias e dão o melhor de si; pessoas que cuidam, acompanham, escutam, apoiam, organizam, resolvem problemas e, muitas vezes, fazem muito mais do que aquilo que está implícito na sua função.

É por isso que, quando penso na ACS, penso imediatamente nas nossas equipas, e considero-me verdadeiramente uma sortuda por poder trabalhar com elas. Porque trabalhar com idosos exige mais do que competência técnica, exige humanidade, respeito, empatia, paciência, dedicação, carinho e amor.

Estamos a cuidar de pessoas que já cuidaram de outros. Pessoas que trabalharam, lutaram, criaram famílias, fizeram sacrifícios e deram muito de si ao longo da vida. Pessoas que, muitas vezes, um dia cuidaram de nós.

Hoje, cabe-nos a nós cuidar delas. É uma enorme responsabilidade, mas também um enorme privilégio.

Mas uma instituição não se faz apenas de quem está no terreno. Faz-se também de quem lidera, apoia, toma decisões e acredita nas pessoas que todos os dias fazem acontecer.

Também aqui me considero uma pessoa com sorte. Temos dirigentes que nos ouvem, acolhem propostas e acreditam, na maioria das vezes, nas soluções que apresentamos.

Porque compreendem algo essencial: quem cuida também precisa de ser cuidado. Uma equipa precisa de condições, confiança, reconhecimento e valorização. E quando existe esta sintonia entre quem dirige e quem está no terreno, ganham os profissionais, os residentes/utentes, as famílias e a própria instituição.

Talvez seja também por isso que, quando perguntamos “Como chegou à nossa instituição?”, tantas vezes ouvimos: “Alguém me falou bem de vocês” ou “Disseram-me que aqui cuidam das pessoas como se fossem da família.”

EDITORIAL

Patrícia Dias Alves | Diretora Técnica ACS

São frases simples, mas representam algo que não se compra: confiança. E confiança constrói-se todos os dias. Na forma como recebemos alguém, como ouvimos uma família, como cuidamos de um residente/utente, num sorriso, num gesto de carinho ou numa preocupação que temos mesmo quando ninguém está a ver.

É também por isso que esta família é tão grande.

É feita dos residentes e utentes, razão de existir de tudo aquilo que fazemos; das famílias, que confiam em nós aquilo que têm de mais precioso; dos profissionais, que dão rosto, mãos e coração ao cuidado; dos dirigentes, sócios, voluntários, parceiros e de todos aqueles que contribuem para que a ACS continue a existir e a fazer a diferença.

Cada um tem o seu papel. Cada um deixa a sua marca. E todos juntos construímos esta CASA.

Não somos perfeitos. Temos dias bons e dias difíceis. Erramos, aprendemos, discordamos, corrigimos e tentamos fazer melhor.

Mas talvez uma família também seja isso: não ser perfeita, mas ser um lugar onde existe espaço para crescer, aprender, cuidar e ser cuidado. Onde, apesar das diferenças, existe um sentimento de pertença.

E é isso que queremos continuar a ser: uma FAMÍLIA, que acolhe, cuida, respeita e procura fazer melhor. Uma família onde cada pessoa conta, uma verdadeira família.

Ao olhar para estes dezasseis anos, sinto sobretudo gratidão. Pela oportunidade de crescer nesta instituição, por todas as pessoas que fizeram e fazem parte deste caminho, pelas equipas, pelos dirigentes, pelos residentes e utentes, pelas famílias e por todos aqueles que continuam a acreditar nesta casa.

Porque estes 16 anos não são apenas meus. São nossos.

São feitos de todos aqueles que contribuíram para que a ACS seja aquilo que é hoje: uma casa onde se trabalha, sim, mas sobretudo uma casa onde se cuida.

Porque uma instituição pode ter excelentes respostas, projetos, instalações e recursos, mas o seu verdadeiro valor está nas pessoas que lhe dão vida.

E a nossa maior riqueza são as pessoas.

As que aqui vivem; as que aqui trabalham; as que aqui confiam; as que aqui cuidam; as que aqui são cuidadas.

Somos todos parte desta história.

Somos todos parte desta casa.

Somos ACS.

Somos uma FAMÍLIA.

ATIVIDADE FÍSICA AQUÁTICA ESTÁ DE VOLTA

É com grande satisfação que anunciamos o regresso das aulas de Atividade Física Aquática dirigidas aos colaboradores da Associação Casapiana de Solidariedade (ACS).

Esta iniciativa pretende promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida de todos os que diariamente contribuem para a missão desta Associação, porque cuidar de quem cuida é também criar melhores condições para cuidar dos outros.

A prática regular de exercício na água proporciona diversos benefícios, nomeadamente:

- A redução do stress e da tensão acumulada;
- O alívio e prevenção de dores e desconfortos osteomusculares e osteoarticulares associados ao esforço repetitivo e às exigências das funções profissionais;
- A melhoria da condição física e do bem-estar geral;
- O reforço do espírito de equipa e das relações entre colegas;
- A criação de momentos de convívio num ambiente informal, descontraído e divertido, fora do contexto habitual de trabalho na nossa piscina.

Com duas aulas semanais, às terças e quintas-feiras, das 16h00 às 17h00, os colaboradores dispõem de um espaço dedicado não só à atividade física aquática, mas também ao convívio e à construção de relações de maior proximidade.

Mais do que exercício, esta é uma oportunidade para cuidar, conviver e fortalecer a equipa, contribuindo para um ambiente de trabalho mais saudável, unido, motivado e colaborativo.

Porque quem cuida dos outros também merece ser cuidado!





AVC: E DEPOIS?

A fisioterapia também faz parte da recuperação.
Um AVC pode acontecer em minutos. A recuperação constrói-se dia após dia.

O que pode acontecer depois de um AVC?

Um AVC pode provocar alterações que afetam o movimento, o equilíbrio, a força, a coordenação e a capacidade de realizar tarefas do dia a dia.
A recuperação é diferente para cada pessoa. Não existe um percurso igual para todos.

O que faz a Fisioterapia?

A fisioterapia procura ajudar a pessoa a recuperar ou maximizar a sua funcionalidade e autonomia, trabalhando, entre outros aspetos:



FORÇA

Melhorar a capacidade muscular e o controlo do movimento.



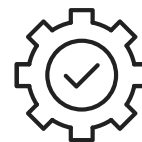
EQUILÍBRIO

Treinar a estabilidade e reduzir o risco de quedas.



MARCHA

Promover uma deslocação mais segura e funcional.



FUNCIONALIDADE

Treinar movimentos e tarefas que fazem parte da vida real.

Mais do que movimento

Recuperar de um AVC pode ser um processo longo e desafiante. Pequenas conquistas podem representar grandes mudanças na vida de uma pessoa.

Um passo mais seguro.

Uma mão que volta a participar.

Uma tarefa realizada com menos ajuda.

Mais autonomia. Mais confiança.



O fisioterapeuta acompanha este caminho

A intervenção deve ser individualizada e adaptada às necessidades, capacidades e objetivos de cada pessoa.

Porque depois de um AVC, cada conquista conta.

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES DE VERÃO

Falo muitas vezes sobre a importância de sairmos da nossa zona de conforto e de realizarmos atividades diferentes, que nos estimulem, nos façam mexer e despertem em nós novas emoções. Esta necessidade não desaparece com a idade. Pelo contrário, torna-se ainda mais importante para as pessoas idosas, sobretudo para aquelas que vivem numa estrutura residencial.

As atividades de verão realizadas fora da instituição proporcionam momentos de liberdade, alegria e descontração. Um passeio à praia, uma refeição num restaurante, uma visita cultural ou uma manhã numa esplanada podem parecer experiências simples, mas têm um impacto muito significativo na vida dos residentes. Estas saídas permitem quebrar o contacto com diferentes ambientes, quebrar a rotina do mundo que existe para além da instituição e quebrar a rotina do dia a dia.

Além de promoverem o convívio entre residentes, colaboradores e outras pessoas, estas atividades favorecem o conhecimento pessoal e fortalecem as relações. Num ambiente diferente, descobrimos novos interesses, capacidades e características de cada residente, criando oportunidades para conversar, partilhar histórias, sorrir e construir novas memórias.

As saídas também contribuem para o aumento da autoestima, da autonomia e do sentimento de utilidade. Poder escolher o que deseja comer, fazer uma compra, pagar a sua própria despesa, decidir onde se quer sentar ou simplesmente manifestar a sua opinião são gestos que reforçam a identidade, a dignidade e a capacidade de decisão de cada pessoa. Mesmo quando existem limitações físicas ou cognitivas, é fundamental proporcionar escolhas e preservar a liberdade dentro das possibilidades de cada residente.

Estas experiências promovem igualmente a mobilidade, estimulam os sentidos e ajudam a manter as capacidades físicas e cognitivas. Ver o mar, sentir o sol, ouvir os sons da natureza, caminhar num local diferente ou saborear uma refeição fora da instituição contribui para o bem-estar emocional e para uma vida mais ativa e significativa.

As atividades de verão não devem ser vistas apenas como uma forma de ocupar o tempo, mas como verdadeiras oportunidades de inclusão, participação e valorização pessoal. Envelhecer não significa deixar de viver novas experiências, de fazer escolhas ou de sentir liberdade. Significa continuar a viver com dignidade, alegria e propósito, respeitando sempre o ritmo, as necessidades e os desejos de cada pessoa.

Por isso, considero fundamental continuar a proporcionar estes momentos aos nossos residentes. Cada saída representa muito mais do que um simples passeio: representa liberdade, autonomia, convívio, descoberta e felicidade. São estes pequenos momentos que fazem a diferença e que tornam a vida na instituição mais humana, dinâmica e cheia de significado.

UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM E CRESCIMENTO

Realizar o estágio curricular na Associação Casapiana de Solidariedade, no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Europeia, foi uma experiência profundamente enriquecedora, tanto a nível académico como pessoal e profissional. Ao longo deste percurso tive a oportunidade de integrar uma equipa multidisciplinar dedicada à promoção do bem-estar da pessoa idosa, num ambiente onde a competência técnica, o respeito pela dignidade humana e o cuidado centrado na pessoa estão presentes em cada intervenção.

Durante o estágio desenvolvi atividades nas áreas da avaliação psicológica e neuropsicológica, acompanhamento psicológico, estimulação cognitiva e promoção do bem-estar emocional, acompanhando residentes e utentes da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e do Centro de Dia. Estas experiências permitiram-me consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e, sobretudo, compreender a importância de adaptar cada intervenção às necessidades, capacidades e história de vida de cada pessoa.

Mais do que aprender a aplicar instrumentos de avaliação ou a desenvolver intervenções psicológicas, este estágio ensinou-me que a Psicologia se constrói diariamente através da escuta ativa, da empatia, da relação terapêutica e do respeito pelo ritmo e pela individualidade de cada pessoa. Trabalhar com a população idosa permitiu-me compreender que o envelhecimento é um processo singular, marcado por desafios, mas também por experiências, aprendizagens e uma enorme capacidade de adaptação e resiliência.

Ao longo destes meses tive o privilégio de contactar com pessoas que me ensinaram muito mais do que qualquer livro poderia ensinar. Cada conversa, cada partilha e cada momento de interação contribuíram para o meu crescimento enquanto futura psicóloga, reforçando a importância de uma prática profissional baseada na humanização dos cuidados e na valorização da pessoa para além da sua condição clínica.

Outro aspeto particularmente significativo desta experiência foi a oportunidade de trabalhar em estreita articulação com uma equipa multidisciplinar, observando como diferentes áreas do conhecimento se complementam na promoção da qualidade de vida da pessoa idosa. Esta vivência permitiu-me desenvolver competências técnicas, relacionais e éticas essenciais para a prática clínica, reforçando igualmente a importância do trabalho colaborativo em contexto institucional.

A conclusão do estágio não representa, para mim, o fim desta ligação à Associação Casapiana de Solidariedade. Atualmente, a instituição continua a fazer parte do meu percurso através da realização da minha dissertação de mestrado, integrando o grupo de controlo do estudo que estou a desenvolver. Ter a oportunidade de dar continuidade ao trabalho iniciado durante o estágio constitui um motivo de enorme satisfação e demonstra a confiança construída ao longo deste percurso.

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento a toda a equipa da Associação Casapiana de Solidariedade pela forma como fui acolhida desde o primeiro dia. Em especial, agradeço à Psicóloga Daniela pela orientação, disponibilidade, partilha de conhecimentos e apoio constante, fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. Agradeço igualmente a todos os profissionais da instituição, que contribuíram diariamente para que esta experiência fosse tão enriquecedora.

Por fim, deixo um agradecimento muito especial a todos os residentes e utentes, que me receberam com carinho, confiança e generosidade. Foram eles que deram verdadeiro significado a este percurso e que reforçaram em mim a certeza de que escolhi a profissão certa.

Levo comigo aprendizagens que irão acompanhar toda a minha vida profissional e pessoal, bem como a convicção de que cuidar também é ouvir, compreender e reconhecer a singularidade de cada pessoa. A Associação Casapiana de Solidariedade será sempre um marco importante na construção da psicóloga que pretendo continuar a ser.

DIA DO CHOCOLATE

Estou na ACS desde Maio de 2025 e recordo que a minha adaptação foi difícil, o que não é caso único. No entanto, a solidariedade que se vai sentindo entre pessoal, utentes, colaboradores e direção vai-nos ajudando a superar as nossas dificuldades. A transição não é fácil, saímos de situações mais ou menos difíceis para outras que para nós são completamente desconhecidas.

Também acontece que estamos constantemente a ser surpreendidos, porque, quando há dias de referência, estes são assinalados não só com decorações alusivas a essas datas, idealizadas pelo Pedro Inácio e devidamente executadas por utentes que se dedicam de corpo e alma, de modo a que tudo fique bem e esteja à altura da ocasião.

No dia 07/07/2026 comemorou-se o Dia do Chocolate e, como praticamente não há ninguém que não goste de chocolate, o salão nobre, devidamente decorado, foi escolhido para comemorar esse dia.

Foram muitos os utentes que lá estiveram, desejosos de se deliciarem com essa iguaria.

Foram então distribuídos por todos pratinhos com várias guloseimas, das quais se destacava o chocolate.

Estavam todos muito animados, aliás, como acontece noutras situações semelhantes.

Estes eventos proporcionam aos utentes momentos agradáveis e vão aliviando os problemas de cada um.



ASSOCIAÇÃO CASAPIANA DE SOLIDARIEDADE LEVA ALEGRIA ÀS PRAIAS DE CASCAIS ATRAVÉS DO PROJETO PRAIA ACESSÍVEL - PRAIA PARA TODOS

Um verão de sorrisos, inclusão e memórias inesquecíveis

Durante o mês de julho, o Projeto Praia Acessível – Praia para Todos, promovido pelo Município de Cascais, teve o privilégio de acolher o grupo de utentes da Associação Casapiana de Solidariedade. Mais do que um conjunto de idas à praia, estas manhãs transformaram-se em momentos de partilha, bem-estar e felicidade, deixando marcas em todos os que delas fizeram parte.

Sempre acompanhados pelo Pedro e pela Rita, cuja dedicação, carinho e boa disposição foram incansáveis, os utentes chegavam à praia com entusiasmo. Alguns deslocavam-se em cadeira de rodas, outros caminhavam autonomamente, mas havia algo que os unia desde o primeiro instante: a vontade de aproveitar o mar, o sol e a liberdade que a praia oferece.

Depois de se instalarem junto ao areal, nas suas cadeiras, bem perto da água, deixavam-se envolver pela brisa, pelo som das ondas e pela tranquilidade daquele espaço. Para muitos, o momento mais aguardado era, sem dúvida, a entrada no mar. Graças ao Tiralô, os utentes com mobilidade reduzida puderam chegar à água em segurança e desfrutar de um verdadeiro banho de mar. Para alguns, mergulhar na própria cadeira foi uma experiência emocionante e inesquecível, tornando possível um contacto com o mar que, de outra forma, dificilmente aconteceria.

As manhãs eram também preenchidas por pequenos gestos que fazem toda a diferença. À hora do lanche, o grupo reunia-se para saborear a fruta que trazia consigo, enquanto conversava e partilhava histórias. Houve também a oportunidade de conhecer alguns dos familiares e até os netinhos de alguns utentes que se juntaram à experiência, enchendo a praia de afetos, cumplicidade e momentos de ternura entre gerações.

CULTURA & LAZER

Andreia Silva | Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora,
Camara Municipal de Cascais

Cada utente trouxe consigo a sua personalidade, as suas histórias e a sua forma única de viver estes dias. Em comum, todos partilhavam uma alegria contagiante, uma enorme simpatia e uma capacidade extraordinária de transformar cada manhã num momento especial. Entre conversas, gargalhadas e muitos mergulhos, criou-se uma ligação peculiar entre o grupo e toda a equipa do Projeto Praia Acessível.

Receber a Associação Casapiana de Solidariedade foi um verdadeiro privilégio. A sua presença deu ainda mais significado à missão deste projeto, que diariamente trabalha para garantir que a praia e o mar são, verdadeiramente, de todos e para todos. Porque a inclusão constrói-se com oportunidades, com acessibilidade, mas, acima de tudo, com pessoas.

À Associação Casapiana de Solidariedade, ao Pedro, à Rita e a todos os utentes, deixamos o nosso mais sincero agradecimento pela confiança, pela alegria e pelos momentos inesquecíveis que partilharam connosco.

Esperamos voltar a receber-vos no próximo verão para criar novas memórias e celebrar novos mergulhos.



FESTA DA PRAIA

Hoje voltaram a mostrar-me o mar.

As fotografias passaram no ecrã devagar. Vejo um sorriso que também é meu. Vejo água, chapéus, toalhas coloridas e pessoas de quem gosto. Não sei dizer quando foi... nem contar tudo o que aconteceu. Mas, por momentos, parece que aquele dia volta a estar ali.

Dizem que fomos à praia. Talvez seja por isso que, quando vejo o azul do mar e o brilho do sol nas fotografias, sinto vontade de sorrir. Há coisas que a memória não guarda, mas o coração parece reconhecer.

Depois sentámo-nos todos à mesa. Comemos uma bola de Berlim e bebemos um sumo fresco, enquanto comentávamos as fotografias e ríamos uns com os outros. Não importa recordar cada detalhe. O que importa é voltar a sentir o carinho de estarmos juntos.

Porque, às vezes, uma fotografia, um sorriso ou o cheiro do mar conseguem dizer muito mais do que as palavras.



ANIVERSÁRIOS JULHO

No último dia de julho tivemos mais uma tarde muito especial na nossa casa, dedicada a todos os residentes que fizeram anos durante este mês.

Reunimo-nos para celebrar juntos mais um ano de vida, porque aqui gostamos de partilhar estes momentos de alegria e boa disposição. Para tornar a festa ainda mais animada, recebemos um grupo de dança que nos presenteou com várias danças e muita energia. Foi muito bonito assistir à atuação e alguns de nós até aproveitámos para acompanhar os dançarinos e dar uns passos de dança!

No final, chegou o momento mais esperado: o bolo de aniversário. Cantámos os parabéns aos nossos aniversariantes, apagaram-se as velas e, depois, o bolo foi dividido por todos nós. Foi uma tarde muito agradável, cheia de música, sorrisos e companheirismo. Ficámos felizes por poder celebrar juntos e esperamos continuar a viver muitos momentos assim!



ESPLANADA COSTA DA CAPARICA

Foi uma manhã muito agradável e enriquecedora, vivida num ambiente de grande alegria, descontração e boa disposição. Durante a saída, o grupo teve a oportunidade de desfrutar de um segundo pequeno-almoço, num espaço acolhedor, aproveitando este momento para conversar, conviver e fortalecer as relações entre todos.

A atividade proporcionou momentos de partilha, sorrisos e bem-estar, permitindo aos residentes saírem da sua rotina habitual e usufruírem de uma experiência diferente. Todos demonstraram entusiasmo e satisfação, participando de forma muito positiva ao longo de toda a manhã.

Após este agradável momento de convívio, regressámos à instituição para o almoço. A saída decorreu de forma tranquila e organizada, tendo sido uma experiência muito positiva para todo o grupo.



BARCO SESIMBRA

Hoje foi dia de acordar cedo e sair, mais uma vez, para passear. Desta vez, fomos de barco pelo mar de Sesimbra. Como sempre, foi um dia muito bem passado, na companhia dos nossos residentes, funcionários e voluntários.

Como é bom ver a forma como os nossos residentes se transformam quando saem da sua realidade habitual e viajam até ao seu passado, revivendo momentos Estórias das suas vidas, repletos de sonhos, memórias e emoções.

Foi exatamente isso que aconteceu neste dia. Cada residente, amante das viagens de barco, partilhou as suas recordações de como, “no antigamente”, faziam estes passeios com as suas famílias e de como se divertiam juntos.

Que bom é podermos fazer esta viagem com os nossos residentes, viajando também pelo passado de cada um, um passado repleto de memórias com algum saudosismo.

A área da animação nas estruturas residenciais para pessoas idosas é muito importante para a vivência de cada residente. Estas atividades permitem estimular a reminiscência, recuperar memórias com alegria e, sobretudo, proporcionar momentos de partilha, convívio e felicidade.

Porque, muitas vezes, uma simples viagem de barco não é apenas um passeio: é uma viagem pelas memórias, pelas histórias de vida e pelos momentos que continuam vivos no coração de cada um.

Porque envelhecer não significa deixar de sonhar, de descobrir, de recordar ou de criar novas memórias. A animação é, por isso, uma ponte entre o passado, o presente e o futuro; é dar vida aos anos e não apenas anos à vida. E, muitas vezes, uma simples viagem de barco transforma-se numa viagem pelas memórias, pelas histórias e pelas emoções que continuam vivas no coração de cada residente.

Pediram-me para escrever sobre este passeio, mas escrever sobre ele é, acima de tudo, tentar transmitir aquilo que vivi, observei e senti ao longo deste dia tão especial, na companhia de pessoas maravilhosas.

Foi encantador observar os seus rostos, os seus sorrisos, a emoção nas suas palavras e a forma como, por momentos, pareciam regressar a outros tempos, a outros lugares e a momentos importantes das suas vidas.

Bem Hajam pela partilha!!!



ALMOÇO SETÚBAL

O passeio foi muito agradável e proporcionou-me um dia diferente, repleto de bons momentos. O tempo estava bonito, o que tornou a saída ainda mais especial e permitiu desfrutar plenamente do ambiente e da companhia de todos.

Gostei muito da refeição, especialmente da sopa e do peixe, que estavam muito saborosos. Almocei tudo com bastante satisfação e senti-me muito bem servida e acolhida.

Foi uma experiência muito positiva, marcada pelo bem-estar, pela boa disposição e pelo convívio. Regressei muito satisfeita e com boas recordações deste dia tão agradável. Agradeço a todos os que contribuíram para a realização deste passeio.



ESPLANADA CARCAVELOS

O passeio a Carcavelos foi uma experiência muito agradável e especial. O dia estava bonito, com uma temperatura amena, e a praia apresentava uma paisagem maravilhosa, proporcionando um ambiente tranquilo e relaxante.

Um dos momentos de que mais gostei foi quando tirei os sapatos e fui até à água molhar os pés. Sentir a frescura do mar e a areia foi muito agradável e trouxe-me uma enorme sensação de liberdade, alegria e bem-estar.

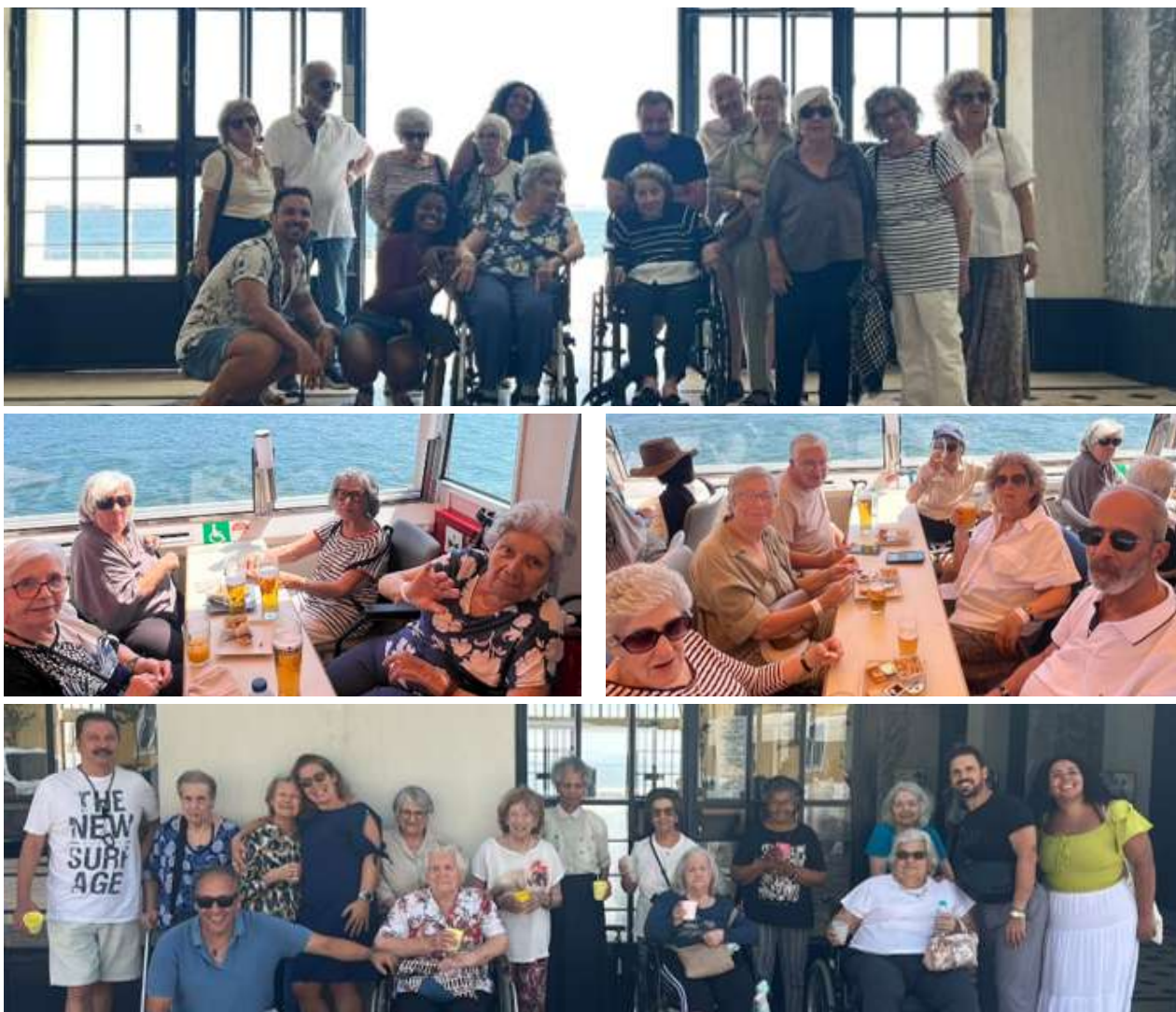
Foi um dia diferente, marcado pelo contacto com a natureza, pela boa disposição e pelo convívio. Guardo deste passeio boas recordações e espero poder repetir esta experiência no futuro.



BARCO TEJO

O dia do passeio de barco foi uma experiência muito agradável e especial. Gostei muito de apreciar a paisagem, sentir a tranquilidade do passeio e conviver com pessoas de diferentes nacionalidades e idiomas. Apesar das diferenças linguísticas, existiu um ambiente de grande simpatia, alegria e união entre todos.

Foi um dia diferente, repleto de bons momentos, conversas, sorrisos e novas experiências, que ficarão certamente na memória. Em resumo, foi um passeio muito bem organizado e uma experiência verdadeiramente positiva. Deixo um agradecimento especial a todas as pessoas que contribuíram para a realização desta atividade e que tornaram este dia tão bonito e inesquecível.



ESPLANADA CASCAIS

Gostei muito deste dia, pois foi uma experiência diferente, agradável e enriquecedora. Tive a oportunidade de conhecer uma esplanada muito bonita, acolhedora e com excelentes condições, onde pude desfrutar de um ambiente tranquilo e confortável.

Foi um momento especial, marcado pela boa disposição, pelo convívio e pela partilha entre todos. Esta saída permitiu quebrar a rotina habitual e aproveitar uma manhã diferente, num espaço agradável. Guardo deste dia boas recordações e uma sensação de alegria e bem-estar.



ALMOÇO CAMELO

O passeio ao Restaurante O Camelo foi uma experiência muito agradável. Saímos por volta das 10h30 e fizemos a viagem com muita animação. Foi bom sair da rotina e passar um dia diferente junto dos outros residentes.

Assim que chegámos, entrámos no restaurante e gostei logo do ambiente. É um espaço diferente, com um estilo rústico e tradicional, que transmite uma sensação muito acolhedora. Foi interessante conhecer um lugar com estas características.

O almoço estava muito bom e tivemos várias opções para escolher. Gostei bastante da comida e aproveitei a refeição para conversar e conviver com os colegas. Estar à mesa todos juntos tornou o almoço ainda mais divertido, com muita conversa e alguns momentos de brincadeira.

Durante o passeio senti-me sempre acompanhada. Quando precisei de alguma coisa, tive ajuda e atenção por parte da equipa, o que me deixou bastante tranquilo. Também foi bom poder estar mais tempo com alguns dos colegas com quem convivo diariamente e conhecer melhor outros residentes.

Quero deixar um agradecimento especial a quem organizou e acompanhou o passeio. Estiveram sempre disponíveis, com boa disposição e preocupação para que tudo corresse bem.

No final do dia, fiquei com uma sensação muito boa. Foi um passeio simples, mas que proporcionou bons momentos, muita conversa e, acima de tudo, boa companhia. Espero que haja mais dias destes, porque sabe bem sair, conhecer lugares diferentes e passar um dia agradável com os colegas.



ANIVERSÁRIOS AGOSTO

No último dia de agosto, juntámo-nos, mais uma vez, para celebrar os aniversários dos nossos residentes. E desta vez também foi o meu aniversário!

Tivemos a visita de um grupo de dança que trouxe muita animação e nos proporcionou uma tarde divertida, com várias danças e muita alegria.

Depois da música, chegou a hora de cantar os parabéns e partilhar o bolo por todos. Foi um momento simples, mas muito especial, vivido com amizade e boa disposição.

Gostei muito de celebrar o meu aniversário assim, rodeada de pessoas amigas e com muita alegria. Foi uma tarde para guardar no coração.

José Cameira | Residente em ERPI

ANIVERSÁRIOS SETEMBRO

A festa dos aniversariantes de setembro foi muito bonita e cheia de alegria.

Houve um casal que nos chamou especialmente a atenção. Dançavam tão bem juntos e com tanta cumplicidade que ficámos todos encantados a olhar. E ela, com os seus vestidos sempre tão bonitos, parecia que estava a flutuar pela sala!

Eu fiquei a pensar: “Como é que ela consegue dançar assim sem sair do chão?”

Depois cantámos os parabéns aos aniversariantes e, claro, chegou o momento mais importante: o bolo! Aí ninguém se esqueceu onde era a mesa.

Foi uma tarde muito alegre, com música, dança, sorrisos e muito carinho. Assim é que são boas as festas!

Odete Silva | Residente em ERPI



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



30%

DESCONTO NA
COMPRA DE
PRODUTOS



10%

DESCONTO NA
COMPRA DE
PRODUTOS



DESCONTOS
ESPECIAIS PARA
ASSOCIADOS



25€

SESSÃO SEMANAL
DE HIDROTERAPIA



55€

CONSULTA DE
PSIQUIATRIA
NA ACS



6 cent/l

comb. Neotech

5 cent/l

comb. Simples



10%

DESCONTO
COMPRA
PRODUTOS



AINDA NÃO É SÓCIO?

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



TIRAR OS NABOS DA PÚCARA

Benjamim Matos | Manutenção

Comida Favorita

Bacalhau à Brás

Expressão Favorita

Quem espera sempre alcança

Talento Escondido
Cozinhar

Eu nunca...

Fiz um cruzeiro

A ACS é...
tudo de bom!



Bernadett Thibaut | Utente em CD/NCP



Expressão Favorita

j'aime

Comida Favorita
sopa de legumes

Eu nunca

fui à discoteca com o Pedro

Talento Escondido
maquilhagem

A ACS é
amigos

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



siste/c/opia
Sistemas e Máquinas de Escritório, Lda

