

GUIA DE RECURSOS

PLATAFORMA DE RECURSOS DE APOIO NA PRIVAÇÃO MATERIAL
CONHEÇA OS APOIOS SOCIAIS NA PRIVAÇÃO MATERIAL EXISTENTES NO CONCELHO DE CASCAIS

cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

Ficha Técnica

Título

Guia de Recursos - Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material

Coordenação

DHS | Divisão de Desenvolvimento de Recursos Sociais

DIC | Divisão de Marca e Comunicação

Apresentação

Frederico Pinho de Almeida | Vereador da Câmara Municipal de Cascais

Colaboração

Parceiros da Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material do Concelho de Cascais

Design

Sofia Batista da Costa Fernandes - Escola Profissional Val do Rio do curso de Design Gráfico

Data

2017

● APRESENTAÇÃO DO GUIA

Em **Cascais** a **Câmara Municipal** e as **organizações da Sociedade Civil** estão mobilizadas num compromisso efetivo com o desenvolvimento social e a procura de soluções para atender às necessidades dos munícipes, sobretudo, os mais vulneráveis.

São muitas e diversificadas as organizações sociais que, em Cascais, com o apoio financeiro da Autarquia no âmbito dos Protocolos celebrados, dão resposta às pessoas em situação de privação material. Todos juntos, formamos um dos pilares mais fortes do Concelho de Cascais: o pilar da solidariedade, coesão e progresso social. Em Cascais elevamos o combate à pobreza e à exclusão social como prioridade das prioridades.

A **Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material** (PRAPM) é um bom exemplo de uma estrutura de parceria que tem por missão assegurar que as organizações do Concelho de Cascais que atuam na área da privação material cooperam, aprendem e inovam para garantir um apoio qualificado às pessoas que dele necessitam.

O **Guia de Recursos da PRAPM** é um documento pensado para a comunidade em geral, mas que deve servir também de apoio para profissionais e voluntários da área. O objetivo é disponibilizar informação útil e sistematizada dos recursos disponíveis a nível concelhio que facilite o acesso dos munícipes às Organizações Sociais existentes no concelho.

Toda a informação apresentada é disponibilizada pelas organizações identificadas, logo a colaboração de todos é essencial para completar e garantir a atualização constante deste instrumento tão importante para os que mais necessitam.

Frederico Almeida

Vereador Frederico Almeida

● ÍNDICE

● APOIO ALIMENTAR

BOLSA DE ALIMENTOS
MERCEARIAS SOCIAIS
REFEIÇÕES CONFEIONADAS

● APOIO PECUNIÁRIO E GESTÃO ORÇAMENTAL

CASCAIS + SOLIDÁRIO
GABINETES DÍVIDA ZERO /
EDUCAÇÃO FINANCEIRA

● APOIO EM SAÚDE

MEDICAMENTOS
AJUDAS TÉCNICAS
MELHOR SAÚDE

● APOIO EM OUTROS BENS

LOJAS SOLIDÁRIAS
FEIRAS SOCIAIS
BANCOS DE ROUPA
BANCOS DO BEBÉ
BUS - BENS DE UTILIDADE
SOCIAL

● APOIOS POR FREGUESIA

ALCABIDECHE
CARCAVELOS-PAREDE
CASCAIS-ESTORIL
SÃO DOMIGOS DE RANA

● CONTACTOS

The page features two large, solid purple shapes. One is a downward-pointing triangle at the top, and the other is an upward-pointing triangle at the bottom. Each triangle has a small black dot at its apex. The text is centered between these shapes.

TIPOS DE APOIO

● APOIO ALIMENTAR

Conjunto de respostas no domínio da alimentação, garantidas por diferentes Organizações do concelho de Cascais que são responsáveis pela distribuição/atribuição de alimentos não confeccionados e/ou de refeições confeccionadas, a pessoas e famílias em situação de privação, tendo como objetivo colmatar as carências alimentares e, sempre que possível, introduzir hábitos alimentares saudáveis. Algumas destas respostas visam, simultaneamente, combater o desperdício alimentar. Para beneficiarem destas respostas os munícipes devem dirigir-se às Organizações da sua área de residência para solicitar o apoio e verificar se reúnem os critérios de acesso.

○ BOLSA DE ALIMENTOS



Resposta alimentar que resulta, na maioria dos casos, de Protocolos entre as Organizações Sociais de Cascais e o Banco Alimentar Contra a Fome de Lisboa (BACF) e que se traduz na receção de alimentos secos e/ou frescos para serem distribuídos pelas famílias, a título gratuito. Os cabazes alimentares podem ser complementados ou constituídos exclusivamente com produtos provenientes de recolhas próprias, doações, como é o caso dos excedentes alimentares recolhidos junto de restaurantes, supermercados e outras entidades no âmbito do Movimento Zero Desperdício (MZD) ou da compra de alimentos.

○ MERCEARIAS SOCIAIS



As Mercearias sociais ou solidárias são uma forma alternativa de distribuir às famílias os alimentos, provenientes do BACF e/ou de recolhas próprias, doações, compra de alimentos, entre outras formas. As Mercearias têm a particularidade de permitir que as pessoas selecionem os produtos, já que funcionam segundo um sistema de créditos que mensalmente são atribuídos às famílias, que depois os trocam pelos produtos que escolhem.

○ REFEIÇÕES CONFECCIONADAS



Provenientes de iniciativas do Estado Central, do Estado Local e da Sociedade Civil – Cantinas Sociais, Cozinha com Alma, Programa de Apoio Alimentar, ReFood - as refeições confeccionadas são asseguradas por diferentes Organizações.

As refeições das Cantinas Sociais destinam-se a pessoas e famílias de baixos recursos que tenham dificuldade em confeccionar as suas refeições (por exemplo, pessoas idosas, desempregadas, famílias com filhos a cargo, pessoas sem abrigo e pessoas com deficiência) e podem ser gratuitas ou ter um custo simbólico.

A Cozinha com Alma é um 'take away' solidário que tem uma bolsa social que pretende dar resposta a diversas famílias de classe média/média-baixa em dificuldades económicas. A estas famílias são fornecidas refeições a custo simbólico, variável de acordo com o escalão de rendimentos.

Para beneficiarem deste apoio devem dirigir-se à Assistente Social da Junta de freguesia de Cascais Estoril ou diretamente à Cozinha com Alma.

O Programa de Apoio Alimentar tem como objetivo a distribuição de refeições ao domicílio em dias úteis, fins de semana e feriados, visando o apoio a munícipes idoso se/ou em situação de dependência. Caso necessite deste apoio deverá dirigir-se a um dos parceiros deste Programa de acordo com a freguesia em que reside.

No caso das refeições de ReFood elas resultam dos excedentes alimentares de restaurantes, cafés, pastelarias,... Para beneficiarem deste apoio as famílias em situação de privação alimentar podem dirigir-se diretamente aos núcleos da Re-Food e solicitar apoio ou podem ser encaminhadas pelas Organizações Sociais.

● APOIOS PECUNIÁRIOS E GESTÃO ORÇAMENTAL

Com o empobrecimento das famílias, situação agravada com a crise económica dos últimos tempos, crescem as dificuldades para dar resposta às despesas fixas correntes, conduzindo a situações de rutura económica e endividamento familiar. As respostas neste domínio procuram ajudar as famílias a equilibrar a sua situação financeira, a adquirirem competências em literacia financeira e na gestão de orçamento familiar.

○ CASCAIS+SOLIDÁRIO



Várias organizações não lucrativas do concelho de Cascais que aderiram ao Programa Cascais + Solidário, promovido pela Câmara de Cascais, disponibilizam apoio financeiro a pessoas e famílias em situação de privação material. Trata-se de um apoio pontual e de baixo valor para suportar encargos com luz, água, gás, renda ou prestação da casa, transportes, entre outras despesas devidamente justificadas e se comprovada a carência económica (limites dentro do Rendimento Per Capita (RPC) definido).

○ GABINETES DÍVIDA ZERO/EDUCAÇÃO FINANCEIRA



É um apoio técnico especializado, individualizado, confidencial e gratuito a todas as famílias do Concelho.

As grandes linhas orientadoras destes Gabinetes são o respeito pela pessoa e o apoio na procura de motivação e de uma nova perspetiva de futuro equilibrado do ponto de vista financeiro.

- Tipos de apoios dados nos Gabinetes Dívida Zero:
- Construção de Planos Individuais - de gestão orçamental, de equilíbrio ou de recuperação financeira;
- Renegociação das dívidas;
- Apoio jurídico e encaminhamento para outras entidades especializadas em diferentes áreas;
- Ajuda na análise de contratos de aquisição de serviços diversos.

Os atendimentos são gratuitos e confidenciais e funcionam em Carcavelos (Gabinete Dívida Zero de Carcavelos) e em Cascais (Gabinete Dívida Zero de Cascais).

● APOIOS EM SAÚDE

A saúde é um recurso para a vida, com manifesto impacto no bem-estar dos indivíduos, das comunidades e dos territórios.

As pessoas em situação de vulnerabilidade socioeconómica apresentam tendencialmente maiores dificuldades no acesso a recursos de saúde. Em parceria com organizações da sociedade civil com e sem fins lucrativos, a Autarquia de Cascais tem procurado implementar uma rede de respostas mais eficiente, que possibilitem às pessoas em condição de vulnerabilidade socioeconómica o acesso a recursos sociais em saúde, nomeadamente medicamentos, fraldas e ajudas técnicas (produtos de apoio). Estas respostas que apresentam uma abrangência concelhia, são operacionalizadas por freguesia.

○ MEDICAMENTOS

Parceria entre a Câmara Municipal de Cascais, 30 farmácias do Concelho de Cascais e 25 organizações concelhias com intervenção social, visando garantir uma maior acessibilidade ao medicamento por parte de munícipes com menores recursos sociais e económicos, em contexto de doença crónica, súbita, endémica e relacionada com o processo de envelhecimento por associação ao aumento crescente da esperança média de vida.

No apoio à obtenção de medicamentos com comparticipações de 50 ou 100% (de acordo com a análise técnica), apenas poderão beneficiar os munícipes sinalizados que auferam um Rendimento Per Capita (RPC) igual ou inferior a um valor pré-definido.

○ AJUDAS TÉCNICAS

Serviço de cedência de ajudas técnicas (exemplo: cadeira de rodas, andarilhos, bengalas, entre outras), no período que medeia a prescrição médica e a aquisição efetiva do equipamento pretendido (máximo um ano). Este serviço pretende facilitar a mobilidade, a qualidade de vida e o bem-estar dos munícipes em situação de dependência, com baixos recursos económicos.

A cedência obedece a alguns procedimentos comuns e o custo mensal do equipamento varia em função do valor do Rendimento Per Capita (RPC) dos munícipes.

○ MELHOR SAÚDE (Fraldas para Adultos)

Visa dar respostas ao munícipe em situação de dependência e com fracos recursos económicos que padeçam de incontinência, através do acesso a fraldas, por forma a contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Para beneficiar deste apoio deverá contactar a instituição parceira da sua zona de residência, a qual avalia a situação e dá o devido encaminhamento.

● APOIOS EM OUTROS BENS

Recursos sociais destinadas a pessoas/famílias em privação material e/ou à comunidade em geral, promovidos por entidades de rede solidária onde são praticadas vendas a preços simbólicos (gratuitos para situações sinalizadas) com vista à minimização das situações de privação, à sustentabilidade ambiental por via de reutilização e reciclagem dos produtos e à obtenção de receita para reinvestimento nos projetos sociais das organizações promotoras sem fins lucrativos.

○ LOJAS SOLIDÁRIAS

É um espaço comercial aberto ao público em geral, assente em princípios de solidariedade e de sustentabilidade, onde se vendem produtos doados e/ou serviços a baixo custo (ocasionalmente podem ser cedidos ou haver lugar a permuta), cujas receitas revertem para fins sociais.

○ FEIRAS SOCIAIS

Assemelham-se às lojas solidárias com exceção da sua regularidade que varia entre a periodicidade semanal e anual e tendem a ser uma forma de escoar produtos doados.

○ BANCOS DE ROUPA

Diferem das lojas solidárias, na medida em que os bens não têm, na generalidade, custos associados ou quando existem custos têm um custo simbólico e destinam-se apenas a públicos em situação de privação material devidamente sinalizados.

○ BANCOS DO BEBÉ

Denominam-se bancos do bebé as respostas sociais que dispõem apenas de artigos específicos para grávidas e bebés até aos 3 anos de idade, que são disponibilizados sem qualquer custo associado, mediante sinalização da família.

○ BUS - BENS DE UTILIDADE SOCIAL

Faz a ponte entre empresas e particulares que pretendem doar bens e as instituições que deles necessitam quer para o apoio às famílias que acompanham, quer para as suas próprias instalações.

LEGENDA:

● APOIO ALIMENTAR



Bolsa de Alimentos



Mercearias Sociais



Refeições Confeccionadas

● APOIO PECUNIÁRIO



Cascais + Solidário



Gabinetes Dívida Zero/Educação Financeira

● APOIO EM SAÚDE



Medicamentos



Ajudas Técnicas



Melhor Saúde

● APOIO EM OUTROS BENS



Lojas Solidárias



Bancos do Bebê



Bancos de Roupas



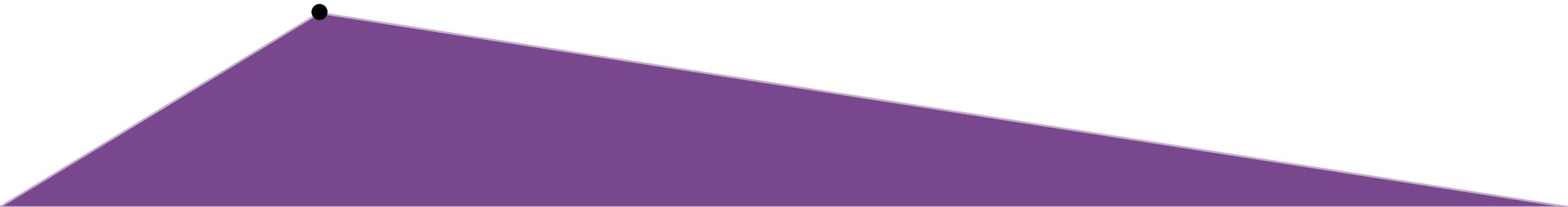
Feiras Sociais



BUS



APOIOS POR FREGUESIA



FREGUESIA: ALCABIDECHE

ENTIDADE:

AISA- Associação de Apoio Social N.ª Sr.ª Assunção	  
AISI- Associação Idosos St.ª Iria	   
Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes (CRID)	
Conferencia de N.ª Sr.ª Auxiliadora de Bicesse	  
Conferencia Mártir S. Vicente (Alcabideche)	   
Conferencia Vicentina de Santa Iria e S. Mamede (Murches)	 
Conferencia Vicentina N.ª Sr.ª da Paz (Adroana)	   
Conferencia Vicentina N.ª Sr.ª de Fátima (Alvide)	  
Conferencia Vicentina Sagrado Coração de Jesus (Cruz Vermelha)	  
Fundação AJU- Jerónimo Usera	     

FREGUESIA: ALCABIDECHE

ENTIDADE:

Junta de Freguesia de Alcabideche



Pólo da Conferencia Vicentina Nª Srª Esperança (Manique)



Santa Casa da Misericórdia de Cascais - Residência Sénior Prof. Maria Ofélia Leite Ribeiro



FREGUESIA: CARCAVELOS-PAREDE

ENTIDADE:

ABLA- Associação de Beneficência Luso-Alemã



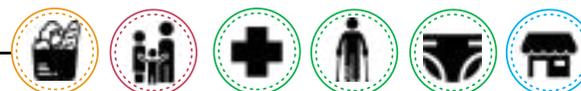
Aldeias de Crianças SOS Portugal



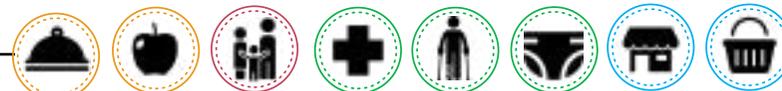
Cáritas Diocesana - Lar da Bafureira



CCPP- Centro Comunitário da Paróquia da Parede



CCPC- Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos



Conferência Vicentina de S. João Bosco (Murtal)



Conferência Vicentina Imaculado Coração de Maria (Parede)



Conferência Vicentina Nª Srª dos Remédios (Carcavelos)



Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família "Educar Para Incluir"



FREGUESIA: CARCAVELOS-PAREDE

ENTIDADE:

Cooperativa Nacional Apoio Deficiente (CNAD)



CrescerSer - Casa da Encosta



Gabinete Dívida Zero - ABLA



Lar da Boa Vontade



FREGUESIA: CASCAIS-ESTORIL

ENTIDADE:

Associação HELPO



Associação Juvenil Clube Gaivotas da Torre



Associação SSVP - Portugal



Casa Grande - ATL de Galiza (SMC Cascais)



Centro Paroquial do Estoril / Boa Nova



Centro Social Paroquial S. Pedro S. João Estoril



CERCICA



Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Estoril)



Conferência Vicentina Nª Srª Graças (S. João Estoril)



Conferência Vicentina São Nuno de Sta Maria



FREGUESIA: CASCAIS-ESTORIL

ENTIDADE:

Cozinha com Alma- Associação Cozinha Solidária e Refeições com Alma



Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril



Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais



Fundação O Século



Gabinete Dívida Zero Cascais - Associação Reagir



Grupo Desportivo de Alcoitão



Refood Cascais



Ser+ - Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA



FREGUESIA: SÃO DOMINGOS DE RANA

ENTIDADE:

ABLA- Associação de Beneficência Luso-Alemã	  
ARESC- Associação Respostas Educativas e Sociais à Comunidade	   
Associação Casa da Sopa Mãe Mª de Nazaré	
Associação de Idosos e Deficientes do Penedo	 
BUS Bens de Utilidade Social	
C.A.S.A.- Centro Apoio aos Sem Abrigo Casa	
Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos	
Centro Comunitário de Tires	  
Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana	    
CESPA- Centro Social Paroquial Nª Srª da Conceição da Abóboda	    

FREGUESIA: SÃO DOMINGOS DE RANA

ENTIDADE:

Conferência Vicentina de S. Domingos



Conferência Vicentina Nª Srª Assunção de Trajouce



Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família "Crescer Para Integrar"



Grupo de Solidariedade Justiça e Paz



IDEIA- Instituto de Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação

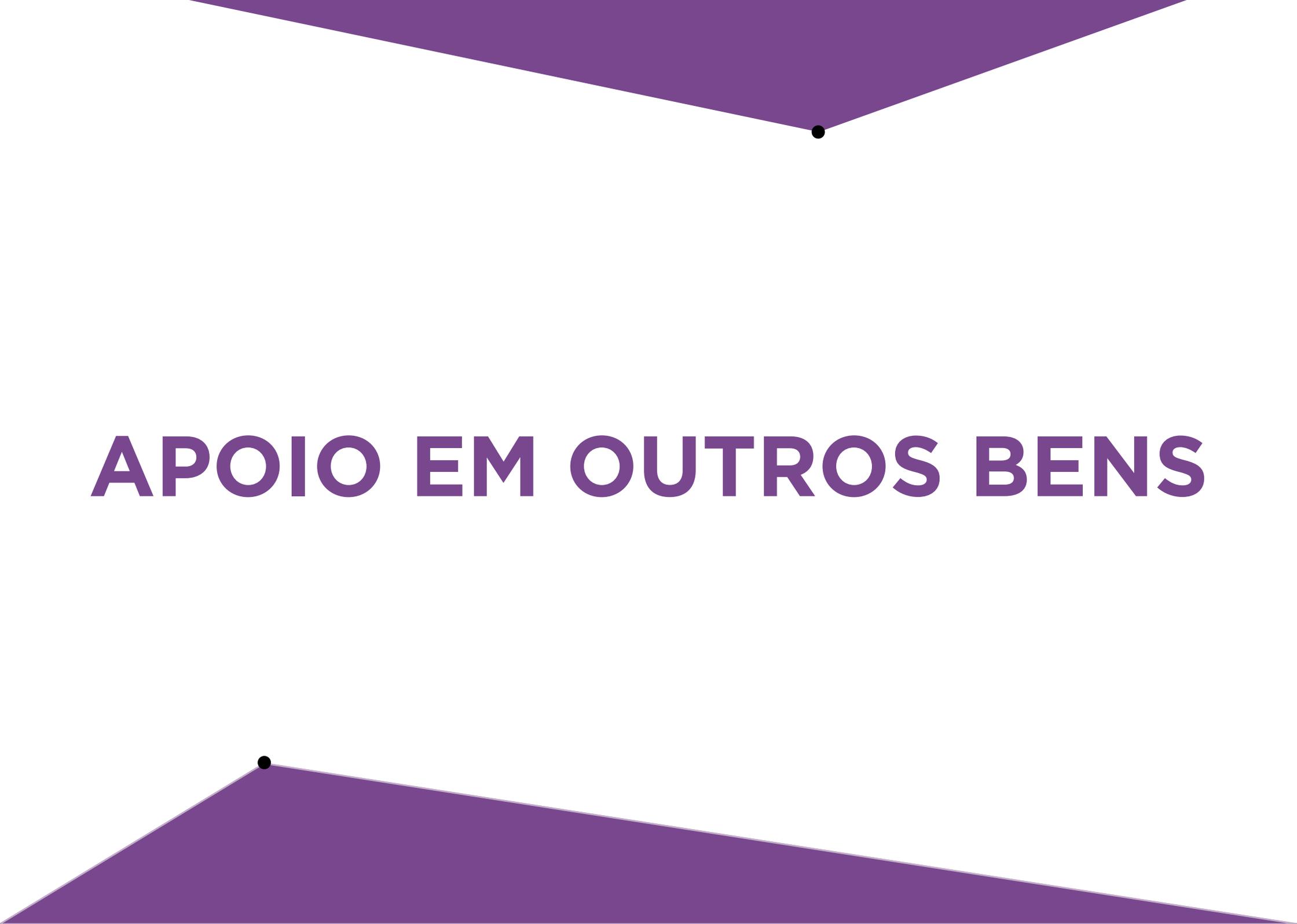


Junta de Freguesia S. Domingos de Rana e Associação de Beneficência Manacial de Águas Vivas



Refood Cascais CPR (Carcavelos, Parede e São Domingos de Rana)



The page features two large, solid purple shapes. One is a downward-pointing triangle at the top, and the other is an upward-pointing triangle at the bottom. Each triangle has a small black dot at its apex. The text is centered between these two shapes.

APOIO EM OUTROS BENS

● Recurso

Associação Humanitária Ajudar Outros
214 690 294
ajudaroutros@ajudaroutros.pt

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, brinquedos e acessórios

● Horário

2ª a 6ª feira das 15h às 18h

● Morada

Ajudar Outros
Rua Manuel Henrique,
loja 23 C Alcabideche



Conferência Mártir São Vicente de Alcabideche

martirsaovicentealcabideche@gmail.com

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, roupa de casa, decoração e produtos de higiene

4ª feira das 10h às 12h

Loja dos Sorrisos

Centro Paroquial de Alcabideche



Conferência Vicentina Nossa Senhora da Paz

vicentinasadroana@hotmail.com

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração e produtos de higiene

3ª feira das 10h às 12h 4ª feira das 10h às 12h e das 14h às 17h

Loja Amiga

Largo do Amor Perfeito,
loja 77 Adroana - Alcabideche



Fundação AJU - Jerónimo Usera

214 821 442
ajusera@gmail.com

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, roupa de casa e decoração

2ª feira e em dias de distribuição alimentar das 14h30 às 17h30, Encerra no mês de Agosto

Loja de Roupa AJU

Rua Amália Rodrigues, 159 Abuxarda, Alcabideche



Fundação AJU - Jerónimo Usera

214 821 442
ajusera@gmail.com

Enxovais de recém nascido, vestuário e calçado de bebé, roupa de cama de bebé, puericultura, produtos de higiene para bebés (inclui fraldas), brinquedos e leites para lactantes

Apenas clientes da AJU e encaminhamentos mediante marcação

Banco do Bebê AJU

Rua Amália Rodrigues, 159 Abuxarda, Alcabideche



● Recurso

Fundação AJU - Jerónimo Usera

214 821 442

ajusera@gmail.com

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, livros, roupa de casa e decoração

● Horário

6ª feira das 15h às 18h e Sábado das 10h às 13h e das 14h às 18h

● Morada

Loja Social da AJU

Bairro Calouste

Gulbenkian, Rua Estados

Unidos da América, 109

Alcabideche



Grupo Desportivo de Alcoitão

214 690 806

sociedade1julhoalcoitao@gmail.com

Vestuário e calçado

Apenas encaminhamento de técnicos e mediante marcação

Banco de Roupas

Junto à Escola de Alcoitão



● Recurso

Aldeias de Crianças SOS

Portugal

213 616 950

loja.solidaria@aldeias-sos.org

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, puericultura, produtos de higiene e material escolar

● Horário

3ª a 6ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h30

● Morada

Loja Solidária das Aldeias SOS

Rua Miguel Bombarda
Edifício Plátano, Loja J
Paredes



CrescerSer - Casa da Encosta

214 533 931

casadaencosta@crescerser.org

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração, pequenos eletrodomésticos, mobiliário e puericultura

2º Domingo de cada mês das 9h às 16h

Feira Solidária

Rua de São Rafael, Bairro
São Miguel das Encostas
Carcavelos



Centro Comunitário da Paróquia da Parede e União de Freguesias de Carcavelos Parede

214 573 180

geral@cpp-paredes.pt

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos didáticos, livros e roupa de casa

2ª a 6ª feira das 10h às 18h
(Em Dezembro abre aos Sábados)

Loja Social Girassol

Centro Comercial da
Paredes, loja 20
Rua Latino Coelho, 36
Paredes



Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

214 578 952

geral@centrocomunitario.net

Vestuário, calçado e acessórios

Todos os dias das 10h às 22h

Corações Cheios

Centro Comercial Riviera,
loja 48, Rua Bartolomeu
Dias - Junqueiro Carcavelos



Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

214 578 952

geral@centrocomunitario.net

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração, pequenos eletrodomésticos, mobiliário, puericultura e produtos de higiene

4ª feira das 9h às 13h

Stock Social

Avenida do Loureiro, 394
Carcavelos



Lar da Boa Vontade

214 572 696

lojalbv@gmail.com

Vestuário, calçado, acessórios, livros, roupa de casa e decoração

4ª feira das 10h às 13h

Loja LBV

Avenida do Loureiro,
nº 251 2775-599
Carcavelos



● Recurso

Associação HELPO

211 537 687
info@helpo.pt

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, brinquedos acessórios, livros, roupa de casa decoração, eletrodomésticos mobiliário e puericultura

● Horário

2ª a 6ª feira das 9h às 12h30 e das 14h às 18h

● Morada

“Um Por Todos”

Rua Catarina Eufémia, 167
A Fontainhas, Cascais



Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais

214 862 434
pa.cascais@ami.org.pt

Vestuário e calçado

Apenas clientes da AMI e encaminhamentos

Banco de Roupa

Rua das Caravelas, 206
Bº da Torre



Famílias SOS e Centro Paroquial do Estoril

familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

Vestuário, calçado, acessórios produtos higiene, material escolar e enxovais de bebé

2ª feira a Sábado das 11h às 18h

A Partilha - Espaço Solidário

Centro Comercial Estoril
Garden Loja 613
Avenida Aida, Estoril



Fundação O Século

214 647 770
vera.boafe@oseculo.pt

Vestuário, calçado, brinquedos, artigos de puericultura, eletrodomésticos, artigos de casa e peças de mobiliário e decoração

2ª, 4ª e 6ª feiras das 10h às 18h e Sábado das 10h às 13h

Mercado da Loja

Rua Quinta da Santa Rita,
nº 105A sub cave - São João do Estoril
(armazém da instituição)



● Recurso

ABMAV - Associação de Beneficência Manancial de Águas Vivas

211 338 265
abmav.caparide@gmail.com

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, decoração pequenos eletrodomésticos e mobiliário

● Horário

2ª feira a 6ª feira das 10h às 12h e das 13h às 17h

● Morada

Dar e Receber

Praceta D. João I, nº 57 D,
Armazém Caparide
2785-379 São Domingos
de Rana



ARESC - Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade

geral@aresc.pt

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração pequenos eletrodomésticos, mobiliário e puericultura

2ª feira das 15h às 17h; 3ª feira das 10h às 12h e das 15h às 17h. Sábado das 9h30 às 12h

Alter Nativa - Moda e Acessórios

Rua Miguel Torga, 69 loja
120 B-Brejos- 2785-200
São Domingos de Rana



Associação Casa da Sopa Mãe Mª de Nazaré

casamarianazare@gmail.com

Enxovais de recém nascido, vestuário e calçado de bebé, roupa de cama de bebé, artigos de puericultura, mobiliário de bebé, produtos de higiene para bebés (inclui fraldas), brinquedos e leites para lactantes e papas

5ª feira das 15h às 17h.
Todos os dias das 14h30 às 17h, para clientes da instituição e encaminhamentos.
Encerra no mês de agosto

O Berçário

Rua do Parque, lote 1 r/c dt.
Matarraque, São Domingos
de Rana



BUS - Bens de Utilidade Social Banco do Bebê

214 452 855
beneficiarios@bensutilidadesocial.pt

Material informático, mobiliário de escritório (secretárias, cadeiras, arquivos,...), eletrodomésticos, mobílias, utilidade de casa (louças, roupas de cama, atoalhados, ...)

Apenas para instituições

BUS

Estrada 5 de Junho,
Nº 875, Trajouce 2785-155
São Domingos de Rana



Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

214 578 952
geral@centrocomunitario.net

Mobiliário
Restauro de peças de mobiliário
Workshops e formação na área do restauro

2ª a 6ª feira das 10h às 16h

RECOOPERA Loja de Mobiliário e Oficina de Restauro

Rua do Parque, Matarraque
- São Domingos de Rana
(na rotunda junto ao talho)



FREGUESIA: SÃO DOMINGOS DE RANA

● Recurso

**Conferência Vicentina Nossa
Senhora da Assunção**
farosin@gmail.com

● Tipo de Produtos

Vestuário, calçado, brinquedos acessórios, roupa de casa, produtos higiene

● Horário

2ª, 4ª e 6ª feiras das 14h às 18h e de acordo com os dias de entrega de produtos alimentares

● Morada

Loja da Vicente
Praceta Nª Sra. da Assunção, 6 Trajouce - São Domingos de Rana



Junta de Freguesia de São Domingos de Rana e Associação de Beneficência Manancial de Águas Vivas
214 821 442
abmav_ml@hotmail.com

Vestuário, calçado, brinquedos, acessórios, jogos, livros, roupa de casa, decoração

3ª, 4ª e 5ª feira das 14h às 18h

Dar a Mão - Loja Social
Estrada Principal Outeiro de Polima, 1159 B
São Domingos de Rana



The page features two large, solid purple geometric shapes. One is a downward-pointing triangle at the top, and the other is an upward-pointing triangle at the bottom. Each triangle has a small black dot at its apex. The word "CONTACTOS" is centered between these shapes.

CONTACTOS

● FREGUESIA: ALCABIDECHE

● AISA - Associação de Apoio Social N^a Sr^a Assunção

Local: Rua de Cascais - Malveira da Serra 2755-162 Alcabideche

Mail: geral@aisa.com.pt

Telefone: 21 485 77 00

Atendimento social: 9h às 12:30h e das 14h às 18h

● AISI - Associação de Idosos de Santa Iria

Local: Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

Mail: aisi_murches@sapo.pt

Telefone: 21 487 24 43

Atendimento social: 8:30h às 17:30h

● Associação Humanitária Ajudar Outros

Local: Rua Manuel Henrique, Loja 23 C Alcabideche

Mail: ajudaroutros@ajudaroutros.pt

Telefone: 21 469 02 94

● CRID - Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes

Local: Rua D. Luís da Cunha 96, Pai do Vento 2755-283 Alcabideche

Mail: geral@crid.pt

Telefone: 21 484 00 99

Atendimento social: 9h às 18h

● Conferência de N^a Sr^a Auxiliadora de Bicesse

Local: Rua da Igreja, 156, Bicesse 2546-417

Mail: pmricardo@sapo.pt

Atendimento social: Sábado, a partir das 14h

● Conferência Mártir S. Vicente (Alcabideche)

Local: Centro paroquial, Largo da Igreja, 2645-080 Alcabideche

Mail: martirsaovicentealcabideche@gmail.com / jorge.45@sapo.pt

Atendimento social: 4^a feira, das 10h às 11:30h

● Conferência Vicentina de Sta Iria e S. Mamede (Murches)

Local: Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

Mail: santa.iria@iol.pt

Telefone: 21 487 03 74

Atendimento social: 2^a a 5^a feira, das 9:30h às 11:30h (mediante marcação prévia)

● Conferência Vicentina N^a Sr^a da Paz (Adroana)

Local: Largo do Amor Perfeito 77A, B^o da Adroana 2645-330

Mail: vicentinasadroana@hotmail.com

Atendimento social: 4^a feiras das 10h às 13h e das 14h às 17h

● Conferência Vicentina N^a Sr^a de Fátima (Alvide)

Local: Capela do Moinho 2645-036 Alcabideche

Mail: arturduque@hotmail.com

Telefone: 21 483 26 50

Atendimento social: 2^a e 4^a feiras do mês das 15h às 17h

● Conferência Vicentina Sagrado Coração de Jesus

Local: Igreja Paroquial do B^o Calouste Gulbenkian, Rua de São Tomé, B^o da Cruz Vermelha 2645-000

Mail: luissauchande@hotmail.com / eblima@netcabo.pt

Telefone: 21 467 28 95

Atendimento social: 3^a feira das 18h30 - 19h e Sábado depois da 2^a quinta-feira de cada mês das 16h às 17h

● Fundação AJU - Jerónimo Usera

Local: Rua Amália Rodrigues, 159, Abuxarda 2755-020 Alcabideche

Mail: ajusera@gmail.com / accaosocial.aju@gmail.com

Telefone: 21 482 14 42

Atendimento social: 3^a e 5^a feira entre as 14h e as 17:30h (mediante marcação prévia)

● FREGUESIA: ALCABIDECHE

● Grupo Desportivo de Alcoitão

Local: Rua 1º de Julho nº 424, Alcoitão

Mail: sociedade1julhoalcoitao@gmail.com

Telefone: 21 469 08 06

● Junta de Freguesia de Alcabideche

Local: Praceta do Moinho 2645-060 Alcabideche

Mail: info@alcabideche.pt

Telefone: 21 460 32 12 / 21 469 22 29

Atendimento social: 3ª e 6ª feira das 14h às 17h e 4ª feira das 10h às 12h (por ordem de chegada)

● Pólo da Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Manique)

Local: Bairro dos Bem Lembrados 112ª, Manique 2645-471

Mail: nossasenhoraadaesperanca@sapo.pt

Atendimento social: 3ª feira das 11h às 12h30. Sábado, a partir das 14h

● Santa Casa da Misericórdia de Cascais

Local: Residência Sénior Prof. Dra. Maria Ofélia Leite Ribeiro (SCMC) Rua da Creche 298, Alcoitão 2645-110 Alcabideche

Mail: residencias.senior@scmc.pt/
apoios.senior@scmc.pt

Telefone: 21 460 45 80/21 460 46 00

Atendimento social: 9:30h às 17:30h

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

● Gabinete Mais Perto Adroana

Local: Largo Amor Perfeito, Loja nº 77 do nº 153 (antigo lote 17)

Telefone: 21 481 56 80/1

Atendimento social: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

● Gabinete Mais Perto Alcoitão

Local: Rua Vasco Santana nº 55 r/c dtº Alcoitão

Atendimento social: 4ª feira das 14h às 17h

● Gabinete Mais Perto Bº Cruz Vermelha

Local: Praceta do Autódromo Loja 1

Telefone: 21 481 56 86/87

Atendimento social: 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

● FREGUESIA: CARCAVELOS-PAREDE

● Aldeias de Crianças SOS Portugal

Local: Rua Miguel Bombarda, Edifício Plátano,

Loja 1 2775 Parede

Mail: loja.solidaria@aldeias-sos.org

Telefone: 21 361 69 50

Atendimento social: 3ª a 6ª feira 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30

● ABLA - Associação de Beneficência Luso-Alemã

Local: Praceta Infante D. Henrique, 80, Junqueiro

2775-584 Carcavelos

Mail: geral@abla.org / sad@abla.org

Telefone: 21 454 90 00/1

Atendimento social: 3ª feira das 9h30 às 13h e das 14h às 17h (mediante marcação prévia)

● Cáritas Diocesana – Lar da Bafureira

Local: Rua Dr. Camilo Dionísio Alvares,

565 2775-373 Parede

Mail: lardabafueira@caritalisboa.pt

Telefone: 21 457 00 75

Atendimento social: 9:30h às 17:30h

● CCPP - Centro Comunitário da Paróquia da Parede

Local: Avenida Amadeu Duarte, 514 2775-150 Parede

Mail: geral@ccpp-parede.pt

Telefone: 21 457 31 80

Atendimento social: 2ª feira, das 15h às 16h30 e 3ª feira, das 10h às 12h30 (mediante marcação prévia)

● CCPC - Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Local: Avenida do Loureiro, 394, Carcavelos

2775-599

Mail: geral@centrocomunitario.net

Telefone: 21 457 89 52

Atendimento social: 2ª feira das 9:30h às 13h e 4ª feira das 14:30h às 17:30h

● Conferência de S. João Bosco (Murtal)

Local: Rua Doutor Mira Fernandes, 95 Murtal

2755-128 Parede

Mail: mlurdessoares@hotmail.com

Telefone: 21 453 29 11

Atendimento social: Todos os dias úteis 16:30h às 17:30h

● Conferência do Imaculado Coração de Maria

Local: Centro Comunitário da Paróquia Parede,

Av. Amadeu Duarte, 514, Sala 8, Parede

2775-150 Parede

Mail: anamfleal@gmail.com

Telefone: 21 456 33 33

● Conferência Vicentina Nª Srª dos Remédios

Local: Igreja Paroquial de Carcavelos Praça da

República 2675-654-Carcavelos

Mail: moreirasenior@netcabo.pt

● Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família Educar Para Incluir

Local: Rua Laura Alves, 182 2775-114 Parede

Mail: sad@horizonte.pt/geral@horizonte.pt

Telefone: 21 452 46 19

Atendimento social: 3ª feira durante o dia (agendamento se necessário)

● Cooperativa Nacional de Apoio a Deficientes

Local: Urbanização Jardins, 317-A 2775-349

Parede

Mail: cnad-sede@clix.pt

Telefone: 21 458 29 02

Atendimento social: 2ª a 6ª feira das 9:30h às 12:30h

● CrescerSer - Casa da Encosta

Local: Rua de S. Rafael B. de S. Miguel das Encostas

2775-753 Carcavelos

Mail: casadaencosta@crescerser.org

Telefone: 21 453 39 31

● Gabinete Dívida Zero Carcavelos - ABLA

Local: Praceta Infante D. Henrique, 80,

Junqueiro 2775-584 Carcavelos

Mail: dividazero@abla.org

Telefone: 21 454 90 00/1

Atendimento: Mediante marcação prévia

● FREGUESIA: CARCAVELOS-PAREDE

● Lar da Boa Vontade

Local: Avenida do Loureiro, nº 251 2775-599

Carcavelos

Mail: geral@laresdaboavontade.com

Telefone: 21 457 26 96

Atendimento social: 4ª feira depois do 2º domingo
de cada mês das 15h às 16h

● União de freguesias

Carcavelos-Parede

Local: Carcavelos - Estrada da Torre

nº 1483 2775-688 Carcavelos

Parede - Rua José Relvas, 84 2775-222 Parede

Mail: geral@uf-carcavelosparedes.pt

Telefone: Carcavelos - 21 458 89 10

Parede - 21 458 67 30

Atendimento social: 2ª a 6ª feira das 9h às 17h

● FREGUESIA: CASCAIS-ESTORIL

● Associação HELPO

Local: Rua Catarina Eufémia, 167-A Fontainhas
2750-318 Cascais

Mail: info@helpo.pt

Telefone: 21 153 76 87

Atendimento social: Sede das 9h às 12:30h e das 14h às 18h. Ludoteca durante a tarde

● Associação Juvenil Clube Gaivotas da Torre

Local: Praça do Atlântico, Ed. Multiserviços, Pólo Social da Torre BACF: Rua das Caravelas, Traseiras Lote 7, Cave 1, Torre 2750-615 Cascais

Mail: cgaiivotasdatorre@gmail.com

Telefone: 21 481 53 66

Atendimento social: Todos os dias úteis das 9h às 17h (mediante marcação prévia)

● Associação SSVV - Portugal Conselho de Cascais/Oeiras da SSVV

Local: Avenida da República, 1070 2775-271 Parede

Mail: mvpalma@sapo.pt

Telefone: 21 468 33 33

● Casa Grande - ATL Galiza (SCMC)

Local: Rua D. Filipa de Vilhena - Galiza 2765-321 São João do Estoril

Mail: casa.grande@scmc.pt

Telefone: 21 467 13 34

Atendimento social: Mediante marcação prévia

● Centro Paroquial do Estoril / Boa Nova

Local: Rua do Campo Santo, 441, 2765-307 Estoril

Mail: mail@cpestoril.pt

Telefone: 21 467 86 10

Atendimento social: 2ª a 6ª feira de manhã, 4ªfeira todo o dia, 5ªfeira à tarde (mediante marcação prévia)

● Centro Social Paroquial S. Pedro e S. João Estoril

Local: Praceta Padre João Cabeçadas, 60 2765-468 Estoril

Mail: geral@cspspse.com.pt

Telefone: 21 468 51 93 / 21 466 18 19

Atendimento social: Todos os dias por agendamento das 9h às 17h

● CERCICA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais

Local: Rua Principal 320/320A - Livramento 2765-383 Estoril

Mail: ana.faustino@cercica.pt/ cercica@cercica.pt

Telefone: 21 465 85 90

Atendimento social: 9h às 13h e das 14h às 18h

● Conferência Vicentina de Nª Srª Graças (S. João Estoril)

Local: Capela Antiga, Praceta Padre João Cabeçadas, 60 S. João do Estoril 2765-486 Estoril

Mail: efmelo@sapo.pt

Telefone: 21 467 01 08

Atendimento social: 2ª feira das 17:30h às 19:30h

● Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Estoril)

Local: Igreja Paroquial do Estoril Est. Alapraia, 605 2765-013 Estoril

Mail: nossasenhoraesperanca@sapo.pt

Atendimento social: 1ª 2ª feira de cada mês das 14h às 16h

● Conferência Vicentina São Nuno de Sta Maria

Local: Rua Dr. João António Gaspar, 44, Bª Marechal Carmona, 2750-380 Cascais

Mail: manuelatomas@gmail.com

Atendimento social: 1ª e 3ª sexta-feira de cada mês das 14:30h às 17:30h

● Cozinha com Alma - Associação Cozinha Solidária e Refeições com Alma

Local: Praceta Padre Marçal de Silveira 31 2750-672 Cascais

Mail: bolsa.social@cozinhaomalma.pt

Telefone: 21 093 88 34

Atendimento social: 12h às 20h

● FREGUESIA: CASCAIS-ESTORIL

● Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril

Local: Rua Vasco da Gama, 243 2775-297 Parede

Mail: dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt

Telefone: 21 457 09 24

Atendimento social: 3ª feira das 9:15h às 12:45h

● Famílias SOS - Paroquia do Estoril

Local: Igreja de Sto António do Estoril

Mail: familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

Telefone: 96 616 75 97

Atendimento social: 2ª feira das 17:30h às 19:30h

● Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais

Local: Rua das Caravelas, 206, 2750-615 Cascais

Mail: pa.cascais@ami.org.pt /

marlene.silva@ami.org.pt

Telefone: 21 486 24 34

Atendimento social: Todos os dias a partir das 14h (mediante marcação prévia)

● Fundação O Século

Local: Av. Marginal, 4350 S. Pedro do Estoril
2765-246 Estoril

Mail: fundacao@oseculo.pt

Telefone: 21 464 77 70

Atendimento social: 9:30h às 18h

● Gabinete Dívida Zero Cascais - Associação Reagir

Local: Rua do Poço Novo, nº 85. 2750-467 Cascais

Mail: info@associacaoreagir.org

Telefone: 21 847 24 49

Atendimento: Mediante marcação prévia

● Refood Cascais

Local: Rua João António Gaspar, 45-Fontainhas,
2750-381 Cascais

Mail: refood.cascais@gmail.com

Telefone: 938 408 919

Atendimento social: Todos os dias úteis das 17h às 24h

● SER+ - Associação Portuguesa de Prevenção e Desafio à Sida

Local: Rua André Homem, Ed. SER +, 60 2750-783 Cascais

Mail: sermais.org@sermais.pt

Telefone: 21 481 41 30

Atendimento social: Mediante marcação prévia todos os dias úteis entre as 9h e as 17h

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

● Gabinete Mais Perto Torre

Local: Rua das Caracvelas, Praça do Atlântico

Telefone: 21 481 53 65/6

Atendimento social: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

● Gabinete Mais Perto Galiza

Local: Travessa ao Lrgo Monte Leite - Lote 26 Cave (junto creche do Pinhal)

Telefone: 21 481 56 78/9

Atendimento social: 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

● Segurança Social Sector Oeiras/ Cascais

Local: Cascais Center - Rua Manoel Joaquim Avelar
118 2750-421 Cascais

Telefone: 30 051 26 38/30 051 17 93

Atendimento social: 9h às 16h

Linha Nacional de Emergência Social: 144 (24 h/dia)

● FREGUESIA: SÃO DOMINGOS DE RANA

● ABLA - SDR

Local: Calçada da Serra da Estrela, 309 - Loja
B2785-820 São Domingos de Rana

Mail: miriam@abla.org

Telefone: 21 454 90 00

Atendimento social: 4ª feira das 9h às 17h

● ARESC – Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade

Local: Rua Miguel Torga, 69, Loja 120 Brejos 2785-200
São Domingos de Rana

Mail: armindaoliveira@aresc.pt

Telefone: 96 534 55 62

Atendimento social: 4ªs e 5ªs feiras, após marcação por telefone de 2ª a 6ª feira das 10h às 12h e das 14h às 17h

● Associação Casa da Sopa Mãe Mª de Nazaré

Local: Rua do Parque, Lt 1, r/c Dt. Matarraque -
São Domingos de Rana

Mail: casamarianazare@gmail.com

Telefone: 92 522 13 05

Atendimento social: 5ª feira das 14.30h às 17h

● Associação de Beneficência Manacial de Águas Vivas

Local: Estrada Principal de Outeiro de Polima, nº 1159
São Domingos de Rana

Mail: abmav_ml@hotmail.com

Atendimento social: 3ª, 4ª e 5ª feiras das 14h às 18h

● Associação de Idosos e Deficientes do Penedo

Local: Rua Gil Eanes, 172 2785-389 - São Domingos de Rana

Mail: aidpgeral.aidp@gmail.com /
sonianeves.aidp@gmail.com

Telefone: 21 454 91 29 / 21 452 26 90

Atendimento social: 9h às 18h (por agendamento)

● BUS Bens de Utilidade Social

Local: Estrada 5 de Junho, Nª 875, Trajouce,
2785-155 São Domingos de Rana

Mail: geral@bensutilidadesocial.pt

Telefone: 21 445 28 55

● C.A.S.A.- Centro Apoio aos Sem Abrigo

Local: Bairro Alice Cruz 77, Outeiro de Polima
2775-535-São Domingos de Rana

Telefone: 21 241 99 68

● Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Local: Avenida do Loureiro, 394 2775-599 Carcavelos

Mail: ccpc@netcabo.pt

Telefone: 21 457 89 52

● Centro Comunitário de Tires

Local: Rua Marquês de Pombal, Bª das Terras
Queimadas 2785-248 São Domingos de Rana

Mail: geral@cctires.org

Telefone: 21 444 23 56

Atendimento social: 9h às 17h (por agendamento)

● Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana

Local: Rua Castelo Guimarães, 1C 2785-290
São Domingos de Rana

Mail: secretaria@cspdsdr.pt

Telefone: 21 454 90 40/1

Atendimento social: Dias úteis das 8:30h às 17:30h
Sábados domingos e feriados das 8:30h às 13:30h

● CESPÁ – Centro Social da Paróquia de Nª Srª da Conceição de Abóboda

Local: Estrada de Talaíde, Centro Paroquial 2785-734
São Domingos de Rana

Mail: geral@cespa.org.pt

Telefone: 21 421 05 27

Atendimento social: 2ª a 6ª feira das 10h às 12h e das
14h às 17h (mediante marcação prévia por telefone à
4ª e 5ª feira)

● Conferência de São Domingos

Local: Igreja Paroquial São Domingos de Rana
Estrada do Zmabujal 2785-595

Mail: anageraldes1@gmail.com

Telefone: 21 445 14 94

Atendimento social: 6ª feira das 18h às 19:30h

● FREGUESIA: SÃO DOMINGOS DE RANA

- Cooperativa Ensino Horizonte - Centro de Apoio à Família Crescer Para Integrar

Local: Rua Gaspar Corte Real 43/43A - Urbanização Chesol, Matarraque 2785-453-São Domingos de Rana

Mail: sede@horizonte.pt

Telefone: 21 453 33 78

Atendimento social: 9h às 12h e das 15h às 18h

- Grupo de Solidariedade Justiça e Paz

Local: Igreja Paroquial de Tires S. Domingos de Rana

Mail: paroquiatires@sapo.pt

Atendimento social: 2ª feira das 15h às 17h de 15 em 15 dias

- IDEIA-Instituto de Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação

Local: Avenida Padre Agostinho Pereira da Silva - Edifício IDEIA 820, Tires 2785-625 São Domingos de Rana

Mail: ideia@onossosonho.pt

Telefone: 21 445 82 70

Atendimento social: 8:30h às 17:30h

- Junta de Freguesia São Domingos de Rana

Local: Rua Duarte de Menezes, 12 2785-5825 S. Domingos de Rana

Mail: geral@jf-sdrana.pt

Telefone: 21 454 91 90 / 92 626 82 06

Atendimento social: 2ª a 4ª feira (mediante marcação prévia)

- Refood Cascais CPR (Carcavelos, Parede e São Domingos de Rana)

Local: Quinta Torre da Aguilha, Campus Brisa 2785-599 São Domingos de Rana

Mail: refood.cascais.cpr@gmail.com

Telefone: 96 852 80 41

Atendimento: 18h às 24h

- Conferência Vicentina Nª Srª Assunção de Trajouce

Local: Centro Comunitário de Trajouce Praceta Nossa Senhora da Assunção, 6 Trajouce 2785-296

Mail: farosin@gmail.com

Telefone: 96 803 32 58

Atendimento social: 2ª e 6ª feira das 15h às 17h

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Zambujal

Local: Calçada Serra da Estrela Loja do nº 309 (antigo lote 17)

Telefone: 21 481 56 84/5

Atendimento social: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Mato Cheirinhos

Local: Rua Rodrigues Sampaio Loja do Lote 5

Telefone: 21 481 56 82/3

Atendimento social: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Trajouce

Local: Rua dos Bona Amigos, Loja 106 A e B 2785-172 São Domingos de Rana

Telefone: 21 481 56 70

Atendimento social: Todos os dias das 10h às 13h e das 14h às 17h

CASCAIS

Tudo *começa nas* pessoas