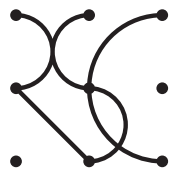


RESOURCE GUIDE

PLATFORM OF WELFARE RESOURCES FOR MATERIAL DEPRIVATION

FIND OUT ABOUT WELFARE SERVICES FOR MATERIAL DEPRIVATION
IN CASCAIS MUNICIPALITY

cascais.pt



PLATAFORMA
DE RECURSOS
DE APOIO
NA PRIVAÇÃO MATERIAL
CASCAIS

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

CREDITS

Title

Resource Guide - Platform of Welfare Resources For Material Deprivation

Coordination

DHS | Welfare Resource Development Division

DIC | Brand and Communication Division

Introduction

Frederico Pinho de Almeida | Councillor, Cascais Municipal Council

Contributors

Partners of the Platform of Welfare Resources for Material Deprivation in Cascais Municipality

Design

Sofia Batista da Costa Fernandes

Date

2019

INTRODUCTION

The **Municipal Council** and **civil society organisations** in **Cascais** are truly committed to social development and a search for solutions to its residents' needs, especially those who are most vulnerable.

There are many different welfare organisations in Cascais that help people experiencing material deprivation, under agreements and with financial support from the local authority. All together, we form one of the strongest pillars in the municipality: that of solidarity, cohesion and social progress. In Cascais the fight against poverty and social exclusion is an absolute top priority.

The **Platform for Welfare Resources for Material Deprivation** (PRAPM) is a good example of a partnership structure designed to ensure that material deprivation organisations in Cascais Municipality cooperate, learn and innovate so that they can provide specialised support for those who need it.

Our **PRAPM Resource Guide** is designed for the general public, but also serves as a reference for professionals and volunteers in the area. It provides useful, systematised information on resources in the municipality that facilitate residents' access to local welfare organisations.

All the information is provided by the organisations in question and so everyone's cooperation is needed to complete and update this guide, which is so important to those in need.

FREderico CO PINHO DE ALMEIDA

Councillor Frederico Almeida



FOOD SUPPORT
FOOD BANK
SOCIAL GROCERY SHOPS
READY MEALS



MONETARY SUPPORT AND BUDGET MANAGEMENT
CASCAIS + SOLIDÁRIO
ZERO DEBT BUREAUS/
FINANCIAL EDUCATION



HEALTH SUPPORT
MEDICATIONS
TECHNICAL ASSISTANCE
BETTER HEALTH



SUPPORT WITH OTHER GOODS
SUPPORT WITH OTHER GOODS
CHARITY SHOPS
CHARITY FAIRS
CLOTHES BANKS
BABY BANKS
SUG - SOCIAL UTILITY GOODS



SUPPORT BY PARISH
ALCABIDECHE
CARCAVELOS-PAREDE
CASCAIS-ESTORIL
SÃO DOMIGOS DE RANA

FOOD SUPPORT

Food schemes undertaken by different organisations in the Cascais Municipality that distribute or allocate uncooked food and ready meals to disadvantaged people and families, the aim being to meet food needs and, whenever possible, encourage healthy eating habits. Some of these schemes also combat food loss. In order to benefit from these schemes, people contact the organisations in their area of residence to request assistance and check whether they qualify.



FOOD BANK

A food scheme that in most cases is subject to agreements between Cascais welfare organisations and the Lisbon Food Bank (BACF). It involves collecting dry and fresh foodstuffs for free distribution to households. Food hampers may be complemented with or consist exclusively of products from collections, donations from restaurants, supermarkets and other sources as part of the Zero waste Movement (MZD) and bought food.



SOCIAL GROCERY SHOPS

Social grocery shops are an alternative way of distributing food from the BACF and from collections, donations and bought food, among other ways. At these shops, people can select the products they want, as they operate under a credit system in which families trade credits for groceries.



READY MEALS

The meals are prepared by different organisations under central and local government initiatives and civil society schemes – social welfare canteens, Cozinha com Alma, Food Assistance Programme and ReFood. Meals at social welfare canteens are for low-income people and families who are unable to cook their own meals (e.g. the elderly, unemployed, households with children, homeless people and the disabled). They may be free or cost a symbolic amount. Cozinha com Alma is a charitable takeaway service that helps middle and lower-middle-class families with money problems. They are given meals at a symbolic cost that varies according to income bracket. In order to receive this assistance, they can go to the social worker at Cascais Estoril Parish Council or directly to Cozinha com Alma. The Food Assistance Programme distributes meals to homes on working days, weekends and public holidays in order to help residents who are elderly or require assistance. If you need this assistance go to one of the programme's partners for the parish in which you live. The meals provided by ReFood come from surplus food from restaurants, cafés, cake shops, etc. families needing food assistance can go directly to a ReFood centre or may be referred by welfare organisations.

MONETARY ASSISTANCE AND BUDGET MANAGEMENT

With the impoverishment of households, exacerbated by the recent economic crisis, these experience increasing difficulty in meeting fixed expenses and this leads to destitution and indebtedness. The schemes in this area help families balance their monetary situation by teaching them skills in financial literacy and family budget management.



CASCAIS+SOLIDÁRIO

A number of non-profit organisations in Cascais Municipality have joined the Cascais + Solidário Programme set up by Cascais Council and provide financial assistance to people and households suffering from material deprivation. It is sporadic, low-value assistance to help with expenses like electricity, water, gas, mortgage payments and transport among other costs. Applicants must prove these debts and their economic difficulties (limits within the defined per capita income).



ZERO DEBT / FINANCIAL EDUCATION BUREAU

This consists of free specialised, personalised, confidential assistance for households in the municipality. The main guidelines for these bureaus are respect for the person and help to find motivation and a new, balanced outlook for their financial future.

- Types of assistance provided by Zero Debt Bureaus:
- Construction of individual budget management, balancing or financial recovery plans;
- Renegotiation of debts;
- Legal assistance and referral to other specialised bodies;
- Help in analysing service contracts.

Appointments are free and confidential and are available in Carcavelos (Carcavelos Zero Debt Bureau) and Cascais (Cascais Zero Debt Bureau).

HEALTH SUPPORT

Health is an essential resource in life and has a clear impact on the well-being of individuals, communities and regions. People experiencing socio-economic vulnerability tend to find it more difficult to access health resources. In partnership with civil society and non-profit organisations, Cascais local authority has implemented a more efficient response network that helps socio-economically vulnerable people get access to health services, including medications, nappies and support products. These responses cover the entire municipality and are provided by each parish.



MEDICATIONS

There is a partnership between Cascais Municipal Council, 30 pharmacies in Cascais Municipality and 25 municipal welfare organisations. It guarantees better access to medications for residents with fewer social and economic resources in the context of chronic, sudden and endemic diseases and conditions arising from ageing, due to the rising average life expectancy. Only residents who received a per capita income of a pre-defined amount or less can benefit from assistance in obtaining medications with co-payments of 50 or 100% (according to a specialised analysis).



TECHNICAL ASSISTANCE

Technical assistance (e.g. wheelchairs, walkers, walking sticks, etc), after prescription and before actual delivery of the device (maximum one year). This service facilitates the mobility, quality of life and well-being of low-income residents requiring assistance. There are some common procedures and the monthly cost of the devices varies on the basis of per capita income.



BETTER HEALTH (adult diapers)

This helps dependent, low-income residents who suffer from incontinence by providing them with diapers, thereby improving their quality of life. In order to apply for this assistance, contact the partner institution of your area of residence and they will assess and refer your situation.

SUPPORT WITH OTHER GOODS

Welfare resources for people or households experiencing material deprivation and also the community as a whole come from charities that sell items at symbolic prices (free in certain situations) in order to minimise deprivation, encourage environmental sustainability by reusing and recycling products and generate income for reinvestment in non-profit organisations' social projects.



CHARITY SHOPS

These stores are open to the public and are based on the principles of solidarity and sustainability. They sell donated items and services at low prices (they may sometimes be donated or swapped) and the proceeds go towards welfare projects.



CHARITY FAIRS

These are similar to charity shops, except that they are held on a weekly or yearly basis to sell off donated goods.



CLOTHES BANKS

These are different from charity shops in that the goods are generally free or have a symbolic cost. They are intended for people qualifying as experiencing material deprivation.



BABY BANKS

Baby banks are welfare schemes that stock only items for pregnant women and infants up to the age of three. They are provided free of charge to eligible families.



SUG - SOCIAL UTILITY GOODS

This creates a bridge between companies and individuals wishing to donate goods and the institutions that need them to assist families or for use in their own facilities.

KEY

FOOD SUPPORT



Food Bank



Social grocery shops



Ready meals

HEALTH SUPPORT



Medications



Technical assistance



Better health

MONETARY ASSISTANCE



Cascais + Solidário



Zero Debt / Financial Education Bureau

SUPPORT WITH OTHER GOODS



Charity shops



Baby banks



Charity fairs



SUG



Clothes banks

SUPPORT BY PARISH

ALCABIDECHE

BODY:

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						

ALCABIDECHE

BODY:

Alcabideche Parish Council



Pólo da Conferencia Vicentina N^a Sr^a Esperança (Manique)



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



CARCAVELOS-PAREDE

BODY:

ABLA- Associação de Beneficência Luso-Alemã



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"



CARCAVELOS-PAREDE

BODY:

Cooperativa Nacional Apoio Deficiente (CNAD)



CrescerSer - Casa da Encosta



Zero Debt Bureau - ABLA



Lar da Boa Vontade



CASCAIS-ESTORIL

BODY:

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



Zero Debt Bureau - ABLA



CASCAIS-ESTORIL

BODY:

- Cozinha com Alma- Associação Cozinha Solidária e Refeições com Alma 
- Portuguese Red Cross - Costa do Estoril Delegation 
- Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais     
- Fundação O Século 
- Zero Debt Bureau Cascais - ABLA 
- Grupo Desportivo de Alcoitão 
- Refood Cascais 
- Ser+ - Associação Portuguesa para a Prevenção e Desafio à SIDA   
- TorreGuia-Cooperativa de Solidariedade Social, CRL 

SÃO DOMINGOS DE RANA

BODY:

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	 
SUG- Social Utility Goods	
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	    

SÃO DOMINGOS DE RANA

BODY:

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



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



SUPPORT WITH OTHER GOODS

ALCABIDECHE

FACILITY

**Conferência Mártir
São Vicente de Alcabideche**
martirsaovicentealcabideche@gmail.com

**Conferência Vicentina
Nossa Senhora da Paz**
vicentinasadroana@hotmail.com

Fundação AJU - Jerónimo Usera
214 821 442
ajusera@gmail.com

TYPES OF PRODUCT

Clothing, footwear, toys, accessories, home textiles, interior decoration and toiletries.

Clothing, footwear, toys, accessories, games, books, home textiles, interior decoration and toiletries.

Layettes, baby clothes and footwear, baby bedding, childcare articles, baby toiletries (including nappies), toys and baby formula.

OPENING HOURS

Wednesdays from 10 am to midday

Tuesdays from 10 am to midday
Wednesdays from 10 am to midday and 2 pm to 5 pm

AJU customers and referrals by appointment only.

MORADA



Loja dos Sorrisos
Alcabideche
Parish Centre



Loja Amiga
Largo do Amor Perfeito,
loja 77 Adroana -
Alcabideche



Banco do Bebê AJU
Rua Amália Rodrigues,
159 Abuxarda,
Alcabideche

ALCABIDECHE

FACILITY

Fundação AJU - Jerónimo Usera

214 821 442

ajusera@gmail.com

Grupo Desportivo de Alcoitão

214 690 806

sociedade1julhoalcoitao@gmail.com

TYPES OF PRODUCT

Clothing, footwear, toys, accessories, books, home textiles and interior decoration.

Clothing and footwear.

OPENING HOURS

Monday to Friday from 2 pm to 6 pm and Saturdays from 10 am to 1 pm and 2 pm to 6 pm

Referrals
and by appointment only.

MORADA



2nd Hand by AJU

Loja 2



Clothes Bank

Near Alcoitão School

CARCAVELOS-PAREDE

FACILITY

CrescerSer - Casa da Encosta
214 533 931
casadaencosta@crescerser.org

Centro Comunitário da Paróquia da Parede e União de Freguesias de Carcavelos Parede
214 573 180
geral@cpp-parede.pt

Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos
214 578 952
geral@centrocomunitario.net

Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos
214 578 952
geral@centrocomunitario.net

Lar da Boa Vontade
214 572 696
lojalbv@gmail.com

TYPES OF PRODUCT

Clothing, footwear, toys, accessories, games, books, home textiles, interior decoration, small appliances, furniture and child care.

Clothing, footwear, toys, accessories, educational games, books and home textiles.

Vestuário, calçado e acessórios.

Clothing, footwear and accessories.

Clothing, footwear, toys, accessories, games, books, home textiles, interior decoration, small appliances, furniture, child care and toiletries.

HORÁRIO

2nd Sunday of each month from 9 am to 4 pm

Monday to Friday from 10 am to 6 pm (open on Saturdays in December)

Monday to Friday from 10 am to 6 pm (open on Saturdays in December)

Wednesdays from 9 am to midday

Wednesdays from 10 am to 4 pm
1st Saturday of each month from 10 am to 1 pm

ADDRESS



Charity Fair
Rua de São Rafael, Bairro São Miguel das Encostas Carcavelos



Loja Social Girassol
Centro Comercial da Parede, loja 20
Rua Latino Coelho, 36
Parede



Re.Coopera
Galerias do Junqueiro
Rua de Luanda 578C, Loja 9
2775-573 Parede



Charity Fair
Avenida do Loureiro, 394
Carcavelos



Loja LBV
Avenida do Loureiro,
nº 251 2775-599
Carcavelos

CASCAIS-ESTORIL

FACILITY

Associação HELPO

211 537 687
info@helpo.pt

Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais

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

Famílias SOS and Estoril Parish Centre

familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

TorreGuia-Cooperativa de Solidariedade Social

ac.bernardo@torreguia.pt

Conferência Vicentina São Nuno de Santa Maria

manuelatomas@gmail.com

TYPES OF PRODUCT

Clothing, footwear, toys accessories, books, home textiles interior decoration, domestic appliances, furniture and child care.

Clothing and footwear.

Clothing, footwear, accessories, toiletries, school supplies and layettes.

Toys, books, clothing, footwear, home items

Men's, women's and children's clothing. Toys

OPENING HOURS

Monday to Friday from 9 am to 1 pm and 2 pm to 5:30 pm

AMI customers and referrals only

Monday to Saturday from 11 am to 6 pm

Wednesdays from 10 am to midday

Wednesdays, Thursdays and Fridays from 2:30 pm to 5:30 pm

ADDRESS



“Um Por Todos”

Rua Catarina Eufémia, 167 A Fontainhas, Cascais



Clothes Bank

Rua das Caravelas, 206 Bº da Torre



A Partilha - Espaço Solidário

Centro Comercial Estoril Garden Loja 613 Avenida Aida, Estoril



Mercadinho da Torre

Rua Maria Auxiliadora, 221 Torre 2750-616 Cascais



Loja São Nuno

Rua João António gaspar, nº 44 Fontainhas Cascais

SÃO DOMINGOS DE RANA

FACILITY

ARESC - Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade
geral@aresc.pt

Associação Casa da Sopa Mãe M^a de Nazaré
casamarianazare@gmail.com

SUG - Social Utility Goods Banco do Bebê
214 452 855
beneficiarios@bensutilidadesocial.pt

Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos
214 578 952
geral@centrocomunitario.net

TYPES OF PRODUCT

Clothing, footwear, toys, accessories, games, books, home textiles, interior decoration, small appliances, furniture and child care

Layettes, baby clothes and footwear, baby bedding, child care products, baby furniture, baby toiletries (including nappies), toys, baby formula and cereals

IT material, office furniture (desks, chairs, filing cabinets...), domestic appliances, furniture, home items (china, bedding, towels...)

Furniture
Restoration of furniture
Restoration workshops and training

OPENING HOURS

Mondays from 3 pm to 5 pm; Tuesdays from 10 am to midday and 3 pm to 5 pm. Saturdays from 9.30 am to midday

Thursdays from 3 pm to 5 pm.
Every day from 2:30 pm to 5 pm, for institution customers and referrals.
Closes in August

Only for institutions

Monday to Friday from 10 am to 4 pm

ADDRESS



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



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



SUG
Estrada 5 de Junho, N^o 875, Trajouce 2785-155
São Domingos de Rana



Re-Coopera Loja de Mobiliário e Oficina de Restauro
Rua do Parque, Matarraque - São Domingos de Rana
(na rotunda junto ao talho)

SÃO DOMINGOS DE RANA

FACILITY

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

TIPO DE PRODUTOS

Clothing, footwear, toys, accessories,
home textiles, toiletries

OPENING HOURS

Mondays, Wednesdays and Fridays
from 2 pm to 6 pm and depending on
food delivery days

ADDRESS



Loja do Vicente
Praceta N^a Sra. da
Assunção, 6 Trajouce -
São Domingos de Rana

CONTACT DETAILS

ALCABIDECHE

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

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

Mail: geral@aisa.com.pt

Telephone: 21 485 77 00

Welfare appointments: 9h às 12:30h e das 14h às 18h

- AISI - Associação de Idosos de Santa Iria

Location: Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

Mail: aisi_murches@sapo.pt

Telephone: 21 487 24 43

Welfare appointments: 8:30h às 17:30h

- CRID - Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes

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

Mail: geral@crid.pt

Telephone: 21 484 00 99

Welfare appointments: 9h às 18h

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

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

Mail: pmricardo@sapo.pt

Welfare appointments: Sábado, a partir das 14h

- Conferência Mártir S. Vicente (Alcabideche)

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

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

Welfare appointments: 4^a feira, das 10h às 11:30h

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

Location: Rua Júlio Diniz, Murches 2755-237 Alcabideche

Mail: santa.iria@iol.pt

Telephone: 21 487 03 74

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

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

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

Mail: vascomartinsrodrigues@gmail.com

Welfare appointments: 4^a feiras das 10h às 13h e das 14h às 17h

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

Location: Capela do Moinho 2645-036 Alcabideche

Mail: arturduque@hotmail.com

Telephone: 21 483 26 50

Welfare appointments: 2^a e 4^a feiras do mês das 15h às 17h

- Conferência Vicentina Sagrado Coração de Jesus

Location: 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

Telephone: 21 467 28 95

Welfare appointments: 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

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

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

Telephone: 21 482 14 42

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

ALCABIDECHE

- Grupo Desportivo de Alcoitão

Location: Rua 1º de Julho nº 424, Alcoitão

Mail: sociedadejulhoalcoitao@gmail.com

Telephone: 21 469 08 06

- Junta de Freguesia de Alcabideche

Local: Praceta do Moinho 2645-060 Alcabideche

Mail: info@-alcabideche.pt

Telephone: 21 460 32 12 / 21 469 22 29

Welfare appointments: 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)

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

Mail: nossasenhoradaesperanca@sapo.pt

Welfare appointments: 3ª feira das 11h às 12h30. Sábado, a partir das 14h

- Santa Casa da Misericórdia de Cascais

Location: 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

Telephone: 21 460 45 80/21 460 46 00

Welfare appointments: 9:30h às 17:30h

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Adroana

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

Telephone: 21 481 56 80/1

Welfare appointments: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Alcoitão

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

Welfare appointments: 4ª feira das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Bº Cruz Vermelha

Location: Praceta do Autódromo Loja 1

Telephone: 21 481 56 86/87

Welfare appointments: 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

CARCAVELOS-PAREDE

● ABLA - Associação de Beneficência Luso-Alemã

Location: Praceta Infante D. Henrique, 80, Junqueiro 2775-584 Carcavelos

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

Telephone: 21 454 90 00/1

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

● Cáritas Diocesana - Lar da Bafureira

Location: Rua Dr. Camilo Dionisio Alvares, 565 2775-373 Parede

Mail: lardabafueira@caritaslisboa.pt

Telephone: 21 457 00 75

Atendimento social: 9:30h às 17:30h

● CCPP - Centro Comunitário da Paróquia da Parede

Location: Avenida Amadeu Duarte, 514 2775-150 Parede

Mail: geral@ccpp-parede.pt

Telephone: 21 457 31 80

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

● Conferência Vicentina Nª Srª dos Remédios

Location: Igreja Paroquial de Carcavelos Praça da República 2675-654-Carcavelos

Mail: moreirasenior@netcabo.pt

● CCPC - Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Location: Avenida do Loureiro, 394, Carcavelos 2775-599

Mail: geral@centrocomunitario.net

Telephone: 21 457 89 52

Welfare appointments: 2ª feira das 9:30h às 13h e 4ª feira das 14:30h às 17:30h

● Conferência de S. João Bosco (Murtal)

Location: Rua Doutor Mira Fernandes, 95 Murtal 2755-128 Parede

Mail: mlurdessoares@hotmail.com

Telephone: 21 453 29 11

Welfare appointments: Todos os dias úteis 16:30h às 17:30h

● Conferência do Imaculado Coração de Maria

Location: Centro Comunitário da Paróquia Parede, Av. Amadeu Duarte, 514, Sala 8, Parede 2775-150 Parede

Mail: anamfleal@gmail.com

Telephone: 21 456 33 33

● CrescerSer - Casa da Encosta

Location: Rua de S. Rafael B. de S. Miguel das Encostas 2775-753 Carcavelos

Mail: casadaencosta@crescenser.org

Telephone: 21 453 39 31

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

Location: Rua Laura Alves, 182 2775-114 Parede

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

Telephone: 21 452 46 19

Welfare appointments: 3ª feira durante o dia (agendamento se necessário)

● Cooperativa Nacional de Apoio a Deficientes

Location: Urbanização Jardins, 317-A 2775-349 Parede

Mail: cnad-sede@clix.pt

Telephone: 21 458 29 02

Welfare appointments: 2ª a 6ª feira das 9:30h às 12:30h

● Gabinete Dívida Zero Carcavelos - ABLA

Location: Praceta Infante D. Henrique, 80, Junqueiro 2775-584 Carcavelos

Mail: dividazero@abla.org

Telephone: 21 454 90 00/1

Welfare appointments: Mediante marcação prévia

CARCAVELOS-PAREDE

- Lar da Boa Vontade

Location: Avenida do Loureiro, nº 251 2775-599

Carcavelos

Mail: geral@laresdaboavontade.com

Telephone: 21 457 26 96

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

- União das freguesias

Carcavelos-Parede

Location: Carcavelos - Estrada da Torre

nº 1483 2775-688 Carcavelos

Parede - Rua José Relvas, 84 2775-222 Parede

Mail: geral@uf-carcavelosparede.pt

Telephone: Carcavelos - 21 458 89 10

Parede - 21 458 67 30

Welfare appointments: 2ª a 6ª feira das 9h às 17h

CASCAIS-ESTORIL

● Associação HELPO

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

Mail: info@helpo.pt

Telephone: 21 153 76 87

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

● Associação Juvenil Clube Gaivotas da Torre

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

Mail: cgavotasdatorre@gmail.com

Telephone: 21 481 53 66

Welfare appointments: Todos os dias úteis das 9h às 17h (mediante marcação prévia)

● Associação das Obras Assistênciais da Sociedade São Vicente de Paulo

Location: Avenida da República, 1070 2775-271 Parede

Mail: mvpalma@sapo.pt

Telephone: 21 468 33 33

● Casa Grande - ATL Galiza (SCMC)

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

Mail: casa.grande@scmc.pt

Telephone: 21 467 13 34

Atendimento social: Mediante marcação prévia

● Centro Paroquial do Estoril / Boa Nova

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

Mail: mail@cpestoril.pt

Telephone: 21 467 86 10

Welfare appointments: 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

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

Mail: geral@cspspse.com.pt

Telephone: 21 468 51 93 / 21 466 18 19

Welfare appointments: Todos os dias por agendamento das 9h às 17h

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

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

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

Telephone: 21 465 85 90

Welfare appointments: 9h às 13h e das 14h às 18h

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

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

Mail: efmelo@sapo.pt

Telephone: 21 467 01 08

Welfare appointments: 2ª feira das 17:30h às 19:30h

● Conferência Vicentina Nª Srª Esperança (Estoril)

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

Mail: nossasenhoraesperanca@sapo.pt

Welfare appointments: 1ª e 3ª feira de cada mês das 14h às 16h

● Conferência Vicentina São Nuno de Sta Maria

Location: Rua Dr. João António Gaspar, 44, Bº Marechal Carmona, 2750-380 Cascais

Mail: manuelatomas@gmail.com

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

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

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

Mail: bolsa.social@cozinhacomalma.pt

Telephone: 21 093 88 34

Welfare appointments: 12h às 20h

CASCAIS-ESTORIL

- Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Costa do Estoril

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

Mail: dcostaestoril@cruzvermelha.org.pt

Telephone: 21 457 09 24

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

- Famílias SOS - Paroquia do Estoril

Location: Igreja de Sto António do Estoril

Mail: familias.sos.paroquiaestoril@gmail.com

Telephone: 96 616 75 97

Welfare appointments: 2ª feira das 17:30h às 19:30h

- Fundação AMI - Centro Porta Amiga de Cascais

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

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

marlene.silva@ami.org.pt

Telephone: 21 486 24 34

Welfare appointments: Todos os dias a partir das 14h (mediante marcação prévia)

- Fundação O Século

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

Mail: fundacao@oseculo.pt

Telephone: 21 464 77 70

Welfare appointments: 9:30h às 18h

- Gabinete Dívida Zero Cascais - ABLA

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

Mail: dividazero@abla.org

Telephone: 21 454 90 00

Welfare appointments: Mediante marcação prévia

- ReFood Cascais

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

Mail: refood.cascais@gmail.com

Telephone: 938 408 919

Welfare appointments: Todos os dias úteis das 17h às 24h

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

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

Mail: sermais.org@sermais.pt

Telephone: 21 481 41 30

Welfare appointments: Mediante marcação prévia todos os dias úteis entre as 9h e as 17h

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS:

- Gabinete Mais Perto Torre

Location: Rua das Caracvelas, Praça do Atlântico

Telephone: 21 481 53 65/6

Welfare appointments: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Gabinete Mais Perto Galiza

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

Telephone: 21 481 56 78/9

Welfare appointments: 5ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Segurança Social Sector Oeiras/Cascais

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

Telephone: 30 051 26 38/30 051 17 93

Welfare appointments: 9h às 16h

Linha Nacional de Emergência Social: (24 hours a day)

SÃO DOMINGOS DE RANA

● ABLA - SDR

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

Mail: miriam@abla.org

Telephone: 21 454 90 00

● ARESC - Associação de Respostas Educativas e Sociais à Comunidade

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

Mail: armindaoliveira@aresc.pt

Telephone: 96 534 55 62

Welfare appointments: 4^{as} e 5^{as} feiras, após marcação por telefone de 2^a a 6^a feira das 10h às 12h e das 14h às 17h

● Associação Casa da Sopa Mãe M^a de Nazaré

Telephone: LT 1, r/c Dt. por 46 Loja São Domingos de Rana

Mail: casamarianazare@gmail.com

Telephone: 967 015 039

Welfare appointments: 5^a feira das 14.30h às 17h

● Associação de Idosos e Deficientes do Penedo

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

Mail: aidpgeral.aidp@gmail.com /

sonianeves.aidp@gmail.com

Telephone: 21 454 91 29 / 21 452 26 90

Welfare appointments: 9h às 18h (por agendamento)

● BUS Bens de Utilidade Social

Location: Estrada 5 de Junho, N^o 875, Trajouce, 2785-155 São Domingos de Rana

Mail: geral@bensutilidadesocial.pt

Telephone: 21 445 28 55

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

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

Telephone: 96 418 08 85/91 574 24 78

● Centro Comunitário da Paróquia de Carcavelos

Location: Avenida do Loureiro, 394 2775-599 Carcavelos

Mail: ccpc@netcabo.pt

Telephone: 21 457 89 52

● Centro Comunitário de Tires

Location: Rua Marquês de Pombal, B^o das Terras Queimadas 2785-248 São Domingos de Rana

Mail: geral@cctires.org

Telephone: 21 444 23 56

Welfare appointments: 9h às 17h (por agendamento)

● Centro Social Paroquial de São Domingos de Rana

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

Mail: secretaria@cspdr.pt

Telephone: 21 454 90 40/1

Welfare appointments: Dias uteis das 9:00h às 17:00h

● CESPÁ - Centro Social da Paróquia de N^a Sr^a da Conceição de Abóboda

Location: Estrada de Talaide, Centro Paroquial 2785-734 São Domingos de Rana

Mail: geral@cespa.org.pt

Telephone: 21 421 05 27

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

● Conferência de São Domingos

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

Mail: anageraldes1@gmail.com

Telephone: 21 445 14 94

Welfare appointments: 6^a feira das 18h às 19:30h

SÃO DOMINGOS DE RANA

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

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

Mail: sede@horizonte.pt

Telephone: 21 453 33 78

Welfare appointments: 9h às 12h e das 15h às 18h

- Grupo de Solidariedade Justiça e Paz

Location: Igreja Paroquial de Tires S. Domingos de Rana

Mail: paroquatires@sapo.pt

Welfare appointments: 2ª feira das 15h às 17h de 15 em 15 dias

- IDEIA-Instituto de Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação

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

Mail: ideia@onossosonho.pt

Telephone: 21 445 82 70

Welfare appointments: 8:30h às 17:30h

- Junta de Freguesia São Domingos de Rana

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

Mail: geral@jf-sdrana.pt

Telephone: 21 454 91 90 / 92 626 82 06

Welfare appointments: 2ª a 4ª feira (mediante marcação prévia)

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

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

Mail: refood.cascais.cpr@gmail.com

Telephone: 96 852 80 41

Welfare appointments: 18h às 24h

- Conferência Vicentina Nª Srª Assunção de Trajouce

Location: Centro Comunitário deTrajouce Praceta Nossa Senhora da Assunção, 6 Trajouce 2785-296

Mail: farosin@gmail.com

Telephone: 96 803 32 58

Welfare appointments: 2ª e 6ª feira das 15h às 17h

OTHER USEFUL CONTACT INFORMATION:

- Bureau closest to Zambujal

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

Telephone: 21 481 56 84/5

Welfare appointments: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Bureau closest to Mato Cheirinhos

Location: Rua Rodrigues Sampaio Loja do Lote 5

Telephone: 21 481 56 82/3

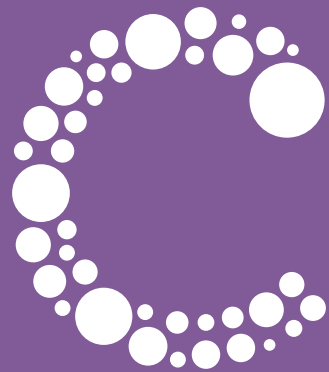
Welfare appointments: 3ª feira das 10h às 13h e das 14h às 17h

- Bureau closest to Trajouce

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

Telephone: 21 481 56 70

Welfare appointments: Todos os dias das 10h às 13h e das 14h às 17h



cascais.pt