



ASSOCIAÇÃO
DE SOLIDARIEDADE
SUBUD

Natureza, Comunidade e Feira Solidária em Novembro!

Crescer com a Natureza



Para além da metodologia “Eu, Nós, Nós no Mundo”, a ASSUBUD está a desenvolver o projeto “**Crescer com a Natureza**”. Este projeto visa promover o bem-estar e o desenvolvimento integral de crianças, jovens e adultos através de atividades ao ar livre, reforçando a ligação com a natureza e a consciência de cada um como agente de mudança na proteção do planeta. 🌍

A brincadeira em ambientes naturais é essencial para o desenvolvimento infantil, estimulando a criatividade, a resolução de problemas e as interações sociais. Ao explorar a natureza livremente, as crianças desenvolvem competências como a cooperação e o cuidado ambiental, o que ajuda a prevenir o sedentarismo, a obesidade e o uso excessivo de ecrãs, fatores que afetam negativamente o seu desenvolvimento. 🌳☀️

Atividades como jardinagem, reciclagem e manutenção do recreio promovem a responsabilidade ambiental e a consciência de que cada criança pode ser um agente de mudança. 🌿



A utilização de materiais recicláveis e naturais como paus, pedras e folhas tornam-se "peças soltas" que incentivam a imaginação e a descoberta. Estas peças permitem que as crianças construam, investiguem e resolvam desafios de forma independente e criativa, promovendo habilidades de pensamento crítico e autonomia. 🍁



Também a incorporação de materiais naturais nos espaços interiores, como madeira, pinhas e plantas, também fortalece a ligação com a natureza e substitui gradualmente os brinquedos de plástico, incentivando a sustentabilidade. 🌸





A aprendizagem prática ao ar livre, independentemente das condições meteorológicas, enriquece o ambiente escolar e promove o bem-estar e a concentração das crianças. O contacto com a natureza favorece o equilíbrio psicológico e beneficia a saúde mental. Mesmo nos dias de chuva, as atividades ao ar livre revelam-se ricas em valor educativo e lúdico, permitindo às crianças, por exemplo, saltar em poças, observar o percurso da água ou descobrir quais os objetos que flutuam. Proporcionar às crianças estas experiências ao ar livre, devidamente equipadas, enriquece o seu desenvolvimento, promovendo uma aprendizagem completa e envolvente sobre o meio ambiente. 🌿

Um Jardim de Descobertas:

Como as nossas Crianças estão a Crescer com a Natureza!

Estamos muito felizes em partilhar como as nossas crianças da Creche da ASSUBUD, na Estrada de Alfragide, têm tirado partido dos novos espaços criados pelos dedicados voluntários da **CISCO**, que se uniram a nós no projeto "Crescer com a Natureza". Graças ao esforço e à generosidade deles, o jardim da creche transformou-se num verdadeiro espaço de aventuras e aprendizagens! 🌿🌈

Desde que os novos ambientes, como a cozinha de lama e a zona de praia, foram inaugurados, as crianças têm explorado cada canto com imenso entusiasmo. Na cozinha de lama, elas inventam receitas criativas e experimentam diferentes texturas, enquanto a zona de praia se tornou um local ideal para brincadeiras com areia, estimulando a sua imaginação e socialização. 🧡🌸

Estes espaços não são apenas locais de diversão; são também fundamentais para o desenvolvimento das competências motoras e sociais das crianças, permitindo-lhes aprender sobre a natureza e o meio ambiente de uma forma lúdica e interativa.

Estamos profundamente gratos a todos os voluntários da **CISCO** pelo seu trabalho incansável, pelo tempo e pelos recursos que dedicaram ao nosso projeto. Estas iniciativas, sem dúvida, ajudam-nos a construir um futuro onde as nossas crianças podem crescer de forma saudável, explorando e conectando-se com a natureza. Estamos ansiosos para ver todas as novas aventuras que ainda estão por vir! 🌈 🌻



Convite para Feira Solidária em Novembro - Projeto Crescer com a Natureza

Nos dias **23 e 24 de novembro**, ao final do dia, convidamo-lo(a) a participar na nossa **Feira Solidária**, em **Alfragide**, na **entrada da Igreja da Divina Misericórdia**, e apoiar o projeto "Crescer com a Natureza"! 🌱

Através deste evento, pretendemos angariar fundos para a renovação do espaço exterior da ASSUBUD, situada na Rua da Imprensa, bem como para a aquisição de materiais de psicomotricidade, que são também essenciais para as atividades terapêuticas. O nosso objetivo é criar áreas enriquecedoras que promovam o desenvolvimento infantil, oferecendo às crianças experiências sensoriais variadas e envolventes, em contato com a natureza. 🌿

Na feira, encontrará uma seleção de roupas novas e em segunda mão, brinquedos e outros artigos variados que promovem a reutilização, incentivando um consumo mais sustentável. Cada contribuição ajuda a construir um futuro mais saudável e inclusivo para as nossas crianças, enquanto apoia práticas ecológicas.

Junte-se a esta causa! Com a sua ajuda, podemos transformar o espaço da ASSUBUD e oferecer às crianças um ambiente mais acolhedor e estimulante. A sua participação é essencial! 🙌

FEIRA SOLIDÁRIA

23 e 24 de Novembro

19:30- 21:30



Local: Alfragide na
entrada da Igreja da
Divina Misericórdia



PARA MAIS INFORMAÇÕES:
Contactar 214 715 914 | 934 085 286
www.assubud.org



ASSOCIAÇÃO
DE SOLIDARIEDADE
SUBUD

Para mais detalhes sobre o local da Feira Solidária, clique aqui:

Local da Feira

Visita Internacional de Membros do Subud



Após a participação da ASSUBUD no Congresso Mundial do Subud, realizado em julho na Indonésia, tivemos a honra de receber este mês a visita de vários membros do Subud de diferentes países 🌍. Foi com grande satisfação que os recebemos, mostrámos as nossas instalações e partilhámos o nosso trabalho e o nosso compromisso com o bem-estar das crianças e das suas famílias.

A ASSUBUD faz parte da rede Susila Dharma, uma área essencial do movimento Subud que aplica os seus princípios e filosofia em diversos projetos sociais, proporcionando apoio às pessoas que mais necessitam. Graças ao valioso suporte financeiro e ao esforço coletivo da rede Susila Dharma, temos conseguido não apenas melhorar os nossos serviços e instalações em Portugal, mas também gerar um impacto positivo e duradouro na nossa comunidade. 🙏

Estamos profundamente gratos por este apoio, que nos permite avançar na nossa missão de ajudar aqueles que se encontram em situação de vulnerabilidade. 🙏

Para aceder ao nosso artigo sobre o Congresso Mundial do SUBUD, na newsletter de agosto, clique aqui:

Newsletter

Fortalecer Laços e Criar Memórias: Um Dia de Team Building Inesquecível



Este mês, a equipa da ASSUBUD realizou uma sessão de team building com o objetivo de fortalecer os laços e promover a colaboração entre todos. 🤝 Num ambiente descontraído, participámos em atividades que estimularam a comunicação e o espírito de equipa, permitindo-nos conhecer melhor uns aos outros e reforçar o nosso compromisso com os objetivos da ASSUBUD. Foi uma oportunidade incrível para unir a equipa, criar memórias inesquecíveis e fortalecer os laços que nos motivam a enfrentar juntos os desafios futuros. 🌍🚀

**Junte-se a nós para construir
um mundo onde todas as
crianças possam ter
oportunidades iguais.**

**Participe na nossa Feira
Solidária nos dias 23 e 24 de
Novembro!**

**A sua doação faz toda a
diferença!**



[Doar](#)



www.assubud.org
