

# História do Projeto / Entrevistas

## Catálogo de Serviços e Packs de Animações



**ANIMAÇÃO**

**PUBLICIDADE**

**SERVIÇOS**

**CRISANIMA.PT**

ANIMAÇÃO E DIVERSOS SERVIÇOS!

**96 9224601**



**Animação / Festas e  
Eventos**

**Dinâmicas de grupo e  
Atividades de ar livre**

**Distribuição de  
publicidade**

**Acompanhamento ao  
médico**

**Compras, recados e outros  
serviços.**

[www.facebook.com/Crisanimapt](http://www.facebook.com/Crisanimapt)

[Site: http://crisanima.pt/](http://crisanima.pt/)

[Mail: crisanima1@hotmail.com](mailto:crisanima1@hotmail.com)

[Youtube: CrisAnima](https://www.youtube.com/CrisAnima)

**AO SEU DISPOR  
POR AGENDAMENTO**

# Historial do Projeto

## CRISANIMA.PT

### Animação e diversos serviços



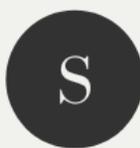
#### CRIS

- 38 anos,
- Casada,
- Mãe,
- Responsável,
- Dinâmica,
- Cuidadora.



#### ANIMA

- 20 anos de experiência,
- Vocação, gosto e dedicação,
- Formação em diversas áreas ligadas à animação,
- Forte relação com idosos.



#### SERVIÇOS

- Animação/ Festas e Eventos,
- Dinâmicas de Grupo em empresas e instituições,
- Acompanhamento ao médico,
- Compras, recados e outros serviços.



#### PARCERIAS

- Lares,
- Enfermeiro em casa/ Francisco Morgado,
- Serviços de uber ou táxi,
- Empresa de consumíveis NúmeroConsciente,
- Consultora de imagem Rosa Silva,/Mary kay.

# Dar voz ao Projeto

## Entrevistas

Jornal de Setúbal

Jornal o sesimbrense

Rádio da quinta do  
conde

Jornal o rostos  
Barreiro

"ANIMAR É DAR E RECEBER"

# Projecto Cris Anima troca serviços por bens essenciais

Cristina Gaboleiro pôs a ideia em prática no mês de Maio, com o objectivo de dedicar o seu tempo a quem dele precisa e ao mesmo tempo assegurar o sustento da sua família

Inês Antunes Malta (texto)  
Alex Gaspar (fotografia)

Licenciada em animação sociocultural, Cristina Gaboleiro tem, desde a juventude, experiência com a terceira idade. Estudou na Escola Profissional de Setúbal e no Instituto Piaget, em Almada. Estagiou e trabalhou na Associação de Socorros Mútuos Setubalense e na Associação Unitária dos Reformados, Pensionistas e Idosos de Azeitão, com uma breve passagem pela Escola EB1/II de Brejoeira.

"Nunca deixei de trabalhar. Mantive-me sempre no activo, mesmo a receber pouco, mas, ao fim de oito anos, em trabalhos pequenos, numa área onde nunca consegui ganhar muito, por ser uma área muito precária, resolvi mudar o âmbito do meu trabalho e dediquei-me então a cuidar de idosos nas suas residências particulares", começa por contar a O SETUBALENSE. Esta nova actividade de cuidadora durou três anos. "Tenho muita vida, sou muito nova e comecei a sentir necessidade de engravidar. Nessa altura sai para cumprir esse meu desejo e dedicar-me à maternidade", acrescenta.

Cristina Gaboleiro foi mãe e quando o seu filho tinha 22 meses começou a sentir necessidade de voltar a trabalhar. Encontrou então um part-

-time e recorda que "quando estava tudo mais ou menos orientado, com o meu filho na escola e eu a trabalhar, o meu marido adoeceu com uma leucemia. As vezes a vida põe-nos à prova". Com o marido internado, Cristina Gaboleiro abandonou o seu trabalho para se dedicar à família. "Tentei manter a rotina, zelar pelos três. Andámos nessa luta dois anos e felizmente hoje o meu marido está bem", diz. "Num casal, um trabalha para as despesas e outro para a comida. Nessa altura, expus a minha situação à Segurança Social e deram-me ajuda para comer, através da AURPIA", conta. "Quando tudo estabilizou, o meu filho voltou para a escola e o meu marido para o

**Nunca deixei de trabalhar. Mantive-me sempre no activo, mesmo a receber pouco**  
Cristina Gaboleiro



Cristina presta serviços em Azeitão, Quinta do Conde e arredores. Recebe em bens e carrega em no Cartão Continente



trabalho. Eu estava num part-time numa empresa de animação de lares, que abrangia desde Lisboa a Setúbal, e dá-se o Covid. Não tive direito a receber nenhum apoio e foi aí que comecei a pensar no que podia fazer por mim", continua. O marido, informático, deu-lhe sempre todo o apoio, criou-lhe um site, onde dá a conhecer as suas competências e o trabalho desenvolvido até hoje, na área da animação e não só.

**"Não passo recibos, não trabalho para nenhuma entidade, não sou empresa"**

Com a pandemia, Cristina contactou várias empresas no sentido de poderem entregar bens alimentares a pessoas conhecidas que queria ajudar por estarem sozinhas nesta fase. "Comecei então a pensar: por que não faço eu isto?", partilha, para logo a seguir se questionar, "Mas como vou receber? O que vou pedir?". Encontrou a resposta num cartão recarregável da cadeia de hipermercados Continente. "Não passo recibos, não trabalho para nenhuma entidade, também não sou empresa. Foi a entrevistas, no período de desconfinamento, mas de nada



## **Não compensa ter actividade aberta, trabalhando por agenda, num dia tenho muito e noutro não tenho nada**

Cristina Gaboleiro

me valia aceitar mais precariedade. Além do que sei fazer, na animação, acompanho pessoas ao médico, faço recados, compras e companhia a crianças e idosos, passeio cães e dou boleias solidárias a pessoas que não têm transporte. Tenho o carro à disposição e, nestes casos, o dinheiro para o gasóleo é também colocado no cartão", explica. "Também me disponibilizei para limpar o meu prédio e não tem importância de quanto me dão. Interessa que dedico o meu tempo a prestar este serviço, dou o meu tempo e recebo em troca o que me faz falta", acrescenta.

Para Cristina, por agora, "não compensa ter actividade aberta, trabalhando por agenda, num dia tenho muito e noutro não tenho nada. Este projecto surge para dar a volta a esta situação que estamos todos a viver, para dar o meu contributo enquanto mãe e esposa, ao mesmo tempo que ajudo alguém e dedico o meu tempo a causas maiores, também numa lógica de regresso à moda antiga, em que se trocava carne por azeite, por exemplo".

"Dou de mim para me darem. O di-

nheiro faz-nos falta, mas sem saúde nada temos"

Cristina Gaboleiro tem vindo a receber muitos contactos, alguns deles de curiosidade para perceber como funciona o projecto, e pretende ir ao encontro do maior número de pessoas, explicar o que faz e de que forma o faz "para que mutuamente a pessoa possa beneficiar de alguma companhia ou ajuda para alguma actividade e eu receber pelo serviço que presto bens essenciais de que preciso mesmo, como leite ou massa, ou carregamentos no cartão para que possa depois fazer as compras". Quem usufruir do serviço pode fazer directamente o carregamento ou entregar o valor a Cristina, que entrega posteriormente um comprovativo do mesmo. Tem formação de motorista em transporte colectivo de crianças e todas as deslocações deste âmbito, ou de transporte de idosos, são acompanhadas de uma folha de autorização assinada por um familiar ou responsável.

Por querer acompanhar o filho quando este chega da escola, Cristina está disponível de segunda a sexta-feira entre as 10h00 e as 16h30 e aos sábados das 10h00 às 12h00, para serviços em Azeitão, Quinta do Conde e arredores.

No que diz respeito ao feedback recebido, Cristina regista "muita curiosidade" e conta que "conhecendo o projecto consideram que é fantástico. Muitas vezes pensam logo que estou a passar mal. Não estou. Esta foi uma forma que encontrei para me defender. O que recebo fica ao critério de cada um, decide-se na conversa com cada um, combinamos conforme for possível e mais benéfico para ambas as partes". Com o projecto "Animar é dar e receber", Cristina Gaboleiro sente-se feliz, dando e recebendo a cada serviço que presta. "Dou de mim para me darem. Animar é dar e receber, é este o objectivo do meu trabalho. O dinheiro faz-nos falta, mas sem saúde nada temos", remata.



# CrisAnima: "Uma mais-valia humana e de afeto"

"Dou o que tenho recebo o que não tenho" este é o lema da Cristina Gaboleiro, 38 anos e natural do Alentejo a residir no concelho vizinho de Azeitão. Licenciada em Animação sociocultural, teve que se reinventar devido à pandemia.

Meteu as mãos à obra e criou o projeto CrisAnima inspirado no sistema de trocas comerciais muito utilizado outrora como forma de pagamento, pelas ancestrais comunidades rurais.

O jornal "O Sesimbrense" foi conhecer a Cristina Gaboleiro e o seu projeto.

## Em que circunstâncias surgiu o projeto CrisAnima?

O projeto CrisAnima nasceu de um projeto de Animação já existente no passado, mas em lares, e agora com a falta de emprego e sem subsídio após a pandemia, tive que ser resiliente e me reinventar, daí ter pegado neste projeto e tentar criar uma resposta que possa ser útil para os outros, que acrescente benefício e uma mais-valia humana e de afeto, além dos serviços em si.

Por outro lado, era uma forma de me sentir segura perante o que vivíamos e levar segurança para a minha casa, pois o meu marido é de risco e tenho um filho menor.

Assim, todos os cuidados e o cumprimento das normas exigidas pela DGS, nos serviços prestados, dependem de mim e está ao meu alcance fazer de tudo para me sentir bem e segura e oferecer segurança no que faço.

## Ao idealizar o projeto baseou-se em que referências e/ou em que memórias?

Sim, foi o voltar aos tempos de antigamente onde se trocava frango por azeite, as pessoas ajudavam-se mutuamente umas às outras. Com a pandemia as ajudas de muitos foi feita desta forma, como muitos não podiam sair de casa pelas mais diversas razões, eu cresci e vim de uma aldeia perto de Évora, em que muitos deles ainda hoje vivem nas suas próprias casas com as ajudas de vizinhos das mais diversas formas, esta é uma delas.

## Quando é que o colocou em marcha?

Em maio do ano corrente, mas durante a pandemia contatei algumas lojas para que pudessem fazer entregas ao domicílio a pessoas que não tinham meios para se deslocar, daí passado algum tempo comecei a pensar porque não ser eu fazê-lo?!? E assim comecei criando um leque de serviços...

## De que forma é que se

## processa a troca de serviços por bens essenciais?

Tenho por objetivo que tudo o que dou, possa ser pago, com "o que não tenho", ou seja, com bens essenciais, sem receber diretamente dinheiro. Assim as pessoas podem, por exemplo pagar-me com um valor em cartão continente, recarregável, com gasóleo quando o serviço for fora da minha área de residência, com alimentos essenciais, carne, peixe, alguns produtos que cultivem ou até perguntarem-me o que me está a fazer falta no momento e combinarmos o que me pagar.

## Quais são as áreas geográficas abrangidas pelo seu projeto social?

Eu resido em Azeitão, mas vou de Almada a Setúbal, fora da margem sul poderei ir também, mas mediante agenda.



## Como foi o seu percurso profissional ao longo dos anos?

Desde muito jovem que tenho uma ligação especial com pessoas idosas, frequentei a escola profissional Bento de Jesus Carraça, depois fui para universidade Jean Piaget em Almada onde fiz a licenciatura na área da animação sociocultural, tive a oportunidade de estagiar e depois trabalhar na Associação Socorros Mútuos Setubalense e depois fui para um lar em Azeitão a Aurpia (Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Azeitão), passei pela escola da Brejoira como auxiliar, depois fui trabalhar em horário diurno para uma casa particular como cuidadora de um senhor, a qual fiquei até decidir ser mãe, gozei a maternidade, voltei ao trabalho, sempre em regime de part-time, o meu marido ficou doente, abdiqueei de tudo para cuidar, sobrevivemos todos, voltei ao trabalho numa empresa de animação em lares da margem sul, deu-se o covid-19 e vim para casa sem direito a nenhum rendimento uma vez que estava em regime de part-time!

## Quando ficou no desemprego, que tipos de ajudas teve?

Já tive alguns períodos no desemprego, um deles fiz um programa ocupacional na escola da Brejoira, num período mais longo fui apoiada pela segurança social com alimentação, vinda do lar da Aurpia, pois o meu marido teve muito doente e eu com um filho menor tive que recorrer a ajuda existente uma vez que fiquei sem trabalho para cuidar deles,

Tem divulgado o projeto CrisAnima nas plataformas digitais, como tem decorrido?

Tem corrido bem, as pessoas partilham também, mas sinto necessidade de ir ao encontro palavra a palavra. É um projeto muito humilde e quem experimenta partilha com o vizinho e assim chegamos até mim.

## Que tipo de serviços tem ao dispor para quem a procura e quais são os respetivos contatos?

- Animação / Organização de festas ao domicílio ou em espaços exteriores (de preferência) em lares, casas de repouso, casamentos, batizados, outros eventos.
- Dinâmicas de grupo em empresas, instituições (equipas de lares, infantários, hospitais)
- Babysitting,
- Entrega, encomenda de compras ao domicílio, a lares ou infantários,
- Recados diversos (como ir à farmácia, pagar a água ou a luz),
- Companhia
- Acompanhamento a caminhadas a pé
- Acompanhamento em ir à manicure ou à pedicure, ao cabeleireiro, ao médico (pelos serviços de Uber ou táxi).
- Boleias solidárias de doações a quem não tem transporte para tal,
- Limpeza de prédios máximo de 3 andares,
- Pet Sitting
- Regar as plantas,
- Outros serviços,
- Trabalho por agendamento para garantir que o serviço

é prestado, através do número de telemóvel 351 969 224 601, na página de Facebook, no site CrisAnima.pt, no canal Youtube, e pelo correio eletrónico crisanima1@hotmail.com.

## Quais são as empresas que colaboram neste projeto?

Estou numa fase de divulgação embora já tenha alguns serviços pontuais, estou aberta a colaborar com quem me solicitar. Pois a ideia é mesmo essa, a Aurpia já mostrou interesse e tenho uma parceira com táxis e Uber da zona, onde o familiar ou a pessoa necessitada paga o serviço de táxi ou Uber e a mim dá-me algo apenas pelo acompanhamento caso for caso disso.

## O que a levou a desistir da área da animação sociocultural?

Não desisti da animação sociocultural, embora seja uma área muito precária nada nos vale receber quase apenas para descontar, muito honestamente este projeto surgiu porque preciso ter comida na mesa todos os dias, fui a muitas entrevistas após a pandemia e não se podem valer disso para mais precaridade. Antes era o mesmo com ou sem pandemia... (os falsos recibos verdes continuam a existir e isso não é justo para quem tem talento, vocação e dedicação pelo que faz.

Sou muito nova, tenho muito para dar, o meu marido está em teletrabalho, trabalha para as despesas e eu trabalho neste projeto para podermos comer todos os dias.

João Silva

## Cris Anima – um projecto de prestação de serviços de animação Cristina dá com o coração, em troca quer receber para ter pão.

Seu nome, Cristina Gaboleiro, 39 anos, natural de Évora, vive em Azeitão, concelho de Setúbal. Licenciada na área de Animação Sócio Cultural, pela escola Piaget, em Almada, formação que iniciou na Escola Profissional Bento Jesus Caraça, em Setúbal, foi estagiária e exerceu a sua actividade ao nível profissional nos Socorros Mútuos de Setúbal e na Associação Unitária de Pensionistas e Idosos de Azeitão, onde dinamizou diversos projectos de animação sócio-cultural, e descobriu a relação importante que pode existir entre a sua formação académica e a valorização de dinâmicas que estimulem a qualidade de vida da terceira idade. Vivia com intensidade esta sua paixão. Vivia fazendo o que gostava, o seu sonho e projecto de vida, que entrou no seu coração aos 16 anos. Trabalhava, mesmo com baixas remunerações, porque o trabalho dava-lhe o prazer de realizar os seu projecto de vida – a animação sócio cultural.

### Perdi tudo mas ganhei uma família

O sonho de ser mãe, a vontade de ser mãe, afastou a Cristina da sua vida profissional, e, só quando o seu filho, com 22 meses, lhe permitiu o regresso ao mundo do trabalho, reiniciou a sua actividade. E quando tudo parecia recomeçar as adversidades bateram à porta a doença do seu marido. E tudo ficou para trás, agarrou com todas as energias a missão de cuidadora de seu marido e de mãe. Na breve conversa que manteve com o jornal «Rostos», refere que "perdi tudo, perdi o trabalho, mas ganhei uma família". "Hoje estamos todos bem", diz, com um sorriso nos olhos.

### Eu quero trabalhar e trabalho para comer

Findos os dias de subsídios de desemprego. Sem trabalho. Recorda os dias difíceis que viveu nos tempos de pandemia do COVID – "fiquei

sem nada", comenta.

"Não tenho direito a nada. Preciso viver, Preciso comer. Umas pessoas trabalham para pagar as despesas. Eu quero trabalhar e trabalho para comer", refere.

Foi nessa adversidade que tomou a decisão de dinamizar um projecto, uma opção de criação de uma ideia que poderá vir a transformar-se numa empresa de "troca de bens e serviços".

«Cris Anima» nasceu, com o lema – "Dar o que tenho/ Receber o que não tenho".

Cristina presta os seus serviços em troca de «bens essenciais», desde a animação de festas e eventos, promover actividades de dinâmicas de grupo em empresas e instituições, acompanhamento ao médico de idosos ou pessoas com dificuldades de mobilidade, efectua recados de compras e serviços, distribui publicidade, festas de casamentos ou aniversários.

E, este seu projecto está a consolidar-se – "presto os meus serviços, as pessoas carregam o meu – Cartão Dá – para eu poder comprar comida".

Ao longo do tempo tem vindo a associar diversas empresas ao seu projecto que colaboram em necessidades que lhe são solicitadas.

O seu trabalho é realizado com base numa agenda, com marcações prévias, ou através de telemóvel – 969 224 601 – ou pelo e-mail crisanima1@hotmail.com

Para divulgar o seu projeto criou um site [www.crisanima.pt](http://www.crisanima.pt)

### Cristina dá com o coração, em troca quer receber para ter pão.

"Vivo a actividade de animação desde os meus 15 ou 16 anos. É o que gosto de fazer. Faço tudo, não tenho complexos, tudo isto que faço é para dar condições de vida ao meu filho e para comer.", salienta.

Por agora, refere não compensa ter a sua actividade ao nível empre-



sarial, o que recebo fica ao critério de cada um, sinto-me feliz fazendo o que gosto e recebendo o que acham justo para eu e a minha família termos que comer.

O «Cartão Dá»...dá para ajudar a viver, superar as dificuldades, e sentir o prazer de continuar a realizar o seu sonho de animadora sócio cultural, por todo o lado onde precisem dos seus serviços.

Cristina dá com o coração, em troca quer receber para ter pão.

# Pack “Pausas Breves”

Se cuida do seu familiar e precisa de se ausentar por breves instantes eu faço companhia.!



PAUSAS BREVES  
RELAXE...

*CrisAnima.pt*  
96 9224601

Precisa de um tempo  
para si?  
Eu ajudo e fico com o  
seu familiar...

Azeitão e Quinta do conde  
5 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora



# Pack "Caminha Com CrisAnima.pt"

Se gostas, de caminhar vem usufruir  
do jardim da bacalhoa e ajuda o  
Projeto a crescer!

*pais e Filhos / Avós e Netos*

CAMINHA COM CRISANIMA.PT

96 9224601

SÁBADOS DAS 10:30 ÀS 11:30

**2f a sábado**  
**Das 10:30 às 11:30**

CAMINHA  
Com  
CrisAnima.pt

**No jardim da bacalhoa**

DISFRUTA DE UM MOMENTO EM FAMÍLIA!

**crisAnima.pt**

Animação, Festas e Eventos  
Dinâmicas de grupo e Atividades de ar livre  
Distribuição de publicidade  
Acompanhamento ao médico  
Recados, compras e outros serviços

**1 CAMINHADA COM CRISANIMA.PT**

96 9224601

				Oferta

Se estás desempregado, na pré reforma,  
reformado, se tens animais para passear  
e não tens companhia, vem dai!

**1 euro por cada caminhada**  
**Tens um cartão onde assino cada**  
**caminhada que deres e a ultima**  
**caminhada do cartão é oferta.**

# Pack “Exercícios adaptados”

Um leque de exercícios/jogos adaptados às dificuldades dos utentes especialmente em lares!

## Anime.se pela sua saúde !



Vamos por  
corpo a  
mexer!

**CrisAnima.pt**  
**969224601**  
**por agendamento**

Azeitão e Quinta do conde  
8 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora

# Pack “Dinâmicas de Grupo”

Para equipas de lares, empresas,  
ipss, hospitais, escolas.



**CRISANIMA.PT**



**DINÂMICAS  
DE  
GRUPO**

*Empresas, Instituições,  
Lares, Infantários.*

*Por agendamento  
Margem Sul do Tejo  
96 9224601*

**Azeitão e Quinta do conde  
12,50 euros à hora**

**Fora da zona acima indicada  
15 euros à hora**



# Pack “Risoterapia”

Para equipas de lares, empresas,  
ipss, hospitais, escolas.

RIR É BENÉFICO PARA VIVERMOS  
EM HARMONIA UNS COM OS  
OUTROS!  
NESTES TEMPOS TÃO ATÍPICOS  
PRECISAMOS OCUPAR A MENTE  
COM COISAS ALEGRES.  
QUANDO RIMOS ESTIMULAMOS O  
CÉREBRO, PERMITINDO GERIRMOS  
AS EMOÇÕES DE FORMA  
INTELIGENTE E CRIATIVA!  
VAMOS RIR MUITO?

## CRISANIMA.PT

Sessões entre 30 a 45 minutos  
cumprindo as regras recomendadas  
pela dgs mantendo o devido  
distanciamento entre os  
participantes.  
Durante o mês de janeiro por  
agendamento.  
96 9224601



Azeitão e Quinta do conde  
15 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
20 euros à hora

# Pack “Jogos tradicionais”

Para festas de aniversário e outros eventos em espaços de ar livre.



**CRISANIMA.PT**  
**JOGOS TRADICIONAIS**  
**GINCANAS E MÚSICA**  
**POR AGENDAMENTO**  
**VAMOS BRINCAR!**



**Azeitão e Quinta do conde**  
**10 euros à hora**

**Fora da zona acima indicada**  
**15 euros à hora**

# Pack "Animações"

Para festas de aniversário,  
casamentos e batizados.



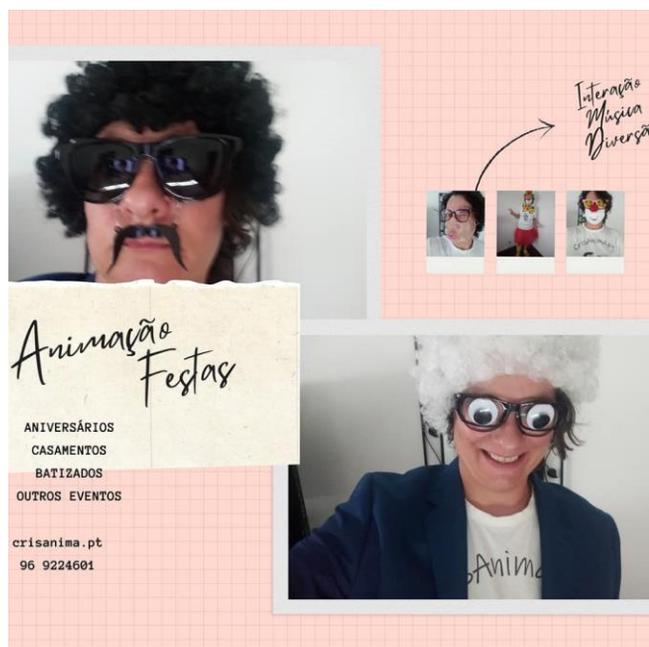
**VAMOS PASSAR O DIA COM ALEGRIA!**

É DIA DE FESTA! BATIZADO E ANOS  
YASMIN  
NA COMPANHIA DOS FAMILIARES E AMIGOS  
DIVIRTAM-SE COM  
CRISANIMA.PT



UM DIA EM CHEIO!  
**SINTA O  
ARTISTA QUE  
TEM DENTRO  
DE SI E VENHA  
DAÍ ...**

CrisAnima.pt  
96 9224601  
por agendamento.



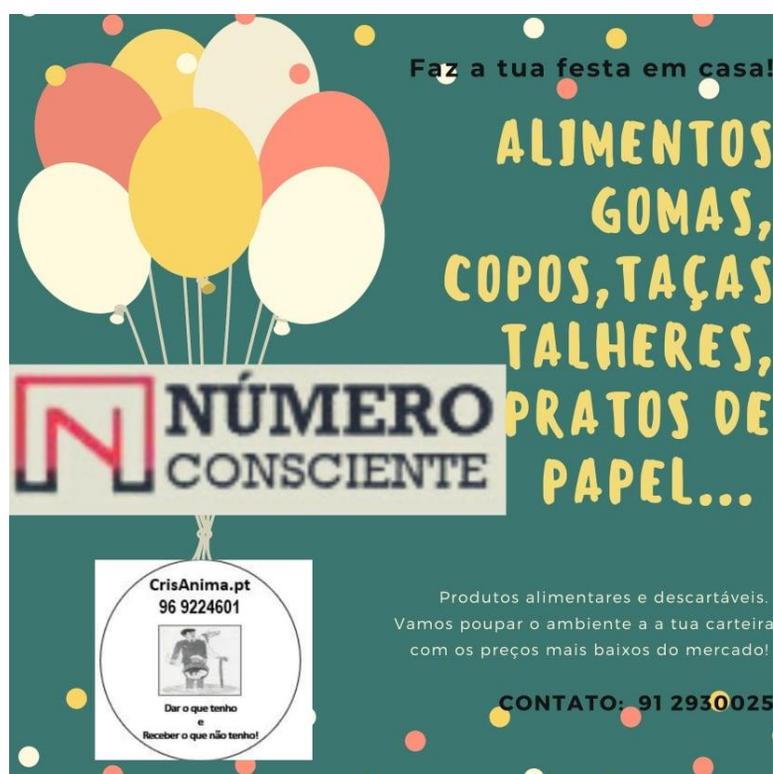
Azeitão e Quinta do conde  
10 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
15 euros à hora



# Pack

## “Consumíveis e empresa de brindes com preços à sua medida”



Entregas grátis  
para mais informações  
91 0256604  
-Número consciente-

# Pack “Festas temáticas e Bailes”



Animação com um grupo musical constituído por 4 elementos, levam musica e boa disposição.



# CRISANIMA.PT E OS ALEGRES

**BAILE E MUITA ANIMAÇÃO !**

96 9224601

Entre as 15:00 e as 16:30  
Por agendamento

Azeitão e Quinta do conde  
20 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
25 euros à hora

# Pack "Cabelos ao Vento" com CrisAnima.pt



Usufri de um passeio de 30 minutos  
no jardim da bacalhoa.



**3 passeios com CrisAnima.pt**

**96 9224601**

**crisAnima.pt**

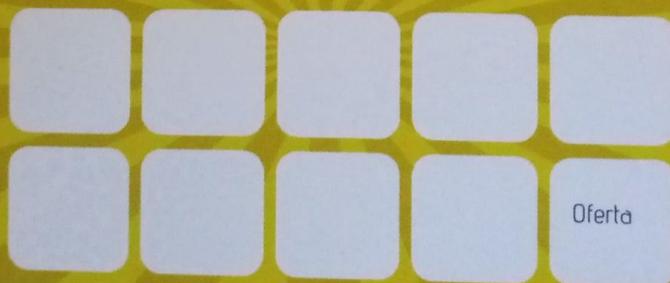
Animação, Festas e Eventos

Dinâmicas de grupo e Atividades de ar livre

Distribuição de publicidade

Acompanhamento ao médico

Recados, compras e outros serviços



**3 euros por cada passeio  
de 2f a 6f entre as 14:30 e as 15:30**

# Pack

## “Compras, recados e outros serviços”



Precisa de ir às compras ou que as leve a casa, precisa de acompanhamento ao médico, que vá levantar a sua receita.



Animação  
Infantil e  
Sénior



Acompanhamento  
ao médico  
(pelos serviços  
de táxi ou uber)  
**COMPRAS**  
Boleias solidárias  
OUTROS SERVIÇOS  
POR AGENDAMENTO



Dar o que  
tenho!  
Receber  
O que não  
tenho!



Azeitão e Quinta do conde  
5 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
7,50 euros à hora

# Pack "Animação ao Domicílio"



Um leque de atividades de estimulação cognitiva e acima de tudo companhia em sua casa.



No conforto do seu lar...

## ANIMAÇÃO AO DOMICÍLIO

Levo uma mala cheia de alegria  
para disfrutar da companhia...

CrisAnima.pt

96 9224601



Avó é mãe com açúcar.



Azeitão e Quinta do conde  
8 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora

# Pack “Cuido do seu animal”



Se tem um animal que passa muito tempo sozinho, se precisa de ir ao veterinário, se vai de fim de semana ou de férias eu posso ir passear com o seu animal.



VAI DE FÉRIAS?  
NÃO TEM TEMPO?  
TEM DIFICULDADE?



CRISANIMA.PT  
96 9224601

Companhia, cuidado, dedicação e passeios ao mais alto nível...



★ A IMPORTÂNCIA  
DE PASSEAR  
COM CÃES



Azeitão e Quinta do conde  
8 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora

# Pack “Cuidados de Beleza”

Vamos até si demonstrar cuidados a ter com a sua pele ou vem até nós em Setúbal.

**Sessões de Beleza**

**Maquilhagem**

**Sessões de Autocuidado**

**Mimos**

**E muito mais!**

VENHA ATÉ NÓS  
OU  
VAMOS NÓS ATÉ SI...

96 9224601

CRISANIMA.PT

CONSULTORA DE IMAGEM ROSA SILVA  
96 2546633

NEGATIVE

MIME.SE

CUIDE.SE

BRILHE

SEJA FELIZ

SINTA.SE BEM

SORRIA

A vida agradece!

FILM NEGATIVE

hello pink

MARY KAY®

lets connect!

Azeitão e Quinta do conde  
10 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
15 euros à hora

# Pack “Hora do Conto”



Contar histórias em escolas,  
infantários, creches e colégios  
privados.



**Queres conhecer a Alice?**

**CrisAnima.pt  
96 9224601**

**Escolas, creches,  
infantários e colégios...**

**vamos rir até doer a barriga!**

**Azeitão e Quinta do conde  
8 euros à hora**

**Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora**

# Pack “Distribuição de publicidade”

Pelas ruas, nas caixas do correios.



**E**nfermeiroemcasa.pt  
Tel. 964 120 747 A saúde em sua casa.

**CrisA**nima.pt  
Tel. 969 224 601 Animação e diversos serviços.

**Número C**onsciente.com  
Tel. 969 224 601 Alimentar, Higiene, Consumíveis, Brindes, Restauração e outros.



Azeitão e Quinta do conde  
8 euros à hora

Fora da zona acima indicada  
10 euros à hora