A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Doadores do mês

IRMÃOS PEREIRA
Um grupo ao seu dispor.

QUINTA DO PAÇO HOTEL

# Viver e Aprender

Newsletter | Edição 129 - Ano 17 | julho 2018

## Integrações Profissionais
Mercado de Trabalho
**Junta de Freguesia do Pinhão**
Alijó (pág.4)

## Renovação da Certificação ISO 9001:2015 (pág. 7)

- **GAPRIC - Douro Sul** (pág. 21)
  (Armamar e Tabuaço)
- **Cidadania em Ação** (pág. 24)
  (Mondim de Basto)

Cofinanciado:
Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2018
instituto nacional para a reabilitação
Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

## Curso "Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade" (Resende)

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Apoios

UNIÃO DAS FREGUESIAS
LOBRIGOS S. MIGUEL SANHOANE

ALFREDO PINTO & FILHOS LDA
COMÉRCIO E REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS E MÁQUINAS AGRÍCOLAS
254 821 583
Avenida 25 de Abril, n.º 18
5030 - 464 Santa Marta de Penaguião
geral@alfredopintoefilhos.pt
INFACO Lamborghini Husqvarna JOPER HERCULANO Herkulis TOMIX

RESTAURANTE Senhora do Viso
António Conde Rodrigues
Unipessoal, Lda.
Tel. 254 094 923 / Tlm. 911 150 399
Lugar do Barreiro | 5030-107 Fontes
Santa Marta de Penaguião

DIBREAL
Distribuição Alimentar e Bebidas, Lda

FARMÁCIA Arrochela

ARESTA MAGICA®
CONSTRUÇÃO CIVIL
T 913 246 432
E arestamagica@gmail.com

Construções Américo Carlos, Lda.
DROGARIA CENTRAL
+ DE 10.000 PRODUTOS AO SEU DISPOR
www.constajcc.com
Rua dos Combatentes, 10 | 5030-470 Sta. Marta de Penaguião
T. 254 821 244 | E-mail: ajcc@sapo.pt

DIOGO SEIXAS
FOTOGRAFIA & VÍDEO
Urb. Quinta das Canas, Lote 1.3 R.C. Esq.
5030-481 Santa Marta de Penaguião 254 811 355
fotodiogoseixas@gmail.com 919 318 535
www.fotodiogoseixas.com

plenascolha
Imobiliária
Rua António Carneiro
Ed. Navarras LJ.4 "1"
Amarante

Papelaria e Livraria
Fernão Magalhães
Fotocópias * Livros Escolares * Jogos
Plastificações * Material Escolar
Material Informático
E-mail.: papel.f.magalhaes@sapo.pt
Tel/Fax.: 259938090

Boutique Sandrinha
Maria Rocha B. Reverendo Conceição
PRONTO A VESTIR
Homem e Senhora
Desde 1976
Rua dos Combatentes, 20
5030-477 Sta. Marta de Penaguião
T. 254 821 444

ESPAÇO GOLD
CENTRO DE TRATAMENTO E IMAGEM

SINCE 1980
Lagoa BAR
• SABROSA •

Churrasqueira Machado 2
RESTAURANTE
TAKE AWAY pronto a levar pronto a comer
Encomendas pelos telefones: 255 437 753
www.churrasqueirasmachado.com
Av. 25 de Abril, Loja L, N.º 130 - Madalena - 4600-014 Amarante
Com parque de estacionamento durante a hora de almoço e jantar.
(por cima do restaurante)

FARMÁCIA MONTEZELOS
Rua de Montezelos, 39,
5000-433 Vila Real
T. 259 326 734 | Fax. 259 326 736
Email: farmamontezelos@gmail.com

CENTRO HOLÍSTICO
FÁTIMA FERREIRA
TARÔT
Centro Holistico Amarante
TELM: 916 831 561
DE SEGUNDA A SÁBADO DAS 10H ÀS 19H

Café Central

António Alberto Ramos de Barros Bernardo
Rua de S. Roque
Celeirós
do Douro
Sabrosa

CALISTA
Elvira Patuleia
254 320 200
Rua Prof José Lacerda
Ed. Monteiros Loja3 | Godim - Régua

Agência Funerária
Rebelo
Desde 1912
Inscrição na DGAE 1037
• Funerais
• Trasladações
• Cremações
Responsável Técnico
Euclides Fernandes
Tel.: 259 323 127
(Permanente)
Rua Serpa Pinto, 4 • 5000-616 Vila Real

Casa da Caínha
O genuino sabor da Cozinha Regional
Adega Regional . Turismo Rural
Zona Histórica
Vila de Mondim de Basto
casadacainha
casadacainha@gmail.com
Rosa Freitas 255 386 515 | 96 676 92 65
Angelina Freitas 96 586 75 36

RESTAURANTE
Santa Marta
DE
Pedro Artur Ferreira da Rocha
Tlf. 254 821 144 • Tlm. 912 104 827
E-mail: martaveteriano@gmail.com

# EDITORIAL



Às vezes, em tom de brincadeira, dizemos "no mundo da A2000..." quando nos referimos a situações que, no nosso dia a dia, parecem irreais, mas que no desempenho de funções, ao serviço da A2000, surgem - infelizmente com alguma regularidade.

O facto de, as nossas operações ocorrerem em concelhos, marcadamente rurais e montanhosos, - longe de grandes cidades, com acessibilidades escassas, em termos de transportes públicos e, nalguns casos também em termos de vias terrestres - onde se conjugam fatores geográficos, económicos e culturais "menos bons", leva a que aqueles que têm "menos voz" não sejam ouvidos!

**Metaforicamente poderíamos dizer que ainda há muitas pessoas por detrás dos montes que é preciso conduzir até ao cimo da montanha, para verem outros horizontes e para gritarem mais alto!**

Ainda é do quotidiano do "mundo da A2000" haver pessoas que nunca foram à praia, que nunca foram à piscina, que nunca andaram numa escada rolante, que não usam desodorizante, que só saíram da terra para ir ao Hospital, que vivem em casas degradadas, em parte devido à falta de cuidados básicos de manutenção e de higiene, o que se prende também com o défice de informação e competências para zelar, gerir e cuidar ... seja da casa, da saúde, da educação dos filhos, dos bens, das relações com os vizinhos, etc.. Então, quando estabelecem ligação com a A2000, inicia-se uma Fase de descoberta (por um lado os técnicos tentam descobrir o que de "bom" existe, por outro tentam que cada pessoa também identifique em si, nos seus, e no contexto em redor, o que de melhor têm - pois quando se começa um trabalho de intervenção social, o mau está à vista, e sobre a lama não se constrói nada!

A Fase seguinte é a mais difícil, pois é aquela em que as pessoas precisam de dizer o que gostariam, o que aspiram para si - e quando já se "sobreviveu" (em vez de viveu) muito tempo, perdeu-se a capacidade de sonhar!

Quando se consegue que uma pessoa vislumbre uma pequena luz tremeluzente - grande passo para fora do túnel - apoia-se para que caminhe nessa direção, depois outros objetivos surgirão. Entretanto, e pé ante pé, vai-se esboçando um novo plano de vida, vai-se instalando a mudança; vai-se construindo uma vida melhor... nem sempre em linha reta - porque a vida também não é uma planície!

O trabalho social é como um trabalho de tecelagem, primeiro monta-se a teia, depois passa-se fio a fio (por cima e por baixo, para a esquerda e para a direita) e vai-se prensando cada camada de fio. Se a camada de baixo fica mal prensada as outras já vão cair mal, também.

**A intervenção social, segue este raciocínio, é um trabalho individual e único, mas suportado por uma rede de relações de parceria, num primeiro momento asseguradas pelo Técnico, para depois ser o cliente a geri-las.** É esta rede que vai proporcionar recursos (materiais, humanos, tecnológicos, culturais, recreativos, etc.), que se vai reorganizar para acolher, que se vai mobilizar para oferecer outras respostas. É esta rede de parceiros institucionais e particulares que vai suportar as quedas, os retrocessos e ajudar a reerguer.

**Quando a rede está bem montada aguenta todas as pressões.** Depois cabe ao técnico manter o seu compromisso com o cliente e fomentar o entusiasmo pela mudança. Garantindo que cada decisão ficou firme e segura, para que as "laçadas" seguintes assentem bem, e daqui resulte uma "bela manta", capaz de trazer uma melhoria significativa na qualidade de vida e servir de inspiração, para todos os intervenientes, para a prossecução de outras obras.

**Nesta newsletter procura-se reportar os sucessos e os pequenos passos dos sobreviventes que encontramos pelos caminhos serranos, para alimentarmos o entusiamo pelo trabalho social. Pois, este processo de construção e reconstrução é, e deve ser lento, por isso exige dos Técnicos e da rede de parceiros uma paciência e resiliência elevadas - convém deixar isso claro à partida!** Nenhum tecelão quer ver uma teia partir-se a meio da obra! **E a obra mais preciosa da A2000 é a Inclusão, mas também é a mais complexa porque exige uma teia muito grande e nem todos os fios têm a mesma resistência...**

**Marina Teixeira,** *Diretora Técnica*

## ÍNDICE


3 Editorial

4 Destaque

6 CRIP

7 Notícias

9 Formação Inicial

18 Formação Contínua

20 Projetos INR

25 Gabinete Psicossocial

27 CAARPD

30 Intervenção Precoce na Infância

32 Donativos



Ficha Técnica : Propriedade: **A2000** Contribuinte: **505 045 125**

Coordenação: **António Ribeiro** | Edição: **Marina Teixeira** | Produção e Paginação: **Kelly Guedes**

INTEGRAÇÕES

# Integrações Profissionais

Recentemente integrado profissionalmente na Junta de Freguesia do Pinhão, Luís Rodrigues, de 59 anos, residente no Pinhão, frequentou os serviços da A2000.

Depois de vários anos a trabalhar na viticultura, o Luís sofreu um acidente, que lhe provocou um traumatismo crânio encefálico, tendo a partir dessa altura ficado desempregado, por já não cumprir com eficácia as suas tarefas.

Dependente do Rendimento Social de Inserção (RSI) e com poucas competências académicas e profissionais foi aconselhado pela Equipa de RSI de Alijó, a recorrer ao Centro de Recursos da A2000 de forma a solucionar o seu problema de emprego e ser acompanhado por uma equipa especializada.

Com a inscrição no serviço de Emprego de Vila Real e posterior encaminhamento para a A2000, frequentou a Medida de Apoio à Colocação durante 12 meses. Tendo efetuado neste âmbito formação prática em contexto de trabalho (FPCT) na Junta de Freguesia do Pinhão.

O Luís Rodrigues desempenha tarefas relacionadas com a limpeza, manutenção e varredura de ruas e espaços envolventes ao cais e praia da freguesia, principais locais turísticos da vila.

O Luís iniciou o acompanhamento pelo Centro de Recursos da A2000 em 2016, tendo ao longo deste percurso evidenciado uma evolução positiva no seu desempenho pessoal e profissional. Sempre se mostrou muito motivado e empenhado no desempenho das suas tarefas, reconhecendo esta oportunidade como uma mais valia para a melhoria da sua qualidade de vida e reconhecimento social das suas capacidades.

Desta forma, a entidade possibilitou-lhe uma integração profissional através da medida de apoio ao Emprego "Contrato Emprego Inserção +".

Para o Luís, esta integração permitiu-lhe ser reconhecido pela comunidade, "pagar as suas contas e conseguir poupar um pouco para poder dar um presente à sua filha e netas".

O cliente agradece à "A2000" na pessoa da Técnica de Acompanhamento Ana Augusto, que sempre o acompanhou ao longo desta jornada e ainda a todos os membros da junta de freguesia, em especial à Dr.ª Sandra e D. Isabel por acreditarem nas suas potencialidades.

" Muito obrigado por tudo!"

Ana Augusto, *Técnica da A2000*

**(Continua na página seguinte)**

**(Continuação)**

**Entidade:** Junta de Freguesia do Pinhão
**Atividade:** Administração Local
**Concelho:** Alijó

O Pinhão é uma freguesia do concelho de Alijó, com 300ha de área e 648 habitantes. A Vila encontra-se situada na coração da Região Demarcada do Douro, e é ladeada pelos rios Douro e Pinhão, situando-se deste modo na rota do Vinho do Porto. A sua paisagem está classificada pela UNESCO como património cultural da humanidade.

O primeiro contacto profissional desta junta de freguesia com o Luís ocorreu durante a formação prática em contexto de trabalho (FPCT), no âmbito da Medida de Apoio à Colocação, através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional da A2000.

Segundo os responsáveis da Junta de Freguesia, as expectativas que inicialmente possuíam foram superadas. A aceitação do Luís na entidade, foi encarada como apenas uma ocupação do seu tempo livre, mas rapidamente se destacou a sua motivação e empenho na realização das tarefas propostas, apesar da sua incapacidade.

Com a passagem da FPCT, para a integração profissional através da Medida - Contrato Emprego Inserção +, "o cliente sente-se mais feliz e realizado, por se sentir ativo e contribuir para que a vila que ele tanto gosta esteja mais limpa e asseada, o que permitiu a melhoria da suas capacidades e comportamentos".

Para os responsáveis da Junta do Pinhão, está foi uma experiência positiva, referiram, aliás, que com o auxílio da A2000, ficaram mais alertas para a temática das pessoas com deficiência e incapacidade.

Por fim, a A2000 assumiu um papel fundamental neste processo acompanhando sempre o Luís na sua adaptação e integração na entidade.

**Ana Augusto**, *Técnica da A2000*

# CRIP

SERVIÇO

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

INSCRIÇÕES ABERTAS

AÇÕES:

### IAOQE - Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego

**OBJETIVOS** - Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

### AC - Apoio À Colocação

**OBJETIVOS** - Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

### APC - Acompanhamento Pós-Colocação

**OBJETIVOS** - Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

IEFP PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Renovação da Certificação com Transição para a nova Norma ISO 9001:2015

A Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 foi alvo, em 10 de julho de 2018, de uma auditoria de renovação da certificação do sistema de gestão da qualidade com transição para a nova Norma ISO 9001:2015. A verificação da implementação dos requisitos deste sistema foi efetuada pela LUSAENOR – entidade certificadora de sistemas de gestão, produtos e serviços.

Os auditores Ana Rocha e Diogo Oliveira tiveram como objetivos: determinar a conformidade do sistema de gestão da organização auditada com os critérios de auditoria; avaliar a capacidade para cumprir os requisitos legais, regulamentares e contratuais aplicáveis; avaliar a eficácia do sistema de gestão para assegurar que o cliente pode ter expetativas razoáveis em relação ao cumprimento dos objetivos especificados e identificar áreas de melhoria.

Como pontos fortes do Sistema de Gestão da Qualidade destacaram: a melhoria na informatização dos processos, o envolvimento e cooperação dos colaboradores e a elevada taxa de satisfação dos clientes.

Na auditoria foram detetadas 5 não conformidades (menores) para as quais a A2000 deverá estabelecer e documentar as ações corretivas adequadas. Foram ainda propostas 5 oportunidades de melhoria, que a A2000 poderá colocar em prática para a melhoria dos seu Sistema de Gestão.

A A2000 agradece respeitosamente aos auditores toda a atenção dispensada no decorrer do processo de auditoria que conduziu mais uma vez à certificação da A2000, pela nova Norma ISO 9001:2015, como prestadora de serviços de qualidade aos seus clientes.

Ana Antunes, *Psicóloga*

A2000

A2000

## Uma experiência enriquecedora

Olá!!!Para quem não me conhece, o meu nome é Ana Marisa Borges Camilo e durante 9 meses realizei um estágio profissional na área do 1º Ciclo do Ensino Básico, na A2000, tendo ficado mais 3 meses com contrato de trabalho.

Inicialmente, comecei um pouco a medo, pois era um mundo que eu não conhecia e, apesar da minha formação ser na área da educação, nunca tinha trabalhado com pessoas portadoras de alguma deficiência ou incapacidade. Contudo, rapidamente me adaptei, o grupo A2000 ajudou a 100% na minha integração e os obstáculos foram facilmente ultrapassados.

Ao longo deste ano foram muitas as aprendizagens que realizei, não só a nível profissional como também a nível pessoal e social. Neste caso, orgulho-me bem mais das pessoais e sociais, pois tornaram-me uma profissional melhor na relação com os outros e comigo mesma.

Agradeço todas as oportunidades que me foram dadas para progredir, aproveitei-as ao máximo e, hoje sei que, todas elas me fizeram crescer!!!!

Despeço-me de todos com muito carinho e, apesar da saída, com um sentimento de felicidade, pois a A2000 não é sinónimo apenas de trabalho, mas também de diversão, companheirismo e muita alegria.

**Marisa Camilo**

## Obrigada A2000

Sabem aquele telefonema que torna em acontecer? Aquela notícia que se aguarda há tanto tempo? Quem está desempregado, de certeza que compreende, do que eu estou a falar. Mas como desistir, não faz parte do meu leque de opções, bem no fundo eu sabia, que o "meu dia", ia chegar. Assim aconteceu em finais de julho de 2017. O meu telemóvel tocou, a tão desejada pergunta foi feita "A Iris ainda está disponível para trabalhar?". Confesso que demorei ainda uns segundos a assimilar tudo. Mas finalmente o sonho iria tornar-se realidade.

Comecei com alguns receios, normais para quem retoma ao mercado de trabalho, passado algum tempo. Tenho que agradecer a todos os colegas, Coordenadora(s) e Direção por me terem apoiado nestes momentos. Sei que posso não ter feito tudo bem logo à primeira, mas acreditem que a minha conduta, aquando da minha passagem pela A2000, se pautou pelo profissionalismo, dedicação e confidencialidade. Vivi momentos que ficaram eternizados na minha memória. Aprendi bastante com todas as pessoas, com as quais me cruzei. Claro que não foi "tudo um mar de rosas", mas tudo serviu para retirar uma lição.

Aos colegas de trabalho, com os quais me cruzei, o meu Muito Obrigada, por me fazerem sentir parte da Equipa. Lembrem-se sempre "(...) que juntos somos mais fortes (...)".

O que dizer sobre os clientes? Tenham a idade que tiverem, serão sempre "os meus miúdos", com o devido respeito que a conotação acarreta. A vossa força, foi muitas vezes a minha força para me superar a cada dia. Obrigada de coração, por tudo aquilo que me deram. Isso ultrapassa anos-luz, aquilo que vos tentei ensinar e transmitir. Um bocadinho do meu coração, pertencer-vos-á para sempre.

Por fim (palavra tão ambígua), gostaria de reiterar, o desejo de um dia voltar a colaborar profissionalmente, com a A2000.

Um abraço amigo.

**Irisalva Mota**

# FORMAÇÃO INICIAL

## POISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

### QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

1. Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
2. Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

* SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
* BAIÃO
* RESENDE
* CHAVES
* TABUAÇO
* VILA POUCA DE AGUIAR
* ARMAMAR
* VILA REAL

INSCRIÇÕES ABERTAS

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- www.a2000.pt

SERVIÇO

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

FORMAÇÃO

# Visita de estudo a Vila Real

No passado dia 6 de julho de 2018, o Curso 1 - de Auxiliar de Serviços Gerais que decorre em Sta. Marta de Penaguião, realizou uma visita de estudo à cidade de Vila Real, inserida nas UFCD's CE (Cidadania e Empregabilidade) e 3525- Dietética e Confeção de Alimentos. O grupo iniciou a visita no Regia Douro Park onde visitou várias empresas focadas nas áreas agro-alimentar, agro-industrial, enologia, vitivinicultura, economia verde, valorização ambiental e tecnologias agro- ambientais. O Regia Douro Park é promovido pelo município de Vila Real, pela Universidade de Trás- os- Montes e Alto Douro e pela Portuspark.

O grupo teve oportunidade de visitar várias empresas em fase de desenvolvimento e também em fase incubadora.

O almoço foi realizado no Centro de Formação Profissional de Vila Real. No período da tarde realizou-se a visita ao pavilhão da biodiversidade em Vila Real no parque Corgo. Este procura contribuir para a interpretação da evolução deste vasto e diversificado território e despertar o interesse pelas ciências naturais, promover o espirito científico e criativo para incentivar o espirito de cidadania face ao mundo natural, que nos rodeia.

As visitas proporcionaram-nos várias atividades permitindo a consolidação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula.

Toda o grupo gostou muito do dia porque foi bastante preenchido e produtivo.

Curso 1 Auxiliar de Serviços Gerais - *Sta. Marta de Penaguião*

# Visita ao Hotel Quinta do Paço em Vila Real

Os formandos do Curso 18 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade de Armamar, no âmbito da UFCD 3531 – Produção Alimentar – Mise-en-Place visitaram no passado dia dezanove do corrente mês as instalações do Hotel Quinta do Paço em Vila Real.

Esta visita tinha como objetivos visualizar a mise-en-plase existente no local, explicar o serviço prestado e verificar os equipamentos e utensílios existentes.

A visita iniciou-se com uma pequena introdução teórica sobre a origem da Quinta, sendo que referiram que a casa é do século XVIII, é constituída por trinta e quatro quartos e está decorada entre o rústico e o urbano.

De seguida, os formandos foram encaminhados para a sala de refeições, onde lhes foi referido que essa sala está aberta ao público, sendo servidos pequenos almoços e refeições a pessoas que não estejam instaladas no Hotel. Visualizaram a Mise-en-Place dessa mesma sala, os utensílios existentes e a própria decoração. Depois, os formandos percorreram as distintas salas existentes na Quinta do Paço, tendo cada uma das salas um nome específico. Uma das salas estava disposta em forma de reunião, tendo sido assim interessante visualizar uma disposição diferente do habitual. Posteriormente, os clientes visualizaram o salão da Quinta que abrange cerca de quinhentas pessoas e que é mais utilizado em grandes festividades (casamentos, batizados, jantares de finalistas, entre outros).

Para finalizar a visita, os formandos visualizaram os espaços exteriores: os jardins (onde por vezes são servidas as entradas dos casamentos ou batizados) a piscina e o campo de ténis.

**Curso 18 Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade** - Armamar

FORMAÇÃO

FORMAÇÃO

# Curso de Baião & Atividades Náuticas

No dia 23 de julho, os formandos do Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II de Baião realizaram atividade de animação no exterior, mais concretamente uma manhã de atividades náuticas, inserida na UFCD 3258 – Técnicas de Animação. Saíram de Baião às 8h30 da manhã com destino ao Parque Fluvial de Porto de Rei para realizar as atividades náuticas – passeio de barco e de caiaque. Por volta das 09h30 chegaram ao destino e deram uma volta ao parque para conhecer as Piscinas de Porto Rei e o Parque de Merendas.

Os formandos dirigiram-se ao Stand da Douro Arts&Events, uma empresa sediada em Resende que se dedica à venda de artesanato e produtos regionais e à organização de eventos turísticos, culturais, desportivos e lúdicos. O monitor explicou aos formandos em que consistiam as atividades náuticas, mostrou os equipamentos e materiais e explicou-lhes que iriam dar um passeio de barco a motor no Rio Douro e andar de caiaque. De seguida, todos os formandos vestiram o colete salva vidas e prepararam-se para andar de barco e de caiaque.

(Continua na página seguinte)

**(Continuação)**

Enquanto alguns formandos andavam de caiaque, outros iam andando de barco a motor - para a maioria foi novidade por nunca terem andando de barco. Aqui, a adrenalina era outra porque o barco a motor atinge uma velocidade mais elevada e faz slalom no rio, criando ondas que agitam o próprio barco.

A manhã no Rio Douro passou rapidamente e logo chegou a hora de almoço no Parque de Merendas de Porto Rei. Cada um levou a sua própria merenda e o piquenique foi preenchido com o relatar de sensações e emoções duma manhã de atividades náuticas.

Depois do piquenique, foi tempo de regressar a Baião para a tarde de formação. Os formandos regressaram com mais uma experiência na bagagem e a memória de um bom momento!

**Sandra Pinto**, *Formadora da A2000*

FORMAÇÃO

# Visita ao Monte de S. Domingos - Fontelo

No dia 24 de julho, os formandos do Curso 4 – Assistente Familiar de Apoio à Comunidade II, de Armamar, saíram à rua, para visitar o Monte de S. Domingos, em Fontelo.

Reconhecer a importância da atividade física, realizar atividades pedagógicas em espaço exterior e oferecer aos formandos momentos lúdicos e divertidos, foram os objetivos da visita, inserida na UFCD 3534 – Animação e Lazer.

Para além disso, não faltaram oportunidades para a realização de atividades de animação: percurso pedestre pela natureza; jogos tradicionais; exploração do meio envolvente; churrascada e muito, muito convívio.

Iniciou-se, a visita, pelas 9h30 da manhã, com a saída de Armamar e destino Fontelo, onde saímos para seguirmos a pé até ao Monte.

Apesar do calor que se fez sentir neste dia, não houve desmotivação e o percurso pedestre fez-se com imenso entusiasmo. Música e boa disposição, não faltaram!

Já a 758 metros de altitude, aproveitámos para dar um pequeno passeio para explorar o local. Daqui, avistámos territórios pertencentes a muitos municípios e a três distritos diferentes: Viseu, Vila Real e Porto; contemplámos a espetacular paisagem duriense; distinguimos as magníficas serras que envolvem a região; explorámos o monumento que é um exemplar típico das ermidas de romarias medievais e apreciámos a fauna e a flora do monte.

A manhã passou rapidamente e como já estava quase na hora do almoço, iniciámos os preparativos para a churrascada. Cada formando colaborou na preparação. Uns fizeram o fogo, outros trataram da carne e alguns colocaram a mesa. Com a ajuda de todos e também com boa vontade, fizemos "*um manjar dos deuses*", palavras expressas por eles.

Não faltou nada, havia de tudo: sobremesa, salada, sumo, água e fruta, tudo estava a postos para a refeição, que foi muito deliciosa!

Após o almoço, virámo-nos para os jogos tradicionais: Jogo da colher; do saco; de esticar a corda; do pino; do tiro ao alvo e das cartas.

Não faltou imaginação e também alguma "batotice", pois tal era a vontade de se ganhar cada partida!

O jogo da corda foi aquele que causou mais sensação e também aquele que se tornou mais competitivo e mais animado.

Por breves momentos, os nossos formandos voltaram ao passado, relembrando o seu tempo de criança, dos entes queridos, que passavam as tardes de domingo, na rua, a brincar e a desfrutar deste tipo de jogos:

**(Continua na página seguinte)**

**(Continuação)**

*"Joguei tantas vezes o pino com o meu pai, professora"*; *"Já há tanto tempo que* não *salto. Quando era criança, ninguém me apanhava!"*.

Para além da diversão, houve ainda tempo, para se contarem histórias que marcaram o local. Contos de namoricos, amores proibidos e ajuda divina diferenciam o Monte como sendo o ponto onde tudo pode acontecer, até mesmo milagres! Não é por acaso que aqui reside a lenda da Fraga da Fertilidade, relatada pelos formandos, com enorme convicção.

Segundo estes, há muitos, muitos anos, um rei (D. Afonso V) terá visitado a ermida na companhia de sua esposa (Dona Isabel) e terão dormido ao relento sobre uma fraga, situada junto à capela de S. Domingos. Os reis ficaram crentes que tal facto lhes concedeu um filho (D. João II) que há tanto desejavam e que viria a nascer.

Depois de muita conversa, chegou a hora de regressar a Armamar e deixar para trás um dia bem passado, repleto de estímulos agradáveis, sensações divertidas e novas aprendizagens.

Ficámos todos com a mesma certeza! Queremos repetir!

Susana Alves, *Formadora da A2000*

FORMAÇÃO

# Visita à G.N.R

No dia 18 de Julho, pelas 9.30 horas, os formandos do Curso 3 – Auxiliar de Serviços Gerais realizaram uma visita ao destacamento territorial da GNR de Chaves. A visita foi guiada pelos cabos Paulo Penso, Vasco Marquês e ainda pelo guarda principal Ricardo Pereira.

Iniciámos a visita, assistindo à saída de agentes em motos, viaturas ligeiras e de todo o terreno que foram acompanhar os ciclistas no percurso Km0 de Chaves - Faro, pela N2.

De seguida assistimos a uma pequena palestra sobre a GNR e o conjunto das Forças Armadas. Ficámos assim, a saber quais os requisitos de admissão para o curso de formação de guardas da GNR. Ficámos a conhecer também a existência de algumas campanhas que a GNR leva a cabo junto das populações locais (principalmente crianças e idosos), por exemplo, " escola segura" e a "prevenção de burlas ", entre outras. Falaram também no grande papel que têm no combate aos incêndios florestais (GIPS), assim como no transporte de órgãos - a GNR tem uma equipe especializada, que efetua o transporte de órgãos para vários centros hospitalares em todo o território nacional, após serem contactados pela unidade de saúde que detém o órgão a ser transportado. Tendo esta equipe especializada como missão, fazer o transporte em devida segurança e chegar ao destino no menor tempo possível, para assim, salvar mais uma vida.

Em caso de emergência, a GNR pode ser contatada através do 112.

Terminada a palestra, demos início à visita das instalações: escritórios, celas, refeitório, biblioteca, cavalaria, oficina de mecânica, ginásio (utilizado pelos agentes para poderem descontrair e se manterem em forma) e por fim, o bar.

Além disso tivemos oportunidade de ouvir e de participar num ensaio da banda musical da GNR, que está ao dispor da população em geral, principalmente das crianças e idosos. Esta banda é composta por elementos/agentes da GNR que atuam no âmbito de ação social.

No fim desta visita ainda tivemos direito a um cafezinho e a uma água fresquinha, oferecidos pelos agentes no bar.

Aproveitamos para agradecer aos agentes a segurança e o apoio que nos oferecem diariamente enquanto cidadãos. Assim como agradecemos, todo o apoio e tempo dispensado nesta visita, pois fomos muito bem recebidos e tratados. Estamos gratos por toda a atenção.

Curso 3 Auxiliar de Serviços Gerais - *Chaves*

FORMAÇÃO

# Terminou o Curso 16 Assistente Familiar e de Apoio à comunidade - Resende

No dia 02 de maio de 2016, o Curso 16 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade iniciou o seu percurso na A2000. Passados dois anos, terminaram esta etapa. Ao refletirem sobre a sua passagem pela A2000, concluíram que foi uma experiência muito positiva e enriquecedora. Como forma de se despedirem organizaram um almoço nas instalações do Seminário, relembraram momentos de convívio, riram, confraternizaram e partilharam experiências, saberes e emoções.

Ao longo da sua passagem pela A2000, toda a equipa trabalhou com eles as suas competências valorizando as suas capacidades, fazendo-os acreditar neles próprios e no seu potencial.

Após a FPCT, seis das oito entidades onde os formandos realizaram FPCT possibilitaram a sua integração profissional. Todas as integrações só foram possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção+ e Estágios Inserção, permitindo aos formandos continuar a desenvolver as suas competências pessoais, sociais e profissionais. **A A2000 agradece a cooperação às seguintes entidades: Câmara Municipal de Resende; Junta de Freguesia de Paus, Hiper Melo Unipessoal, Lda., Restaurante e Pizzaria Pitas, Quinta do Outeiro, Verdade & Ternura Unipessoal, Lda. e Casa do Povo de Resende.** A todas estas entidades e empresas o nosso muito obrigado, pois sem elas o nossa missão não se concretizaria tão plenamente.

Ficam aqui alguns testemunhos dos formandos...

"Foi uma excelente experiência, pude conhecer pessoas novas, experienciar um trabalho que nunca imaginei gostar tanto e acima de tudo ter a oportunidade de poder ficar integrado". Daniel

"Foi a melhor coisa que me aconteceu nos últimos anos, todas as pessoas da A2000 me ajudaram sempre que precisei e não posso deixar de agradecer ao Sr. Álvaro que me orientou no estágio e que teve sempre paciência para mim, pude sair de casa e ter objetivos". Tiago

"Estou muito contente com o trabalho que consegui, nunca pensei trabalhar nesta empresa, gosto muito de carros e gosto muito do que faço, obrigado". Micael

"Sem a Associação não saía de casa e não tinha oportunidade de ficar a trabalhar, estou muito feliz e a minha vida está muito melhor". Marisa

"Sempre sonhei trabalhar no ramo da hotelaria, como gosto muito de cozinhar não posso estar mais contente, trabalhar na Quinta do Outeiro é um sonho. Gosto muito de todas as pessoas e de tudo o que faço, agradeço à A2000 e à Quinta do Outeiro esta oportunidade". Tatiana

"Gostei muito de todas as pessoas e de trabalhar na Junta, o Sr. Manuel Chaves é muito meu amigo. Obrigado." Carlos Duarte

**Goreti Alexandre,**
*Técnica de Acompanhamento e Inserção*

SERVIÇO

# FORMAÇÃO CONTÍNUA

## PO ISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

### QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

1. Operador de Loja - 125 horas
2. Auxiliar Educativo - 150 horas
3. Empregado de Restauração - 175 horas

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

* Santa Marta de Penaguião
* Baião
* Resende
* Chaves
* Tabuaço

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

# Terminou o curso Operador de Loja em Resende

No passado dia 16 de julho, terminou o curso 22 - Operador de Loja (Formação Contínua), em Resende, constituído por 10 formandos.

Todos os formandos, ao longo deste mês de formação (de 18 junho a 16 de julho) mostraram-se extremamente motivados e interessados pelas UFCD's apresentadas. Foi um grupo que se mostrou unido e dinâmico.

Como alguns dos formandos já haviam realizado formação na A2000, tendo alguns deles realizado FPCT, puderam no desenvolvimento das unidades de formação dar exemplos reais aos colegas de 1ª viagem na A2000, o que lhes aumentou o interesse na integração e interação grupal.

Das UFCD's apresentadas (7229 - Gestão do Stress do Profissional; 0403 - Relacionamento Interpessoal; 8598 - Desenvolvimento Pessoal e Técnicas de Procura de Emprego; 5427 - Legislação Laboral Contrato de Trabalho/Direitos Individuais), o maior interesse foi na UFCD 7229 e 0403, pois podiam falar de temas mais informais e pessoais. Salientaram que as UFCD's 5427 e 8598 também são essenciais para a integração profissional, mas ter estes conhecimentos sem as competências pessoais necessárias, não vale de nada para a integração profissional de um indivíduo.

Em suma, os formandos tiveram oportunidade de desenvolver temas que os fizeram evoluir como pessoas e como profissionais, deixando neles alguma nostalgia pelo curso ser de curta duração. Referiram desejar que o curso continuasse no tempo, quer pela aprendizagem, quer pelo convívio grupal.

A todos eles, um até breve, quer pela possibilidade de integração em novas formações, quer pelo facto de nos visitarem para "matar saudades" como foi prometido.

**Nídia Correia**, *Psicóloga*

GAPRIC - DOURO SUL

# GAPRIC

# DOURO SUL

## GAPRIC - Gabinete de Apoio a Programas Incluídos na Comunidade

Objetivo:

⇒ Integração social de adultos com deficiência ou incapacidade, em risco de exclusão social, dos concelhos de:

Armamar e Tabuaço

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- www.a2000.pt

O GAPRIC - Douro Sul pretende:

⇒ Desenvolver as competências pessoais e relacionais;

⇒ Apoiar na construção de um percurso pessoal mais participativo e autónomo na comunidade;

⇒ Promover a realização de atividades que valorizem o contributo de cada um;

⇒ Realizar atividades integradoras e promotoras da solidariedade na comunidade.

O **GAPRIC - Douro Sul**, é um serviço gratuito e promove:

☑ Competências pessoais e sociais

☑ Integração ocupacional e social

☑ Envolvimento da comunidade nos processos de inclusão

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2018

instituto nacional para a reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

*Inclusão: Construindo pontes*

PROJETOS INR

# Projetos Financiados pelo INR

*O INR - Instituto Nacional de Reabilitação aprovou, para 2018, e financia no âmbito do Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. duas candidaturas efetuadas pela A2000 que abrangem 3 concelhos e cuja temática é a inclusão da pessoa com deficiência. A saber: GAPRIC Douro Sul (Gabinete de Apoio a Projetos Incluídos na Comunidade) e "Cidadania em Ação".*

*O GAPRIC - Douro Sul abrange os concelhos de Armamar e Tabuaço (ambos sem respostas para pessoas com deficiência ou incapacidade) e dirige-se a 20 pessoas com deficiência que se encontravam isoladas, pela falta de participação na vida da comunidade. O "Cidadania em Ação" decorre em Mondim de Basto e passa pela realização de um diagnóstico exaustivo das necessidades das pessoas com deficiência e pela sensibilização e mobilização da comunidade para a inclusão.*

*Ambos os projetos tiveram início em maio e terminarão em dezembro/2018. O mês de maio foi de preparação (contratação de uma técnica, preparação dos impressos, divulgação e contactos ), em junho iniciaram-se as atividades diretas e foi uma grande azáfama para organizar, planear as atividades, envolver as pessoas, familiares, autarcas, etc. Julho já os projetos prosseguiram a "velocidade cruzeiro".*

## GAPRIC - Douro Sul

### Inclusão: construindo pontes

A A2000 ministra formação profissional em Armamar e Tabuaço e, apesar de vivermos em pleno séc. XXI, ao selecionar candidatos para a formação, deparou-se com a existência de pessoas com deficiência que sem recursos, sem acessos, sem apoios vivem esquecidas/excluídas de todos. Em resposta a elas surgiu este projeto apoiado pelo INR.

Em maio iniciou-se a divulgação do projeto, que decorreu caso a caso, informando, sensibilizando explicando aos próprios, familiares e entidades da comunidade em que consistia e quais as vantagens. E, foi uma surpresa ver que algumas pessoas vivem tão isoladas que tiveram medo de participar e sair de casa. Outras irradiaram felicidade pela oportunidade de convívio e descoberta.

Assim, no início de junho, nos concelhos de Armamar e Tabuaço, começaram as atividades do GAPRIC - Douro Sul, cujo objetivo primordial passa pela integração social e ou ocupacional de adultos com deficiência ou incapacidade, em risco de exclusão social, o qual envolve 10 pessoas de cada um dos concelhos visados.

A finalidade do projeto é desenvolver competências pessoais e relacionais, apoiar na construção de um percurso pessoal mais participativo e autónomo na comunidade, pelo que as atividades visam a valorização de cada um, bem como, a promoção de competências de solidariedade na comunidade, por forma a quebrar o isolamento sentido por estas pessoas.

Trabalhando neste sentido, pretendemos também responsabilizar a comunidade, mostrando o papel de cada um na solidariedade e inclusão ativa, contribuindo assim, para a construção de pontes de inclusão na comunidade, aumentando a participação e a qualidade de vida das pessoas com deficiência ou incapacidade, dando -lhes uma maior visibilidade na sociedade em que estão inseridas.

**(Continua na página seguinte)**

**(Continuação)**

As atividades são programadas e desenvolvidas de acordo com as motivações, interesses e sonhos de cada um dos participantes, com o objetivo geral de promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais facilitadoras da integração na comunidade. Assim, já se desenvolveram atividades de desenvolvimento de competências pessoais, desportivas, recreativas e culturais, recorrendo sempre aos recursos e ofertas da comunidade e atendendo às aspirações dos participantes que frequentemente são fáceis de concretizar, por exº. Ir à piscina, que para nós é banal, mas para alguns é algo que nunca ocorreu. Assim, graças à disponibilidade dos respetivos Municípios, em ambos os concelhos os participantes têm ido semanalmente à piscina. Esta atividade proporciona aos participantes momentos de grande felicidade, que gostaríamos de perpetuar, para lá do projeto.

Acreditamos que a participação das pessoas com deficiência ou incapacidade, frequente e com significado, nos equipamentos/ atividades das respetivas comunidades, é geradora de diversas mudanças a nível individual que, posteriormente, se irão refletir nos diversos contextos, familiar e comunitário.

A A2000 agradece a colaboração e participação dos Municípios de Armamar e Tabuaço, bem como, a todos as entidades e técnicos que contactamos, bem haja a TODOS.

Patrícia Maçãs, *Psicóloga*

**Atividades do GAPRIC - Douro Sul, em Armamar e Tabuaço**

# CIDADANIA

## EM AÇÃO

### Mondim de Basto

Objetivo:

⇒ Mobilizar a comunidade para a inclusão das pessoas com necessidades especiais.

## Ações:

⇒ Levantamento das dificuldades dos cidadãos com necessidades especiais (crianças, jovens, adultos);

⇒ Identificação dos constrangimentos à inclusão na comunidade (através de inquérito à comunidade);

⇒ Execução de atividades promotoras de inclusão de pessoas com necessidades especiais isoladas;

⇒ Palestras de sensibilização e esclarecimento

⇒ Seminário de apresentação dos resultados do projeto.

*Incluir não é mudar a pessoa com necessidades especiais, é mudar o meio envolvente de modo a criar-lhe condições e oportunidades para uma plena participação.*

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2018

instituto nacional para a reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

PROJETOS INR

# CIDADANIA EM AÇÃO

## Abraçar ... Terras de Basto!!

O projeto "Cidadania em Ação" tem a finalidade de sensibilizar os cidadãos que a inclusão é responsabilidade de cada um de nós.

Desenvolvido no Concelho de Mondim de Basto, este projeto tem como objetivo primordial diagnosticar e dar visibilidade às necessidades das pessoas com deficiência, revelando à comunidade como o seu papel é fundamental para a inclusão daquelas na vida social e recreativa, facilitando-lhes o exercício pleno da cidadania.

Assim, nestes 2 meses, a A2000, tem vindo a fazer o levantamento das dificuldades dos cidadãos com necessidades especiais, procurando identificar os constrangimentos à sua inclusão, socorrendo-se de inquéritos.

Numa segunda fase, pretende-se dar início a atividades, em parceria com entidades da comunidade, que promovam a inclusão e combatam o isolamento. E, por fim serão apresentados os resultados à população.

Como Técnica Dinamizadora deste Projeto, ainda em desenvolvimento, sinto-me satisfeita, pois apesar de palmilhar passo a passo o concelho de Mondim de Basto, sinto que as conquistas são diárias. Apercebo-me que o desconhecido, arrasta consigo alguns medos, mas com o decorrer dos contactos consegue-se conquistar a confiança das populações e a consequente partilha de histórias de vida. Os desafios são constantes, mas estamos conscientes que, ao aceitá-los, somos uma mais valia no concelho, ouvindo para dar voz aos indivíduos com necessidades especiais, de modo a que o meio envolvente tome consciência que está na mão de cada um a criação de condições e oportunidades mais inclusivas.

Freguesias de Mondim de Basto

Pelo caminho trilhado até ao momento, bem próximos de finalizar o levantamento das dificuldades/necessidades especiais do concelho, manifesto o meu mais profundo orgulho e satisfação pessoal por integrar este projeto e, como dinamizadora, **gostaria de agradecer a todos as famílias que contactei pela sua participação, a todos os Presidentes de Juntas de Freguesia, Diretores Técnicos e representantes das Direções das Associações locais contactadas, bem como a todas os Mondinenses que colaboraram comigo**.

Cada um de vós desenvolve um papel importante nesta história, uma história que ainda tem alguns capítulos para escrever.

Um bem haja a todos!

**Patrícia Maçãs,** *Psicóloga*

SERVIÇO

# GABINETE PSICOSSOCIAL (GPS)

Com este serviço a A2000 presta apoio Psicossocial a famílias e indivíduos, designadamente serviços na área formativa e ocupacional contribuindo para o desenvolvimento de competências ao nível dos Saber-Ser, Saber-Fazer e Saber-Aprender, com objetivo último de aumentar a inserção social e/ou profissional. O Serviço está em execução desde maio de 2010 e, procura responder às necessidades reveladas pela comunidade, neste momento promove Espaços de Convívio para idosos autónomos e apoia pessoas com deficiência grave.

Ao nível operacional, atualmente, desenvolve-se em parceria com:

- **Município de Sta. Marta de Penaguião**;
- **5 Freguesias do Concelho** (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane)

Juntos reúnem forças no sentido de intervir preventivamente e colaborar na criação de respostas integradas ao nível familiar, ocupacional, social e profissional.

O Serviço não tem financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das entidades da autarquia acima nomeadas.

AÇÕES DIRIGIDAS À **FAMÍLIA** NA SUA TOTALIDADE

AÇÕES DIRIGIDAS A **PRÉ-IDOSOS E IDOSOS**

AÇÕES DE APOIO À **COMUNIDADE EM GERAL**

GPS

## Chegaram as férias...

Para colmatar a chegada do calor, só faltava mesmo a chegada das férias, mas para isso, os nossos jovens tiveram muito que trabalhar durante as primeiras semanas do mês de julho.

Não faltaram atividades cognitivas para estimular os clientes dos Espaços de Convívio e a cada dia que passa, tornam-se mais perspicazes.

Mas como o mau tempo deixou de ser uma desculpa, a educação física teve um papel fundamental nas sessões.

Felizmente, não é só trabalhar, na última semana tiveram lugar os habituais lanches com que os nossos clientes seniores nos presentearam para comemorar a vinda do verão.

Para o fim, ficou o melhor, e no dia 30 de julho, fomos tomar banhos de água e sol à Praia Fluvial do Azibo, em Macedo de Cavaleiros. Foi sem dúvida um dia cheio de divertimento e alegria.

Agora é estar com a família durante o mês de agosto e vir em força em Setembro.

Técnicos do Gabinete Psicossocial

# Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD)

*Assegura o atendimento, acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com deficiência ou incapacidade (PDCI).*

## Objetivos:

⇒ Informar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais.

⇒ Capacitar e apoiar as famílias de pessoas com deficiência ou incapacidade.

⇒ Promover programas de reabilitação inclusivos para pessoas com deficiência ou incapacidade.

As duas modalidades previstas pelo CAARPD caracterizam-se, respetivamente, do seguinte modo:

A - Atendimento e Acompanhamento Social

B - Reabilitação Social

## População-Alvo

Ambas as modalidades do CAARPD abrangem quaisquer pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), com idade superior a 16 anos e respetivas famílias.

## Concelhos de Intervenção

⇒ Santa Marta de Penaguião;

⇒ Peso da Régua;

⇒ Mesão Frio;

⇒ Mondim de Basto

SEGURANÇA SOCIAL

SERVIÇO

CAARPD

# Atividades em Santa Marta de Penaguião

Julho!!!

Com o calor que se tem feito sentir não podíamos deixar de apanhar uns belos banhos de sol e dar uns valentes mergulhos nas piscinas de Santa Marta de Penaguião.

Foi também no mês de julho que fomos, juntamente com os nossos colegas de Mesão Frio, fazer uma visita ao Museu do Triciclo. Vimos veículos, brinquedos e mobiliário que os nossos antepassados usavam. Depois seguimos viagem para o Rio Teixeira para fazer um piquenique e a meio da tarde comemos um gelado.

Aproveitámos as sessões de culinária para fazer uma deliciosa salada de fruta e na sua concretização usamos: peras; maçãs; pêssegos; ananás; bananas e acrescentamos sumo natural de frutas, ficou muito boa.

Estivemos também a finalizar os porta-chaves para depois serem vendidos na semana cultural de Santa Marta de Penaguião.

Como não pode ser só boa vida, as nossas sextas feiras continuaram a ser preenchidas com atividade física e o treino da coordenação. Iniciámos os ensaios para a coreografia que vamos apresentar no aniversário da A2000 em setembro. Já estamos a ficar um bocado nervosos, mas acreditamos que vai correr tudo bem.

Agora vamos de férias durante quinze dias para repor as energias e conseguirmos terminar o ano em grande.

Técnicos e Clientes do CAARPD

# Atividades em Mesão Frio

Chegou o verão, mas muito maroto... Não nos permitiu realizar a caminhada que iria dar início ao mês de julho, por isso, tivemos de ficar pela nossa sala a trabalhar as nossas mãozinhas. Sempre a pensar no verão, iniciámos a construção de uns belos peixes decorados com feijões e grão-de-bico, pintados por nós. Para diversificarmos, utilizámos também papel crepe em bolinhas. Mas no primeiro dia não conseguimos concluir esta tarefa, porque estes exercícios exigem muito trabalho e alguma espera pelo meio, para darmos tempo para as tintas secarem. Concluímos noutro dia e o resultado final, foi fantástico!

Para organizarmos melhor o nosso material de trabalho, reutilizámos latas de bebidas e alimentos, que pintámos com spray, e fizemos uns organizadores de secretária para colocarmos canetas, lápis, tesouras, colas e tudo que necessitamos!

Como estamos no verão e temos de aproveitar o sol para passear, fizemos uma visita ao Museu do Triciclo de Mesão Frio. Gostámos muito, é muito giro e passámos lá alguns momentos divertidos. De seguida, fizemos um belo piquenique à beira rio, onde aproveitámos para conviver com os nossos colegas de Santa Marta de Penaguião. Foi um dia espetacular e de muito convívio!

E como estamos no verão e o sol começa a convidar a passeios ao ar livre, é preciso termos atenção que o sol não tem só benefícios, exigindo que todos nós tenhamos alguns cuidados, por isso, dedicámos uma tarde para partilharmos/discutirmos todos os cuidados que devemos ter com o sol!

Realizámos também umas sequências sobre as atividades da vida diária, demonstrámos algumas delas e aprendemos algumas dicas para melhorar a sua realização.

Com o final do mês e as férias a aproximarem-se, estivemos a conversar sobre a importância da alimentação equilibrada e da realização de alguns exercícios de atividade física.

Já perto do final do mês, dedicámos algum tempo para falar da importância das relações interpessoais e da amizade. E que melhor altura para abordarmos este tema do que esta? É que agora começam a chegar amigos e familiares que estão longe e já não vemos há algum tempo, o que não invalida que a amizade permaneça mesmo à distância.

Para terminarmos da melhor maneira, fizemos uma caminhada pelas sombrinhas de Mesão Frio e relaxámos um pouco à beira rio!

Técnicos e Clientes do CAARPD

SERVIÇO

# INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA (IPI)

**A Intervenção Precoce na Infância consiste num conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social.**

A resposta social abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou em risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias, residentes nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

A A2000, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), possui um Acordo de Cooperação com a Segurança Social representando-a na Equipa Local de Intervenção (ELI).

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras:

- **Ministério do Trabalho e Segurança Social**/Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta;

- **Ministério da Educação**/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância;

- **Ministério da Saúde**/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.

# Praia...

Finalmente chegaram as tão esperadas férias... chegou a altura de descansar, de apanhar sol e ir até à praia. Guarda-sol às costas, uma mala térmica cheia de água e fruta da época, um saco de baldes para os miúdos e umas toalhas para deitar a relaxar!!!

Com a chegada do verão e do calor, todos nós começamos a desejar sentir a areia debaixo dos nossos pés e a brisa do mar no nosso corpo. Como sabe bem essa sensação! E acreditem que ir à praia não é apenas uma questão de lazer, ir à praia é muito bom para a saúde.

É ou não comum vermos pessoas deitadas na toalha ao sol a dormir? E adormecem num ápice! Porquê? Porque um dos efeitos que a praia tem em nós é ajudar-nos a descontrair, uma vez que aumenta os níveis de serotonina (neurotransmissor que regula, por exemplo, o humor e o sono) e, por consequência, diminui os níveis de ansiedade.

Para além dessa grande vantagem, em termos físicos, como é uma altura em que fazemos mais exercício, conseguimos melhorar o nosso ritmo cardíaco, a oxigenação dos tecidos e a circulação. E à noite, o cansaço acumulado faz o resto.

E quem não gosta de fazer passeios à beira-mar? Esta prática comum é muito positiva para as articulações dos pés, dos joelhos e dos quadris, para não falar na pele da planta do pé, que sofre uma esfoliação por causa da areia e renova a pele de forma natural.

Se quisermos ser precisos, a velocidade ideal e aquela que traz mais vantagens está entre os 5 e os 6 quilómetros por hora, ajudando na tonificação dos músculos das pernas e dos glúteos. Mas atenção, não pode fazer estes passeios ao meio-dia, pois é a altura em que os raios solares são mais perigosos, está mais calor e o esforço necessário para fazer a caminhada torna-se exagerado. Ah, e nunca dispense o protetor solar, o chapéu e os óculos de sol.

Outra vantagem da praia é que a brisa do mar atua como uma espécie de aerossol ou spray natural muito rico em iodo, expelindo com maior facilidade os indesejados mucos, por isso, encha bem os pulmões com o ar da praia!

É ou não verdade que quando estamos na praia e respiramos a brisa marítima temos maior facilidade em respirar, como se o sistema se tivesse limpo? É que este ar melhora a ventilação e a quantidade de hemoglobina aumenta, otimizando a circulação de oxigénio.

E a água do mar? É rica em cloro, sódio, magnésio, potássio e iodo, responsáveis por garantir efeitos benéficos no organismo, uma vez que ajudam a combater alergias, melhoram o funcionamento do sistema respiratório, aliviam os músculos e permitem a chegada de mais oxigénio às células.

E nadar? Claro que nadar faz muito bem, no entanto, para quem não sabe ou tem medo, fique a saber que apenas o entrar no mar já tem a sua quota parte de benefícios na saúde e na tonificação dos músculos, e nem sequer precisa de se mexer muito. Só o facto de as ondas baterem nas pernas é suficiente para relaxar, tal como acontece numa massagem. Dentro de água temos a sensação de que o nosso peso diminui, o que facilita os nossos movimentos. Não esquecendo as vantagens para o sistema circulatório, pois o retorno venoso torna-se mais eficaz e a drenagem linfática também melhora.

Vai um mergulho?

Ana Sofia Correia, *Fisioterapeuta*

IPI

DOADOR DO MÊS

# IRMÃOS PEREIRA

## Um grupo ao seu dispor.

No mês de agosto a empresa **Irmãos Pereira** é um dos doadores da A2000.

Os **Irmãos Pereira** são uma empresa que recentemente conheceu de perto a A2000, e entendendo a sua missão assumiu o compromisso social de entreajuda, aderindo à iniciativa social, tornando-se uma empresa solidária.

Sendo uma empresa da mesma região, conseguiram constatar o impacto que a Associação 2000 tem nesta região, e sendo as novas instalações da empresa Irmãos Pereira em Armamar, e sendo Armamar uma das áreas de atuação da A2000, não poderiam deixar de ajudar nestas causas.

A empresa **Irmãos Pereira** foi fundada em 2006 por dois irmãos, que se dedicam à , construção civil e aos trabalhos com mármores e granitos tal como outros.

Trata-se de uma empresa que visa a proximidade com o cliente, avaliando as suas preferências e opiniões, de forma a garantir a satisfação dos seus clientes. É graças a esta proximidade com os clientes, e ao facto de querem sempre crescer, que passaram de trabalhos em mármores e granitos na elaboração de jazigos para a criação de floreiras, esculturas e gravações em pedra.

Estão inseridos no mercado de trabalho na região Norte, têm loja em Peso da Régua e as instalações de construção situam-se em Vila seca de Armamar.

Contam com o apoio dos seus funcionários, uma equipa fantástica de colaboradores, qualificados nas diferentes valências, que originam a criação de obras, cozinhas, esculturas, entre outros, sempre com grande empenho e profissionalismo.

Dos seus trabalhos, pode-se mencionar:

- Construção civil (Construção e remodelação de habitações , obras públicas e privadas);

- Carpintaria (cozinhas, portas, roupeiros e outros serviços em madeira);

- Mármores E Granitos (jazigos, floreiras, livros, balcões, todo o serviço em pedra)

- Personalização (gravação a laser, gravação por impacto ,artigos sublimáticos e fotocerâmica).

Consideram que a aprendizagem contínua é um fator decisivo a nível pessoal e profissional, e neste sentido, e por ser um lema, decidiram apoiar aqueles que também têm esta missão.

916 245 562
912 041 579

Vila Seca 5110-673 Armamar

Futuras instalações na Zona Industrial de Armamar, lote 23, 5110 -166 Armamar

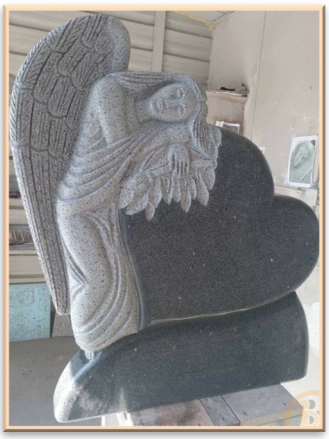
pensamentodemestre.lda@hotmail.com

# DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

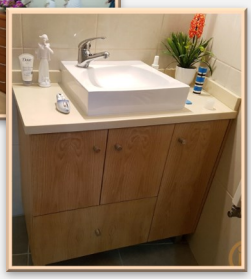
## MÁRMORES E GRANITOS

JAZIGOS
FLOREIRAS
LIVROS
BALCÕES
TODO O TIPO DE SERVIÇOS EM PEDRA



## CARPINTARIA

COZINHAS
PORTAS
ROUPEIROS
OUTROS SERVIÇOS EM MADEIRA



## CONSTRUÇÃO CIVIL

CONSTRUÇÃO E REMODELAÇÃO DE HABITAÇÕES OBRAS PÚBLICAS

## PERSONALIZAÇÃO

GRAVAÇÃO E CORTE A LASER
GRAVAÇÃO POR IMPACTO
FOTOCERÂMICA

# DONATIVOS

DOADOR DO MÊS

QUINTA DO PAÇO HOTEL

No mês de agosto a **Quinta do Paço** é um dos doadores da A2000, cumprindo o dever de responsabilidade social perante a sociedade.

A **Quinta do Paço Hotel** é um recanto do Norte de Portugal que para além do acolhedor espaço envolvente, oferece uma maravilhosa gastronomia tradicional baseada nos usos e costumes transmontanos!

O **Quinta do Paço Hotel** surgiu em 1998, com a designação de Estalagem Quinta do Paço. Este empreendimento teve origem numa Quinta com casa senhorial do séc. XVIII, que após reconstrução e ampliação permitiu criar um espaço único e singular na região.

Sem grandes formalismos e muito próximo do que nos é familiar, encontra-se neste espaço uma junção harmoniosa entre o tradicional e o moderno, o rústico e o urbano, a tranquilidade e a animação.

A envolvente do hotel é composta por um magnífico jardim, de onde se deslumbra no horizonte a cidade que o acolhe, a cidade de Vila Real.
Percorrendo a Quinta, para além de um tradicional espigueiro, pequenos lagos, fontes e recantos de leitura, encontra-se, também, árvores de fruto, o vale de nogueiras, o olival e a horta.

Uma piscina exterior proporciona, em pleno Verão escaldante, uma ótima opção de descontração, sendo as magníficas lareiras tradicionais, com toda a certeza, o local da Quinta mais procurado quando a neve decide fazer uma visita.

A Quinta dispõe de capela privativa. De grande simplicidade arquitetónica, o seu interior foi restaurado em 1998, aquando a adaptação da Quinta em Hotel.

Visite **www.quintapaco.pt**

# ALOJAMENTO

O **Quinta do Paço HOTEL**, sendo uma casa senhorial do séc. XVIII, oferece aos hóspedes uma suite da época, a Suite da Quinta, e um quarto igualmente característico de outros tempos, o Quarto de Luxo.

Para os hóspedes que preferem um ambiente mais simples e mais atual, o Hotel tem disponíveis 32 quartos standard modernos e confortáveis.

Todos os quartos estão equipados com ar condicionado, TV LCD, rádio, telefone, mini bar, secador de cabelo, etc.

# RESTAURANTE

O **Quinta do Paço HOTEL** dispõe de um restaurante que oferece gastronomia regional.

Aqui predomina a cozinha tipicamente transmontana, onde se destaca o cabrito assado, a posta à maronesa e as tripas aos molhos. Estes sabores são obrigatoriamente acompanhados por uma excelente carta de vinhos da região do Douro que o Hotel oferece.

# EVENTOS FESTIVOS

Preparada para a realização de vários eventos, a **Quinta do Paço**, tem ao dispor uma enorme variedade de menus e sabores. Tentando, sempre, responder às necessidades e opções daqueles que preferem este espaço para partilhar momentos especiais. Oferece a opção certa para o evento promovido pelas empresas. Se necessário, a equipa do Hotel prepara e organiza o programa social do evento empresarial.

DOADOR DO MÊS

Tel: +351 259 340 790
Fax: +351 259 340 799

Arroios
5000-051 Vila Real

hotel@quintapaco.com

# DOADORES

Morada: **Av. 25 de Abril, nº39**
**5030-464 Santa Marta de Penaguião**

Telefone: **254 822 046**
Email: **a2000@a2000.pt**

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA
Assurance in Social Services
AENOR ER Empresa Certificada ISO 9001
ER-1072/2012
CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM