

A2000

ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

- Integrações Profissionais

- Magalhães & CA, Lda. (pág.4-5)

Romeo Barreira

Cofinanciado por:



Viver e Aprender

JULHO 2019

NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 141 - ANO 18

Futuras Instalações da A2000

(pág.7)



A2000 e os STAKEHOLDERS: os resultados

(pág. 8)



INR instituto nacional para a reabilitação

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

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019

- À descoberta de outros mundos - *Murça* (Pág.22)

- A Arte de participar - *Armamar e Tabuaço* (Pág.23)

Apoios





**ARESTA
MAGICA®**
CONSTRUÇÃO CIVIL

T 913 246 432
E arestamagica@gmail.com



**Oásis
HOTEL**



**ALVÃO
ZEN**

Rua General Alves Roçadas 25 5000-687 Vila Real
965 308 654 | alvaozen@gmail.com |



MATRIZMAN

Patrício Monteiro
Técnico Oficial de Contas

Contabilidade
Consultoria Fiscal
Recursos Humanos
Seguros

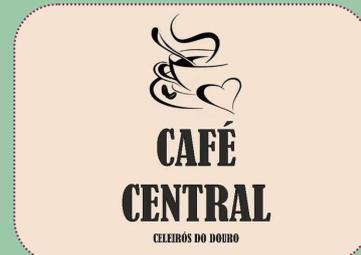
Tim: 934 435 593
Tm: 254 821 051
Fax: 254 822 110
E-mail: patriciomonteiro@sapo.pt

Travessa da Democracia, 16
5030-478 Santa Marta de Penaguião



**minipreço
chaves**

SERRALHARIA
Horácio Feliciano
Tlm. 915 558 932 Mafómedes
horacio.feliciano@hotmail.com
Santa Marta de Penaguião



Albano Amorim Construções
Tlm.: 914 109 309
Folhais | Santa Marta de Penaguião

SM SAÚDE
santa marta saúde
medicina dentária e fisioterapia
CUIDAMOS DA SUA SAÚDE

E-mail: smsaude.geral@gmail.com
Tel: 254 096 000
Tlm. 910 221 224

**Soraia
Gouveia**
gabinete de estética

T. 910 794 684
Soraia Gouveia Gabinete de Estética
gouveia.soraia

CENTRO HOLÍSTICO
**FERREIRA
TAROT**

Centro Holístico Amarante

TELM: 916 831 561
DE SEGUNDA A SÁBADO DAS 10H ÀS 19H

FILIFE
SAPATARIA

FILIFE & IRMÃOS, L.ª DA

Tel.: 254 322 930 - Fax 254 322 524
5050-261 PESO DA RÉGUA

Rua da Ferreirinha
Edifício Nova Régua, Loja 2 e 16

CALISTA

Elvira Patoleia

Maria Adelaide Rocha

rocha.adelaide@hotmail.com
Rua de São Roque nº25
5060 - 325 Sabrosa

www.facebook.com/rocha.adelaide
967 289 954

Casa da Cadinha
O genuíno sabor da Cozinha Regional
Adega Regional . Turismo Rural

Zona Histórica
Vila de Mondim de Basto

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 • Tim. 912 104 827
E-mail: martaveteriano@gmail.com

O sonho transformou-se em realidade e agora?

Passamos do 8 para o 800...

Todas as pessoas que passaram pela A2000, nos últimos 18 anos de trabalho - clientes, colaboradores, amigos e Órgãos Sociais (e foram milhares...) - experimentaram a dura realidade da falta de espaço!

Todos experienciaram o que é inventar soluções sempre que entrava mais um colaborador, sempre que íamos crescendo! Ficou bem claro, ao longo desses anos, o que é o “desenrascanço” à português! E confesso que até nos desenrascamos muito bem e com qualidade. Fomos habituados a procurar soluções de todas as formas e feitos e a envolver os agentes públicos e privados da comunidade. Mas, confesso também, que já estávamos cansados de tão pouco espaço, de tantos constrangimentos que iam obstando ao cumprimento da missão da A2000.

Para toda a A2000 o sonho sempre foi ter instalações adequadas e com espaço suficiente para o desenvolvimento saudável e profícuo de todas as atividades inerentes às respostas sociais que realizamos, bem como o alargamento a novas respostas de acordo com os desejos e aspirações dos nossos clientes e famílias. Foi assim durante muitos anos, sonhamos e fomos tentando várias alternativas e experimentando outras tantas desilusões, mas nunca desistimos!

Efetivamente o sonho comanda a vida, de tal forma que, no dia 22 de julho de 2019, após 8 meses de intensas negociações, assinámos com a Província Portuguesa da Sociedade Salesiana o contrato de compra dos prédios que compõem o Colégio Salesiano de Poiães, para instalação da A2000.

O sonho transformou-se em realidade, e agora? Bem, agora em termos de espaço físico

passamos do 8 para 800 e temos em cima de nós uma responsabilidade ainda maior, de levar por diante o projeto de alargamento a outras respostas sociais. Agora não temos mais razões para nos queixarmos da falta de espaço. Agora as queixas serão de que o espaço é demais (mas preferimos esta!). Agora temos que continuar a sonhar e a trabalhar para transformarmos esses sonhos em realidades que protejam e apoiem as pessoas. Para além de muito espaço, temos muito trabalho pela frente. Tudo será em grande e “quanto maior é a nau, maior é a tormenta...”

Ainda estamos atordoados com a enormidade do negócio, mas tem sido delicioso ver o brilho nos olhares dos colaboradores e dos familiares dos clientes que já visitaram as instalações! Sentimos que a decisão está claramente ratificada.

Iremos acomodar-nos nas novas instalações a partir de setembro e de forma paulatina. Estaremos abertos a toda a comunidade e às pessoas que queiram interagir com a A2000 de forma a contribuir para uma sociedade mais justa e solidária, para que ninguém fique esquecido e sem resposta. Temos a obrigação de fazer muito mais pela melhoria da qualidade de vida das pessoas.



António Ribeiro,
Presidente da Direção

ÍNDICE

3
Editorial

4
Destaque

6
CRIP

7
Notícias

14
Formação Inicial

20
Formação Contínua

22
Projetos INR

26
Gabinete Psicossocial

28
CAARPD

30
Intervenção Precoce na Infância

32
Donativos

Romeo Barreira, jovem adulto de 25 anos, residente em Santa Marta de Penaguião, está integrado profissionalmente na empresa Magalhães & CA, desde fevereiro de 2019. Após ter frequentado formação profissional na A2000 e concluído com sucesso o curso de “Auxiliar de Serviços Gerais II”, foi encaminhado para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, da A2000, através da Medida de Apoio à Colocação, do Serviço de Emprego de Vila Real.

No decorrer desta medida deu continuidade a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT) iniciada na formação profissional. Durante a FPCT, o Romeo teve sempre um desempenho satisfatório, revelando uma adequada capacidade de execução das tarefas propostas, o que lhe permitiu desenvolver não só as suas capacidades profissionais, mas também pessoais e sociais.

Desta feita, a empresa possibilitou-lhe uma integração profissional através da medida de apoio ao emprego “Estágio Inserção” com a duração de 12 meses. O cliente desempenha no local diversas tarefas relacionadas com área de armazém, nomeadamente com a arrumação e organização de mercadorias, bem como conferir e entregar os produtos pedidos pelos vários sectores.

Segundo o Romeo, esta contratação tornou-o mais responsável perante o trabalho, a equipa e a empresa, realizando com maior motivação as tarefas. As melhorias a nível económico também são notórias, pois segundo o cliente possui maior poder de compra e tem a possibilidade de reunir algum dinheiro para a sua poupança.

O Romeo refere que a A2000 teve um

Integrações Profissionais

papel importante na sua vida profissional, tendo sido um agente facilitador de todo o processo. Todos os técnicos e formadores com quem contactou durante estes anos foram fundamentais para que hoje tenha alcançado este objetivo de vida.

A todos os técnicos da A2000, ao Sr. Otávio e a toda a equipa da Magalhães & CA:

Obrigado!



(Continua na página a seguir)

(Continuação)



Entidade: Magalhães & CA, Lda.

Atividade: Comércio de Material Elétrico e Iluminação

Concelho: Vila Real



A Magalhães & Ca, Lda. é uma empresa sediada em Vila Real, com uma experiência de 29 anos no comércio e distribuição de material elétrico e iluminação em toda a região de Trás-os-Montes.

É na área de material elétrico que o Romeo se encontra integrado. O primeiro contacto com o cliente ocorreu durante a formação profissional para pessoas com deficiência ou incapacidade, tendo a entidade proporcionado a continuidade da mesma, através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, no sentido de aperfeiçoar as suas competências profissionais.

Segundo o Sr. Otávio, sócio-gerente da empresa, as expectativas que inicialmente possuíam em relação ao cliente, foram satisfeitas. O Romeo ao longo da FPCT foi evoluindo favoravel-

mente, mostrando-se bastante educado e realizando com empenho e motivação as tarefas propostas, o que permitiu a evolução das suas competências e o seu enquadramento profissional na entidade.

Após a integração profissional, foi possível observar uma mudança positiva no seu desempenho, estando o cliente mais realizado e feliz, contudo ainda é necessário suprimir algumas lacunas e dificuldades de forma a potenciar o seu desempenho.

Com esta experiência a entidade cumpre o seu dever de responsabilidade social, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida da cliente e para a inserção na comunidade.

Ana Augusto
Técnica da A2000

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL**AÇÕES:**INSCRIÇÕES
ABERTAS**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.

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O Futuro!

O dia 22-07-2019 ficará marcado na história da A2000 como o início de uma nova etapa para todos os seus clientes, colaboradores, sócios e Órgãos Sociais.

Neste dia foi assinado o contrato de aquisição do "Colégio Salesiano de Poiares" para a instalação da A2000. A falta de espaço foi (passado) a principal limitação no desenvolvimento e crescimento da A2000, o que se refletiu na diversidade de respostas colocadas ao serviço das pessoas mais desfavorecidas e que acumulam vários fatores de exclusão.

Temos pela frente uma grande responsabilidade e um enorme desafio, para o qual contamos com todos em prol da melhoria da qualidade de vida das pessoas mais fragilizadas.

Estamos abertos a toda a comunidade que nos queira visitar e participar neste empreendimento social.

"Somos (os) maiores e queremos ser melhores".



A2000

A2000 e seus STAKEHOLDERS: resultados

Neste artigo apresentam-se alguns resultados da A2000, relativos às interações estabelecidas com os seus stakeholders, em 2018.

Entenda-se por stakeholders todos os intervenientes ou partes interessadas que interagem com a A2000 e que graças a eles os serviços existiram e funcionaram.

Os 684 clientes foram atendidos por 84 colaboradores, cujas funções e vínculo foi diverso.

Financiadores, num total de 9, tornaram possível, os serviços prestados.

Os 162 parceiros tiveram um papel fundamental na prossecução dos objetivos do cliente e dos serviços.

Os 45 fornecedores contribuíram para que os recursos materiais, de equipamentos e de serviços não falhassem.



FINANCIADORES:

Os financiadores oficiais da A2000, em 2018, foram 9:

- PO ISE – Tipologia de Operações 3.01 - Qualificação de pessoas com deficiência e ou incapacidade que financiou a Formação Profissional (FP);

- IEFP que financia o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP);

- O Instituto da Segurança Social, IP que financia duas respostas sociais: a Intervenção Precoce na Infância (IPI) e o Centro de Atendimento, Acompanhamento para a Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD);

- Município de Sta. Marta de Penaguião e 5 das suas Freguesias (Sever, União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel, S João de Batista e Sanhoane), União de Freguesias de Louredo e Fornelos, Alvações do Corgo, Fontes) que financiam os Espaços de Convívio.

No que se refere à avaliação de satisfação, os financiadores públicos não responderam, mas subentende-se que estejam satisfeitos, pois mantêm-se desde há anos e nunca a A2000 foi penalizada por nenhum deles.

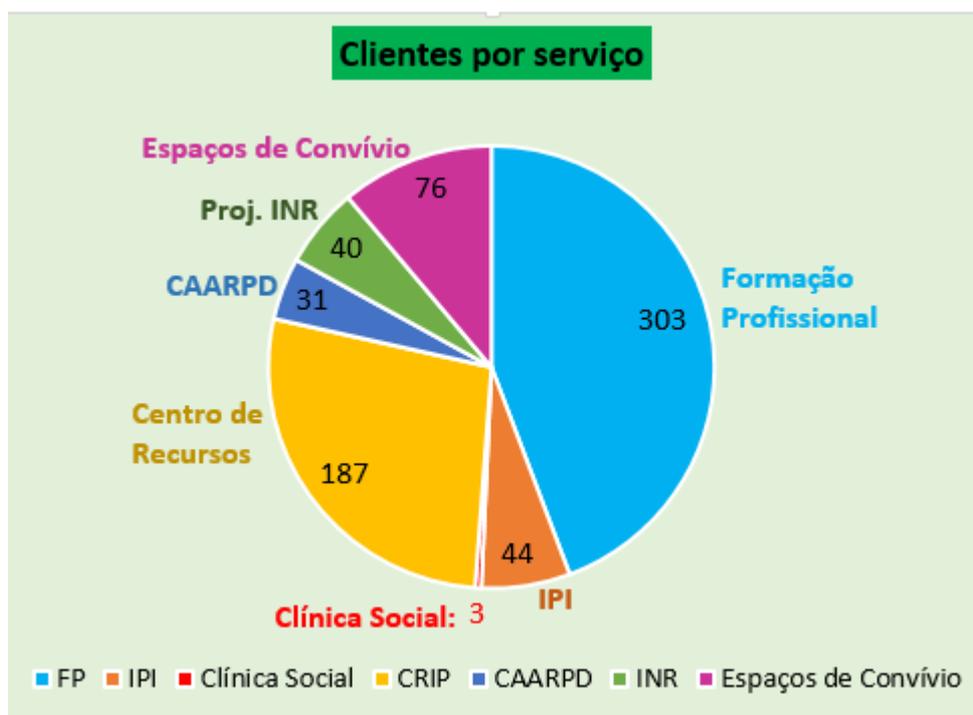
Os financiadores locais (5 Juntas de Freguesias e Município de Sta. Marta de Penaguião) mostraram-se 100% satisfeitos, sendo 71% das respostas de grau "Muito Satisfeito" com o serviço.

(Continua na página a seguir)

(Continuação)

CLIENTES:

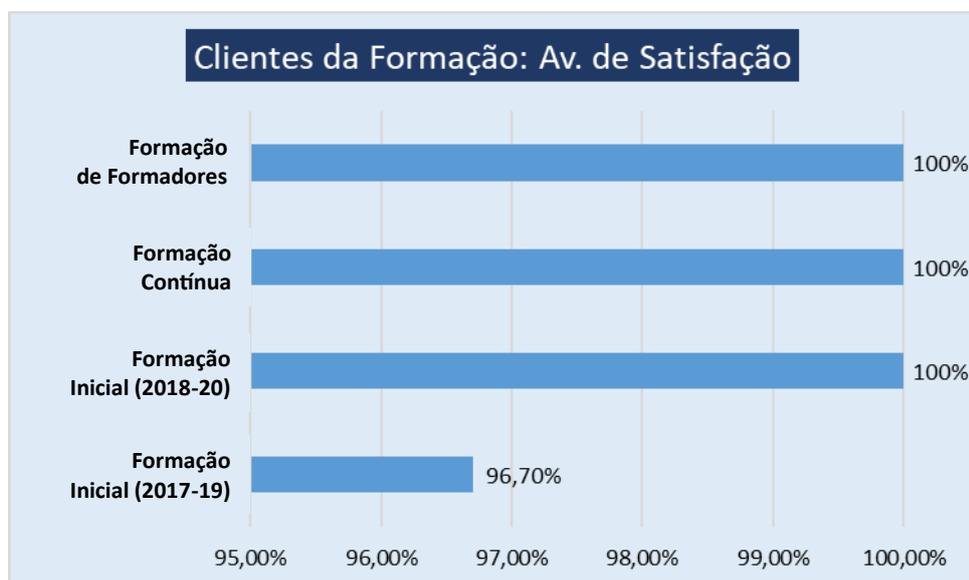
Os 684 clientes distribuíram-se por 7 serviços, com predomínio da Formação Profissional – nesta, apenas 8 pessoas frequentaram Formação não financiada (Formação Pedagógica Inicial de Formadores - FPIF) - seguida do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional; em terceiro os Espaços de Convívio; em quarto lugar a IPI (Intervenção Precoce na Infância); em



quinto o CAARPD. Os projetos financiados pelo INR, apesar de terem maior número de clientes do que o CAARPD, apenas envolveram os clientes durante 7 meses e a Clínica Social apenas atendeu 3 pessoas exteriores à A2000.

Ao nível da avaliação de satisfação dos clientes, esta foi positiva, tanto nos serviços formativos como nos não formativos.

Nos serviços formativos, nas diferentes ações formativas predominaram as avaliações de "Totalmente satisfeito", contudo surgiram algumas avaliações negativas dispersas pelos vários itens, principalmente na área das condições físicas em dois locais, que levaram à mudança de instalações num local e à realização de obras noutra, para melhor responder às necessidades dos formandos.



(Continua na página a seguir)

A2000

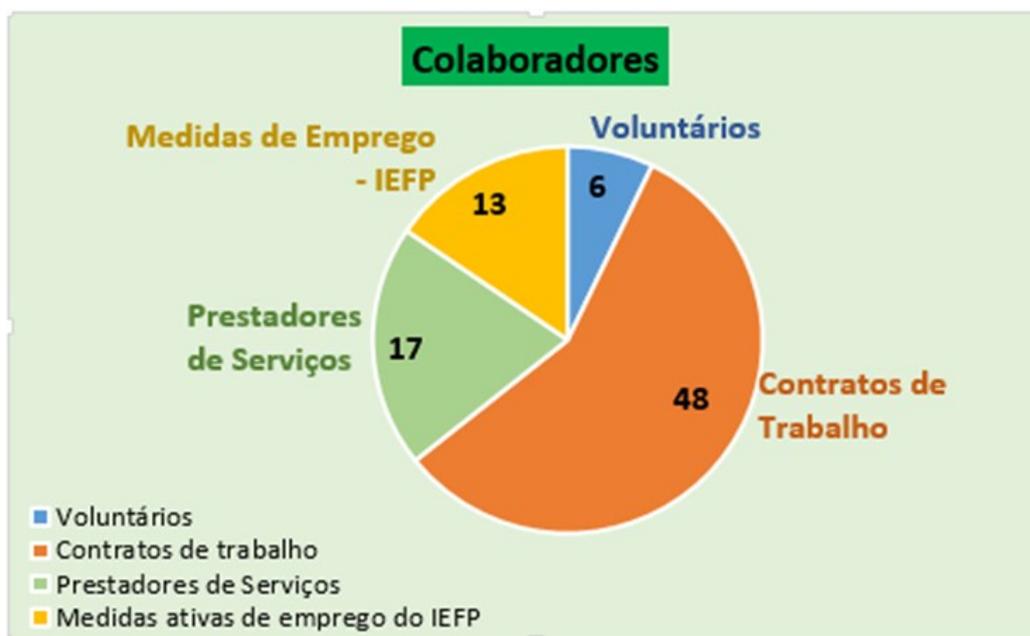
(Continuação)

Os serviços não formativos envolvem uma gama diversificada de serviços e de pessoas - os próprios ou os seus significativos (caso de IPI e de alguns clientes do CAARPD); com ou sem deficiência; jovens ou idosos – apesar de tudo, predomina a satisfação e, as respostas de insatisfação são dispersas, não permitindo a identificação de áreas fracas em específico.

**COLABORADORES:**

Em 2018, colaboraram 84 pessoas na A2000 e, fizeram-no através de diferentes vínculos:

- Voluntariado (5 elementos da Direção e 1 pessoa que colaborou nos Espaços de Convívio)
- Contrato de trabalho (48)
- Prestação de Serviço (17)
- Medidas ativas de emprego do IEFP (13).

**(Continua na página a seguir)**

(Continuação)

No que se refere à avaliação de satisfação, todas os colaboradores a realizaram:



Os resultados obtidos quanto à satisfação foram os seguintes:

- Os formadores externos revelaram total satisfação em todos os aspetos.
- Os formadores internos revelaram total satisfação com todos os aspetos, exceto os formadores

de um local que têm algumas respostas de insatisfação com as condições físicas, as quais já estavam identificadas, por isso em dezembro se efetuou a mudança de instalações.

- Quanto à globalidade dos colaboradores vinculados com contrato de trabalho, o seu inquérito de avaliação da satisfação é anónimo, o que dificulta a compreensão dos possíveis motivos das avaliações negativas. Neste ano de 2018 a avaliação, na globalidade, foi significativamente mais positiva que no ano anterior, tendo ocorrido apenas 5% de respostas de insatisfação, principalmente nos itens relacionados com a "Mudança" e a "Motivação", da análise dos itens específicos envolvidos percebe-se que a Remuneração, as Promoções, as Mudanças no trabalho/objetivos/metodologias e o Volume de trabalho, junto com o stress profissional são áreas sensíveis, onde ocorreu insatisfação.

PARCEIROS:

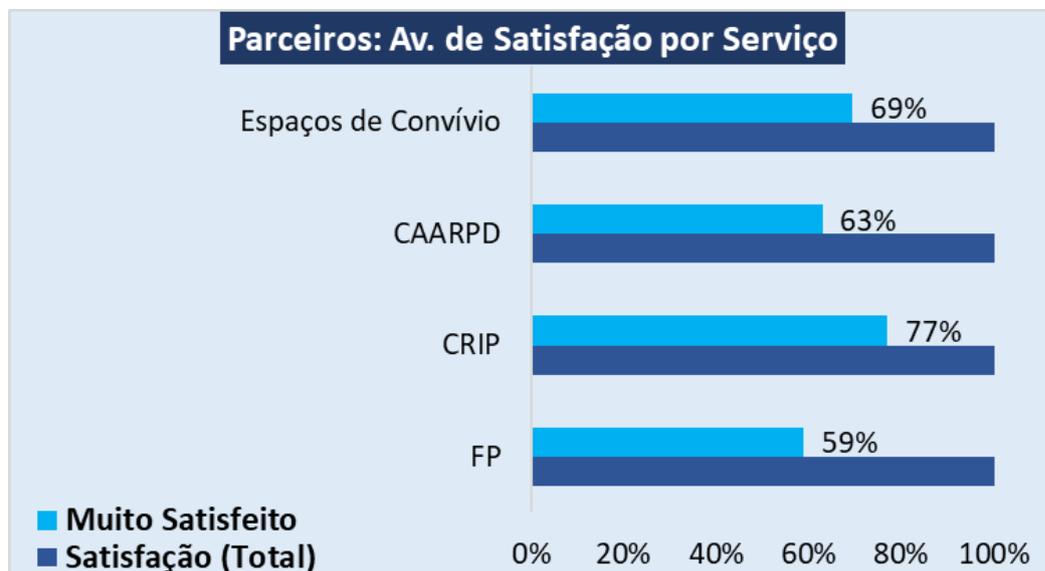
A A2000 contou com 162 Parceiros, destes 30 foram estratégicos, isto é proporcionaram mais-valias financeiras ou logísticas, imprescindíveis ao desenvolvimento dos serviços; os restantes foram parceiros funcionais, ou seja apesar de cada um ter objetivos diferentes, há partilha de recursos humanos, materiais, conhecimentos/competências, mas não financeiros.



(Continua na página a seguir)

A2000

(Continuação)



Foram estabelecidas 55 novas parcerias (6 novas estratégicas), face ao ano anterior e, foi frequente o mesmo parceiro estabelecer mais do que um acordo de parceria.

Relativamente à avaliação de satisfação, em todos os serviços não ocorreram respostas de insatisfação, pelo que no gráfico abaixo se destacaram as avaliações de "Muito satisfeito".

A avaliação efetuada pelos parceiros acerca do desempenho da A2000 foi muito positiva, salientando-se que cada vez mais os parceiros conhecem mais serviços da A2000 e também têm-se tornado mais proactivos no decurso da parceria.

Constatamos, contudo que a A2000 necessita investir na diversificação das parcerias, pois os parceiros escasseiam nas áreas da Inovação e do Mecenato.

FORNECEDORES:

A A2000 é uma entidade adjudicante nos termos previstos no artigo 2, n.º 2, alínea a) do Código dos Contratos Públicos - Decreto-Lei 18/2008 de 29 de Janeiro, na sua atual redação.

Assim, de acordo com as regras e procedimentos de contratação pública, em 2018, registaram-se os seguintes contratos:

- Celebraram-se **6 novos** contratos por Consulta Prévia (2 dos quais, devido ao término do prazo contratual, foram alvo de um novo procedimento de contratação pública);
- Celebraram-se **13 contratos** por Ajuste Direto Regime Simplificado, 11 dos quais para prestação de serviços de Formador Externo;
- Transitaram **26 contratos** do(s) ano(s) anterior(es).

(Continua na página a seguir)

(Continuação)

Quanto à avaliação de satisfação, os fornecedores mostraram-se 100% satisfeitos, predominando as respostas de "Muito Satisfeito" (90%) em todos os critérios de avaliação. Saliente-se que os fornecedores classificaram a A2000, predominantemente (76%), como Ótimo Cliente.

Por parte da A2000, os seus colaboradores também se revelaram satisfeitos com os seus financiadores, parceiros e fornecedores, apesar disso apontaram algumas melhorias:

- Aos Financiadores, a melhoria aponta para o planeamento e previsão orçamental: os financiadores públicos e locais deveriam ver a população com deficiência como prioritária.
- Aos Parceiros, apesar de cumpridores dos objetivos (100%), por vezes poderiam ser mais participativos, exigentes ou proactivos colocando novas metas a atingir.
- Aos Fornecedores, apesar de não ter havido reclamações por parte da A2000, alguns manifestam pouco rigor (por inexperiência) com o cumprimento das premissas previamente estabelecidas.

Em suma, quando todos têm conhecimento dos seus objetivos e do que é esperado é fácil cumprir e satisfazer os restantes intervenientes. Por isso 2018 foi um ano muito positivo, em termos das relações e do cumprimento das metas estabelecidas.

Marina Teixeira, *Diretora Técnica*



A2000

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
- * ARMAMAR
- * VILA REAL

INSCRIÇÕES
ABERTAS

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- www.a2000.pt

Cofinanciado por:



POISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Um dia extasiante...

Piscina e Ginásio Municipal de Armamar

No decorrer do mês de Julho, os formandos do Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II de Armamar visitaram as Piscinas Municipais de Armamar, bem como o Ginásio Municipal. Esta visita foi no âmbito da UFCD (Unidade de Formação de Curta Duração) Cidadania e Empregabilidade com os seguintes objetivos: identificar hábitos de higiene pessoal, promover hábitos de atividade física e o convívio entre clientes.

De manhã fomos visitar as piscinas municipais interiores onde aproveitámos para relaxar, nadar e conviver uns com os outros. Fizemos diversos exercícios dentro de água em grande grupo, de forma a melhorar as nossas condições físicas, sobretudo a motricidade. De tarde visitámos o ginásio municipal, ficando a conhecer os diver-

sos equipamentos existentes e as suas potencialidades. Claro que, depois de percebermos que o exercício físico é importante para o nosso bem-estar físico e emocional, decidimos começar a fazer exercício, experimentando assim todas as máquinas existentes.

Depois de um dia extasiante, de convívio e boa disposição, fomos cuidar da nossa higiene pessoal, realizando-a nos balneários da Piscina Municipal.

Agradecemos a quem nos permitiu esta visita, pois foi um dia muito divertido e gratificante, ficando grandes memórias.

Curso 14 - Auxiliar de Serviços Gerais II (Armamar)
Sofia Barros, Formadora



A prática de exercício físico regular provoca um bem-estar físico e mental, fazendo com que exista uma melhor circulação sanguínea e um bom funcionamento cardíaco.

Pessoas fisicamente ativas, apresentam um menor risco de doenças mentais, pelo contrário as pessoas sedentárias têm uma maior probabilidade de sofrer doenças mentais.



FORMAÇÃO

Visita ao Jardim de Infância Do Centro Social e Paroquial São Miguel Lobrigos



FORMAÇÃO

No dia 3 de julho de 2019, os formandos do Curso 9 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, a decorrer em Santa Marta de Penaguião, visitaram as instalações do Jardim de Infância do Centro Social e Paroquial São Miguel Lobrigos, no âmbito da UFCD 3516 - Instituições de Apoio Familiar e à Comunidade.

A visita teve como finalidade permitir que os formandos tivessem oportunidade de identificar os recursos físicos e materiais existentes na instituição, bem como os órgãos hierárquicos da mesma.

A educadora pedagógica começou por explicar quais eram as rotinas diárias das crianças, ao mesmo tempo que ia mostrando as divisões da instituição e todos os trabalhos que foram realizados durante o ano letivo.

Em seguida, tiveram a oportunidade de observar algumas informações importantes para a atividade da instituição, nomeadamente: a licença e o horário de funcionamento, o plano de emergência e o organograma, podendo assim constatar

como é que os conteúdos abordados em contexto de sala são aplicados na realidade pelas instituições de apoio familiar e à comunidade.

No final desta visita, os formandos manifestaram o seu contentamento, não só pelo facto de terem sido bem-recebidos, mas sobretudo por terem estado em contacto com alguns postos de trabalho que poderão, no futuro, ser uma hipótese para frequentarem a formação prática em contexto de trabalho.

Desta forma, a descoberta e a construção de conhecimento estiveram sempre presentes.

Agradecemos a disponibilidade e a amabilidade com que nos receberam!

Curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Santa Marta de Penaguião)

Visita ao IEFP – Cabeleireiro

Os formandos dos Curso 4 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Armamar) e dos Curso 8 (Tabuaço) e 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II (Armamar), visitaram o curso de cabeleireiro do Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real. Os objetivos pretendidos para esta visita eram reconhecer os hábitos de higiene, nomear os cuidados a ter com a higiene do cabelo, reconhecer a importância dos cuidados de higiene e apresentação pessoal no que concerne à procura de emprego e promover a autoestima.

Os clientes da A2000 foram recebidos pela Formadora do IEFP e pelos seus formandos que lhes explicaram a importância da higiene capilar regularmente. Referiram que o cabelo não deve ser lavado todos os dias para não ficar excessivamente oleoso e também informaram que o cabelo deve ser lavado com um champô indicado ao couro cabeludo.

Seguidamente, os clientes da A2000 foram atendidos pelos formandos do IEFP - cabeleireiro, onde alguns cortaram o cabelo, outros pintaram e alguns fizeram brushing.

No final da visita, foi referido que a apresentação pessoal é algo muito importante no nosso dia-a-dia e na procura ativa de emprego, pois a aparência é um item que os entrevistadores têm em conta. É hábito dizer que a primeira impressão é a que conta! Os cidadãos que trabalham diretamente com o público devem possuir uma boa aparência para assim o atráírem e causarem uma boa imagem e impressão.

A visita foi muito estimulante e entusiasmante, pois os formandos ficaram com mais conhecimentos em relação à higiene capilar e também com uma melhor aparência.

Sofia Barros, *Formadora*



A2000 campeã no II Encontro Municipal de Boccia de Resende

No dia 03 de julho, os formandos do Curso 12 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, saíram do Seminário de Resende com destino ao Pavilhão Gimnodesportivo de Anreade para participar no II Encontro Municipal de Boccia de Resende. A participação nesta atividade insere-se na UFCD FI – Balanço de Competências, com o objetivo de explorar e identificar as aptidões pessoais.

Chegados ao destino, cada equipa posicionou-se no seu grupo para dar início às eliminatórias e a formadora Sandra num dos campos para ser árbitro. Os formandos estavam ansiosos com o início do encontro e os comentários eram constantes. Os jogos das eliminatórias começaram e, a meio da manhã, houve uma pausa para as equipas descansarem, recuperarem energias e também para discutirem as estratégias de jogo. As eliminatórias retomaram e, uma das equipas da A2000, estava com um excelente desempenho, tendo ganho todos os jogos com uma margem significativa. Este bom desempenho deixou todos os formandos felizes e ainda mais ansiosos e expectantes com um bom lugar no II Encontro de Boccia. As eliminatórias terminaram, tendo sido apurada uma das equipas da A2000 para as



semifinais. Após as eliminatórias, os formandos deslocaram-se para a Escola EB2 de Resende onde foi servido o almoço a todos os participantes do torneio.

Depois do almoço, os formandos regressaram ao Encontro para jogar as semifinais. Agora sim, a ansiedade e a expectativa eram enormes e todos torciam pelos colegas e pela A2000 na final. A nossa equipa ganhou a semifinal e passou à final. Na final, a nossa equipa da A2000 saiu vencedora. Todos estávamos satisfeitos com a nossa participação no II Encontro Municipal de Boccia de Resende e muito orgulhosos e felizes com a conquista do primeiro lugar.

Sandra Pinto, *Formadora*



Visita ao Lar dos Idosos Fundação Luís Vicente São João de Lobrigos

No dia 10 de julho de 2019, os formandos do Curso 9 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, a decorrer em Santa Marta de Penaguião, visitaram as instalações da Fundação Luís Vicente, no âmbito da UFCD Instituições de Apoio Familiar e à Comunidade.

A visita teve como finalidade os formandos identificarem os recursos e materiais existentes na instituição, bem como os órgãos hierárquicos da mesma. A coordenadora do lar de 3ª idade começou por explicar quais eram as rotinas diárias dos idosos, ao mesmo tempo que ia mostrando as divisões da instituição e todos os trabalhos de higiene, alimentação e lavandaria.

De seguida, tiveram ainda a oportunidade de observar algumas informações importantes para a atividade da instituição, nomeadamente: o organograma, a licença e o horário de funciona-

mento, o plano de atividades e técnicas de animação, o plano individualizado de alimentação e os planos de banho assistido. Puderam assim constatar como é que os conteúdos abordados em sala são aplicados na prática pelas instituições de apoio familiar e à comunidade.

No final desta visita, os formandos manifestaram o seu contentamento, não só pelo facto de terem sido bem recebidos, mas sobretudo por poderem ter estado em contacto com alguns postos de trabalho que poderão, no futuro, ser uma hipótese para realizarem formação prática em contexto de trabalho.

Desta forma, a descoberta e a construção de conhecimento estiveram sempre presentes.

Curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II *(Santa Marta de Penaguião)*



FORMAÇÃO

FORMAÇÃO CONTÍNUA

PO ISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

1. Promoção da Empregabilidade - 400h

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- * Santa Marta de Penaguião
- * Resende
- * Mondim de Basto
- * Chaves
- * Baião



Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Almoço no Restaurante Primavera

No mês de julho, fomos almoçar ao Restaurante Primavera em Baião. Este almoço serviu para nos proporcionar a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos nas UFCD's 0632 – Acolhimento e Encaminhamento, 0633 – Comunicação Empresarial – Presencial e Telefónica e 3382 – Atendimento e Assistência a Clientes.

Chegados ao Restaurante, fomos gentilmente recebidos pelo jovem colaborador que tinha tudo preparado para nos acolher, segundo o combinado telefonicamente. Conseguimos analisar os aspetos comportamentais na função de atendimento de clientes, e verificámos que o colaborador do restaurante que nos atendeu tinha uma apresentação cuidada (farda limpa e asseada, e boa apresentação pessoal), uma boa colocação da voz (tom e ritmo de voz moderados), uma postura prestável (assertividade) e o saber ouvir (praticava escuta ativa). Também a linguagem utilizada no atendimento foi apropriada, com clareza na exposição através do uso de expressões e palavras adequadas, o que permitiu a fluência da comunicação entre nós.

No final, todos nós ficámos de barriga cheia com o almoço, e agradados com o atendimento profissional do Restaurante Primavera. Esperamos lá voltar!



Sandra Pinto, *Formadora*
Curso 19 – Promoção da Empregabilidade (Baião)

FORMAÇÃO



À descoberta de outros mundos

INSCRIÇÕES ABERTAS



FINALIDADE:

Integração social de 10 adultos com incapacidade ou necessidades especiais, em risco de exclusão social, do concelho de Murça.

MAIO A DEZEMBRO

- Efetuar diagnóstico social na área da deficiência para identificação das necessidades de todas as pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) e encaminhá-las
- Promover atividades que desenvolvam/aumentem os níveis de competência do saber ser/estar, fazer e aprender, nomeadamente ao nível da autonomia, da participação, relações interpessoais, autodeterminação, experiências ocupacionais e profissionais
- Orientar e promover a definição de interesses profissionais, encaminhando para emprego ou formação profissional.

- Mapear no tecido empresarial do concelho as entidades disponíveis para receber pessoas com deficiência.
- Informar o tecido empresarial sobre as medidas ativas de emprego para PCDI's e vantagens na sua integração profissional
- Realizar 2 palestras abertas à comunidade a 1ª para apresentação do diagnóstico social efetuado acerca das PCDI's e suas necessidades. A 2ª palestra terá a finalidade de sensibilizar e capacitar sobre direitos de cidadania e, medidas de apoio ao emprego para PCDI e empresas.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019



INR instituto nacional para a reabilitação

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



A ARTE DE PARTICIPAR



MAIO A DEZEMBRO

Nos concelhos de Armamar e Tabuaço:

- Realizar atividades artísticas, ao nível da expressão plástica e corporal, que desenvolvam e/ou aumentem a capacidade de expressão de sentimentos/ ideias/ opiniões, cooperação, partilha, autonomia e autoestima.
- Realizar exposições itinerantes dos trabalhos produzidos pelas PCDI's, em locais públicos que revelem as suas competências, as valorizem e promovam momentos de socialização e participação na comunidade.
- Envolver entidades dos dois concelhos, nesta corrente artística por forma a envolver a comunidade nesta tarefa de embelezar o concelho.
- Realizar apresentações noutras entidades de uma encenação/coreografia construída pelos participantes.
- Realizar, em dezembro, um evento público, em cada concelho, onde se reúnam todas as produções artísticas, e se faça a apresentação da encenação/coreografia das PCDI, bem como o filme com todas as etapas de produção, os depoimentos das PCDI/significativos e a recolha de opiniões da comunidade acerca das exposições itinerantes.



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

Cofinanciado pelo Programa Nacional de
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019



Parceiros

INSCRIÇÕES ABERTAS



1 - "À Descoberta de Outros Mundos"

Julho, o mês que ficou assinalado pelo final de uma das distintas etapas delineadas no Projeto à Descoberta de Outros Mundos, nomeadamente, a identificação de pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) residentes no concelho de Murça.

Paralelamente, procedeu-se à seleção de 10 PCDI de acordo com os critérios de seleção, por forma, a criar um grupo de trabalho com o objetivo de promover atividades e aumentar as competências de cada um dos envolvidos, que irá arrancar já no próximo mês de Agosto.

Tal como a vida, este projeto finaliza e recomeça novas etapas a cada momento. E sabem o que faz a diferença ?

O exercício incansável da coragem e da resiliência de todos nós. Somos os contornos de cada linha da nossa História. Juntos Somos mais fortes; Misturados somos imbatíveis!!

Agradecemos a todos os intervenientes que nos apoiam no desenvolvimento e concretização destas etapas. Bem hajam!

Patrícia Maçãs, Técnica da A2000

2 - "A Arte de Participar"

// Como as aves, as pessoas são diferentes nos seus voos, mas iguais no direito de voar!
E em julho nós voamos com arte!!!

No projeto "A arte de participar" dedicámos este mês à amizade, aos afetos e... ao ar livre! Do particular para o geral, dedicámos um pouco de tempo a nós, ao nosso auto-retrato e seguimos para os outros que fazem parte da nossa vida, os outros que nos dizem algo, os outros que nos fazem sentir bem – falámos das amizades: o que significam para nós...

Aproveitando o Verão fomos também a mergulhos ao ar livre nas piscinas municipais de Armamar e Tabuaço e aí, em contacto com a natureza, a alegria foi imensa, sentimo-nos livres, sentimo-nos felizes!!!!

Temos também a registar um momento muito importante: a nossa primeira exposição!!!! Fomos expor os nossos trabalhos, a nossa arte, nas instalações das respetivas Câmaras Municipais – durante duas semanas todos terão oportunidade de espreitar um pouco do que fizemos nos últimos dois meses e de dar a sua opinião!

Aproveitamos para agradecer aos Municípios de Tabuaço e de Armamar pela disponibilidade e pelo apoio que têm dado a este projeto que deve envolver todos e que tem o nobre objetivo de incluir, promover e capacitar ... enfim ... "ensinar a voar...".

Clientes e Técnicos do Projeto

(Continua na página a seguir)

(Continuação)



Tabuaço



Tabuaço



Armamar



Armamar



Armamar



Tabuaço



Tabuaço



Tabuaço



Armamar

PROJETOS INR

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)



- União das Freguesias de Galafura e Covelinhas (Peso da Régua);
- Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura;



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 A PRÉ-IDOSOS E IDOSOS

Vamos à praia!

Julho traz calor e cor. Razões mais que suficientes para decorarmos os espaços em que nos reunimos com vários arranjos florais elaborados pelas mãos hábeis e as mentes sempre criativas das nossas clientes.

Também é importante promover e adotar um estilo de vida saudável, pelo que se voltou a dar importância à atividade física, trabalhando já o corpo para o que estava previsto para o fim do mês: a ida à praia!

O destino implicou uma visita à Praia Fluvial de Fornelos, onde a água é fresca e o espaço é confortável tanto para banhos como para repousar ao Sol. A animação foi garantida, com muitos mergulhos e repastos na toalha, com um



convívio constante entre todos.

Agora chegam as merecidas férias. Prometemos regressar em setembro, com as baterias carregadas e prontos para novas iniciativas!

Técnicos do Gabinete Psicossocial



Em julho, o Espaço de Convívio de Galafura teve uma frequência média de cerca de 20 pessoas, e continuou a atrair "caras novas". Apesar de ser um mês pródigo em visitas de familiares que residem no estrangeiro, nem tal facto diminuiu o interessante e participação dos clientes.

Aproveitando o Verão, decidimos sair fora de portas e passeámos um bocadinho.

A meio do mês passámos a tarde no "ex-libris" da localidade – o miradouro/santuário de S. Leonardo de Galafura. Aí deliciámo-nos com a paisagem, partilhámos lanches, histórias e lendas e ainda demos um pezinho de dança...

Terminámos julho da melhor maneira pos-

sível – um passeio à prestigiada e vigiada (tem bandeira azul) praia fluvial do Azibo em Macedo de Cavaleiros. Foi um dia inteiro de passeio e de partilhas e também aproveitámos para ir a banhos nas águas quentinhas da albufeira.

O Espaço de Convívio de Galafura, em atividade desde o passado mês de abril, funciona às quartas-feiras, de quinze em quinze dias, nas antigas instalações da Escola Primária, fruto de uma parceria entre a A2000, a Junta de Freguesia da União das Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura, desempenha, cada vez mais, um papel importante na ocupação dos tempos livres da população mais idosa da freguesia, e, consequentemente um papel essencial no aumento da sua qualidade de vida.

Em agosto haverá interrupção das atividades, regressando em setembro.

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



Diversão e animação, julho no coração!

Em Santa Marta de Penaguião foi um mês cheio de diversão e animação.

Ao longo do mês fizemos várias atividades. Fomos para piscina exterior e fizemos jogos muito divertidos com bola.

Como estamos a ir de férias e é altura de poupar, fizemos vários exercícios com números, fizemos contas e atividades com dinheiro.



Fomos para a cozinha, confeccionar sopa de curgete, empadão de carne e bolo de cenoura. Preparámos ainda, uma limonada deliciosa.

Ainda neste mês, lembrámos as estações do ano, as horas do dia, os dias da semana e os

meses do ano.

Como é hábito nos outros meses, fizemos atividades de exercício físico, musicoterapia e reiki.

No último dia do mês, fomos todos à praia fluvial de Fornelos, fazer um piquenique para nos despedirmos antes das férias. Estivemos com os colegas de Mesão Frio e foi muito interessante e divertido.



Agora vamos todos de férias, para recarregar energias e regressarmos cheios de boa disposição e vontade de trabalhar.

Julho foi um mês em cheio... passeios, diversão e jogos.

Em Mesão Frio a primeira atividade do mês foi muito engraçada. Tivemos que puxar pela nossa criatividade para relatarmos histórias baseadas em imagens escolhidas por todos nós. Criámos histórias e situações muito caricatas.

Como é verão e o tempo tem incentivado a passeios, fizemos uma caminhada, com direito a jogos diversos, e fomos até ao rio Teixeira, onde

as atividades permitiram alargar o nosso vocabulário relacionado com o verão, tendo sobretudo algum tempo para fazermos umas partidas de cartas.



Ao longo das várias sessões, fomos construindo um cenário de verão, com o mar como fundo e vários elementos alusivos ao tema, como barcos, um farol e animais marinhos.



Para esta atividade tivemos, mais uma vez, que recorrer à nossa criatividade e às nossas competências para pintar, recortar e colar.

Como tem sido hábito nos últimos meses, fomos a Santa Marta de Penaguião, para nos juntarmos aos nossos colegas de lá e do Peso da Régua, para confeccionarmos uma refeição deliciosa. Desta vez, o menu contou com uma sopa de curgete, empadão de carne e um bolo de cenoura com cobertura de chocolate. Para acompanhar, fizemos uma limonada bem fresquinha, que nos soube muito bem naquele dia de calor.

Fizemos também as contas da nossa refeição e aproveitámos para desenvolver competências para lidar com o dinheiro.



Para terminar o mês em grande, fomos à praia fluvial de Fornelos. Não conhecíamos e gostámos imenso, não só do espaço mas também do convívio com todos os colegas e técnicos.

Venha agosto, com toda a diversão deste mês e... mais alguma!

Técnicos e Clientes do CAARPD

CAARPD

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.



Vamos brincar com os nossos filhos

Chegada a esta altura do ano, vemos muitos pais preocupados com o facto de as férias serem muito grandes e não saberem como ocupar o tempo dos filhos, por isso, este mês, pretendemos ajudá-los nessa aventura que são as férias em família.

O mais importante de tudo é que os vossos filhos façam aquilo que os deixa felizes. Quaisquer que sejam as atividades, devem fazê-las por gosto e não por se sentirem obrigados a tal.

O bom tempo típico desta época convida a passeios, atividades e jogos ao ar livre, por isso, diminuam o tempo que passam em casa e saiam! Limitem o tempo que os vossos filhos passam em frente à televisão, ao telemóvel ou qualquer outro dispositivo eletrónico, e brinquem com eles, puxem pela vossa imaginação e criem jogos com o que tiverem à mão. Não são precisos grandes brinquedos, nem brinquedos de última geração para os vossos filhos se divertirem. Por exemplo, o jogo simbólico, mais comumente chamado de jogo do "faz de conta", é dos mais importantes para o desenvolvimento da criança e não necessita de brinquedos específicos, pois fica à imaginação de cada criança. Este jogo não só exercita a sua capacidade de pensar (representar simbolicamente as suas ações), mas também as suas habilidades motoras, já que estas brincadeiras implicam, na maioria das vezes, saltar, correr ou manipular objetos. As brincadeiras de faz-de-conta exercitam a imaginação, a capacidade de planear e de fantasiar situações lúdicas.

No entanto, é importante realçar que este tipo de brincadeiras só começam a surgir por volta dos 2 anos de idade. É a partir desta idade que passam a dar mais importância aos seus pares. Este tipo de brincadeira em grupo implica a negociação, ou seja, saber brincar com os outros, brincar sobre a mesma temática, acordar papéis e ações entre eles. E é aqui que surgem os pais (e outros membros da família), como pares de brincadeiras que vão direcionando a temática numa

ou em outra direção.

Durante esta atividade estão também a promover as competências linguísticas dos vossos filhos, algo de extrema importância.

E conversem. Conversem muito. Façam-lhes perguntas, incutam-lhes a curiosidade e o interesse. Levem-nos a passear e a ver coisas novas. E não é preciso ir para longe. Às vezes basta só um pouco de vontade e de imaginação!

Leiam histórias e ajudem-nos a fazer a representação gráfica (desenho) dessas histórias. Criem-lhes memórias felizes. Com certeza também vocês, pais, têm boas memórias da infância.

Expressem as vossas ideias e sentimentos, e incentivem os vossos filhos a fazê-lo também. É uma boa forma de passar o tempo com eles.

E há também uma série de livros e revistas com atividades lúdicas que trabalham, ao mesmo tempo, a atenção/concentração, o raciocínio, a memória, o cálculo mental e a destreza manual, para que, ao mesmo tempo que brincam, as crianças desenvolvam as competências cognitivas necessárias ao longo da sua vida.

Se depois disto tudo ainda lhes sobrar tempo, joguem à bola, à apanhada, às escondidas, à macaca... vão à praia, à piscina ou ao rio... vão ao campo, à horta ou à vinha! Façam um piquenique!

E não se esqueçam de sorrir. Os filhos são a nossa maior bênção e a nossa alegria. Por muito cansados que nós, pais, estejamos, não nos esqueçamos de sorrir para eles, para que cresçam felizes e saibam, sempre, que são as pessoas mais importantes para alguém!

Boas férias!



Joelma Sequeira, *Psicóloga*



bugalha

my loft DOURO

www.myloftdouro.bugalha.pt

| Bugalha | My Loft Douro

é um Alojamento Local e localiza-se no centro a cidade do Peso da Régua, “capital da vinha e do vinho”.

A menos de um minuto a pé da estação ferroviária de Peso da Régua, é igualmente fácil de “encontrar”, seja o meio de transporte preferido privado, como carro/mota ou público, como autocarro/barco.

| Contactos

📍 R. José de Vasques Osório nº 20,
5050-280 Peso da Régua

✉ geral@bugalha.pt

☎ +351 912 785 758



Farmácia Arrochela

📍 Rua José Vasques
Osório, nº 18, 5050-280
Peso da Régua

☎ 254 323 248



Farmácia Douro

📍 Rua dos Combatentes,
nº 36, 5030-477 Santa Marta
de Penaguião

FARMÁCIA
DOURO

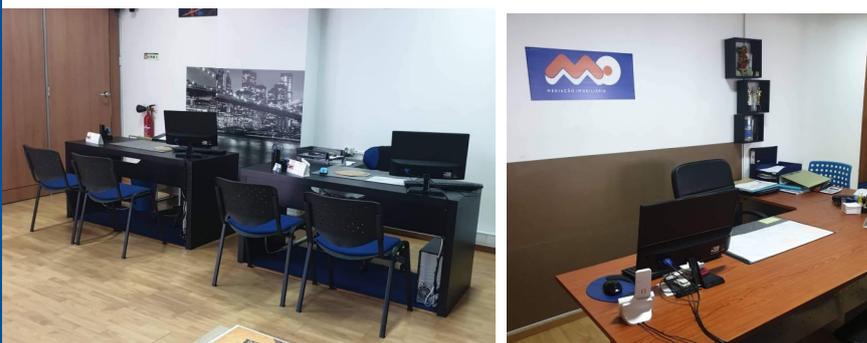
☎ 254 821 401



MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

“Crescemos porque marcamos a diferença na mediação imobiliária”

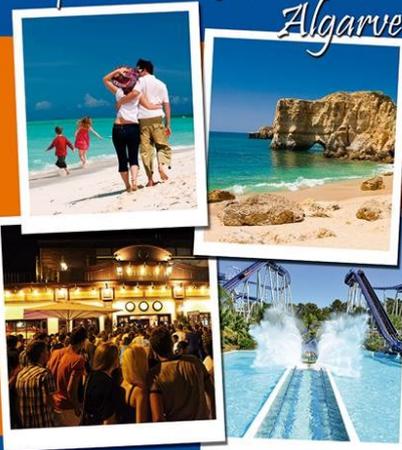
A MMO - Mediação Imobiliária está sediada em Vila Real e desde a abertura que pretende ser diferente e oferecer produtos que distinguem a empresa de outras imobiliárias.



MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA

FÉRIAS EM FAMÍLIA

*Aproveite condições Low-Cost
Algarve*



PERGUNTE-NOS COMO PODE GANHAR UMAS INESQUECÍVEIS FÉRIAS!



Sujeito às condições do voucher

**Miguel Macedo Oliveira -
Mediação Imobiliária**

Morada:

Avenida da Europa, nº 15,
loja 3,
5000-557 Vila Real

Telefone:

(+351) 259 042 405

Telemóvel

(+351) 961 913 690

Horário:

9:00 as 13:00
14:00 as 18:00
Sábados 9:00 as 13:00

DOADOR DO MÊS



Em agosto um dos doadores do mês da A2000 é o “**Restaurante ZÉ.COME**” em Vila Real.

ZÉ.COME, aberto desde 18 de dezembro de 2010, oferece aos clientes os melhores sabores da gastronomia local, em pratos que revelam a excelente qualidade.

Com capacidade para mais de 150 pessoas, ideal para jantares de grupo, ou simplesmente para um tranquilo jantar de família.

O espaço é acolhedor e desde cedo se tornou numa das referências gastronómicas da cidade, principalmente pela qualidade do serviço e simpatia de quem lá trabalha.

No Restaurante **ZÉ.COME** a especialidade são as francesinhas, que é já uma das iguarias mais apreciadas da cultura gastronómica Vila-realense.

O Restaurante **ZÉ.COME** dispõe também de Snack-Bar. Restaurante com especial destaque para Ementa Diária. Quer se trate de uma refeição completa, uma Francesinha, Prego no Prato, ou um simples Cachorro, encontra no **ZÉ.COME**, todas as soluções e o ambiente que o seu apetite exige.

O **ZÉ.COME** serve à mesa, os bons vinhos locais e sobremesas que destacam a riqueza e variedade da doçaria regional.

Ótimas propostas para quem aprecia os prazeres da mesa.



Avenida Cidade de
Orense 69, Vila Real
5000-690, Portugal



ze.come@hotmail.com



RESERVAS

259 041 716

918 152 707



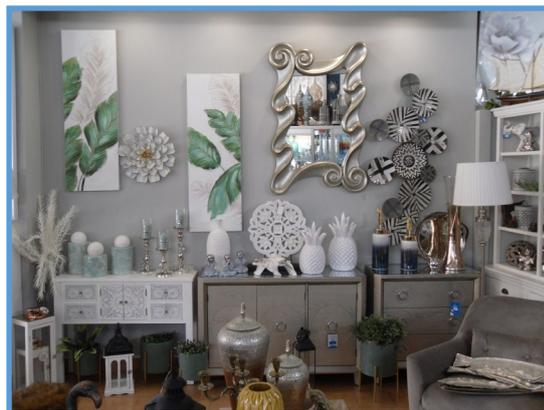
ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL



➔ Atendimento ao cliente

Ao trabalhar com os **Armazéns do Corgo, Lda.**, nossos clientes experimentam um nível de profissionalismo exemplar. Este serviço foi criado para facilitar a sua vida. Você pode contar connosco para encontrar os melhores produtos do mercado, assim como um serviço de atendimento ao consumidor da mais alta qualidade.



➔ Entrega agendada

Sempre que trabalhar com os **Armazéns do Corgo, Lda.**, você pode confiar que estará em ótimas mãos. Este serviço faz uma grande diferença para muitos dos nossos clientes, e é oferecido no mais alto nível de excelência. Com ele, asseguramos que todos os detalhes sejam simples, dinâmicos e executados em tempo útil.

Gama de artigos:

- artigos de decoração;
- iluminação;
- utilidades para a sua casa;

- utensílios de jardim;
- artigos para vinha;
- alimentação;
- aparelhos de ar condicionado.

Horário de funcionamento

Seg. - Sex.: 9:00 - 12:30 - 14:30 - 19:00

Sáb.: 9:00 - 13:00 | Dom: Fechado

Contactos

Tlf: 254 313 438 | Fax: 254 315 939

e-mail: armazensdocorgo@sapo.pt | armazensdocorgo@gmail.com

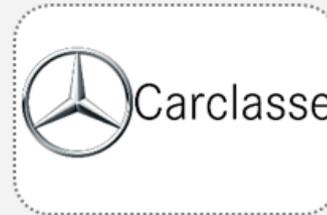
Comerciais

➔ Arnaldo Sousa - 937 557 720

➔ Marco Fonseca - 937 556 763

Juncal de Cima – Corgo 5050-207 Peso da Régua | www.armazensdocorgo.pt

DOADORES DO MÊS



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 141 | julho 2019

Morada: Av. 25 de Abril, nº39

5030- 464 Santa Marta de Penaguião

Telefone: 254 822 046



ER-1072/2012