

**ASSOCIAÇÃO 2000**  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Doadores do mês



# Viver e Aprender

Newsletter mensal | Edição 133 - Ano 17 | novembro 2018

## Iniciaram

**Chaves**

**"Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II"** (pág. 12)

05 | nov. | 2018 - 30 | dez. | 2020

**Armamar**

**"Auxiliar de Serviços Gerais II"** (pág. 11)

05 | nov. | 2018 - 30 | dez. | 2020

**NOVOS CURSOS**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**Integrações Profissionais**  
**Supermercado Viva Sempre Vila Real**  
(pág. 4)

Paulo Garcia



**Cidadania em Ação** (Mondim de Basto) (pág. 21)



**GAPRIC - Douro**  
(Armamar e Tabuaço) (pág. 23)

**Assembleia Geral** 15 | nov. | 2018

- Revisão do Orçamento para 2018
- Programa de Ação e Orçamento para 2019 (pág. 7)



Apoios



# 02 EMPRESAS SOLIDÁRIAS



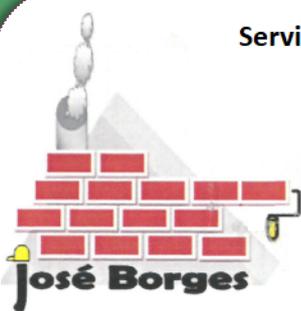
## Predivimeã

EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS, LDA.

Bouça da Pousada - Real -  
4605 Vila Meã

Tel.: 255 734 736 |

Fax: 255 734 083



Serviços de Construção

Gesso cartonado  
Molduras  
Pinturas  
Restauros

Tel. 934 106 145  
254 814 096

Crestelo - Fontes  
5030-111 Santa Marta de Penaguião

FRESCURA  
DA NATUREZA

ALBINO GUEDES PINTO  
GERENTE  
966 304 589



Carretera Oimbra - Videferre  
Tlf. 00 34 988 41 30 71  
32613 OIMBRA  
e-mail: hortoverin@hortoverin.com

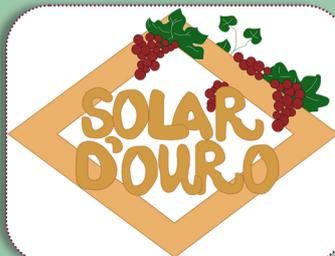
C/. Pau Casals, s/n  
Tlf./Fax 00 34 973 79 42 04  
AITONA (Lleida)

ARMAMAR TÔES  
Tlf./Fax 254 855 308

Sede Mercado Abastecedor do Porto  
Pabilhão C Lugares 9-11  
Tlf. 225 105 743  
Fax 225 105 745  
4350/104 OPORTO



Distribuição Alimentar e Bebidas, Lda.  
Lugar de Santa Quitéria | 5030- 494 Fontes  
Santa Marta de Penaguião



AUTO REPARADORA DE  
VILA MARIM Nº1, LDA.

REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

Telf. 254 896 015 • Tel.965 276 065  
autoreparadoravilamarimn1@gmail.com

LUGAR DO MÁRTIR | VILA MARIM  
5040 MESÃO FRIO



Fernando Coutinho  
CONSTRUTOR CIVIL

Tlm. 936 809 557 ou 911 945 707  
E-mail: fernandocoutinho@hotmail.com  
SERMANHA | SEDIÉLOS



OFICINA DE  
REPARAÇÕES  
SOCIEDADE UNIPESSOAL, LDA.

Telem.: 919 964 235  
E-mail: autoportela@portelaportelamail.pt

Tel.: 254 814 255 / 254 812 526 • Fax: 254 814 256  
MOURA MORTA • 5050 RÉGUA



"O Maleiro II"  
Restaurante Churrasqueira

Av. da Galiza \ Peso da Régua



Ponto de  
Encontro  
Restaurante  
Café

SEDIÉLOS - PESO DA RÉGUA



CARDOSO  
EXPRESS, Lda.

Rua da Carvalheira, nº 1,  
5430-008 Fonte Mercê Valpaços  
966 005 544



TERMODOURO

António Luís

Gomes Gonçalves

Bairro do Carvalhal 5320 - 308 Vinhais

bleam®

Agência Marketing Digital

O mês de novembro é rico em dias importantes e datas comemorativas, algumas mais significativas para os portugueses, e que os nossos clientes comemoram religiosamente, outras menos, mas igualmente importantes. Também se iniciaram novos cursos de formação que procuram abrir aos formandos novas perspetivas de futuro e proporcionar-lhes um melhor acesso às oportunidades, na área da empregabilidade e, na vida em geral.

Faz, também, parte do mês de novembro, as IPSS's apresentarem aos seus sócios o Plano de Ação e Orçamento para o ano seguinte – o que se verificou na A2000.

2019, prevê-se, será um ano de muito trabalho na A2000 - como é nosso apanágio - mas também um ano em que se aumentará a capacidade de intervenção, pois preveem-se novas parcerias que permitirão que os serviços e as oportunidades cheguem a mais pessoas, cujas vidas os catapultaram para as margens recônditas da exclusão.

O Plano de Ação e Orçamento para 2019 conta com a boa gestão e organização, de que nos orgulhamos desde sempre, mas também com o esforço de cada um dos seus colaboradores, a quem não é apenas pedido que cumpra os seus deveres, mas que supere as suas obrigações laborais.

O nível de exigência para todos, é elevado, mas se todos cooperarem em equipa o "andor é mais fácil de transportar", pois o peso é igualmente dividido. Esta é a premissa do bom trabalho em equipa, que transpomos também para as parcerias, e que tem sido o fator determinante para o sucesso da A2000.

Quando se trabalha na área social ninguém faz nada sozinho e, mesmo o líder que tem um papel específico de propor desafios e metas, se não atender a alguns aspetos que se prendem com a especificidade do humano - ou seja, as suas necessidades específicas motivacionais, emocionais e até físicas - então poderá estar a contribuir para a criação de mais um problema ... social, em vez de ser parte da solução.

Quando se fala em "SOCIAL", é uma forma, abre-

viada e até tosca, de comprimir numa palavra muita coisa pois, "SOCIAL" é uma entidade complexa que, principalmente, envolve cada um de nós (com as suas necessidades específicas) na relação com os outros, partilhando uma mesma cultura e interagindo com o objetivo de satisfazer as suas necessidades pessoais, mas também de resolver os problemas que a todos afetam, mas que infelizmente, apenas preocupam alguns.

Atualmente, o "SOCIAL" é cada vez mais o contexto onde procuramos satisfazer as nossas necessidades específicas, e menos ter um papel ativo na resolução dos problemas comuns. É neste contexto SOCIAL que a A2000 opera e é desafiada, sendo o principal desafio mostrar a todos - clientes, colaboradores, parceiros - que quando todos estão bem, cada um de nós está bem, mas o inverso, pode não ser verdade!

O "SOCIAL" resulta do que cada um dá de si aos outros, mas facilmente nos justificamos, dizendo que os outros não merecem... e somamos os nossos sucessos por aquilo que ganhámos, não contabilizando aquilo a que renunciámos ou desvalorizámos.

**Dalai Lama, na sua sabedoria disse, "Quem é o meu inimigo? - Eu mesmo. A minha ignorância, o meu apego, os meus ódios. Aí está o meu inimigo...", e diz também: "Julgue seu sucesso pelas coisas que você teve que renunciar para conseguir".**

Se todos os dias, cada um de nós identificasse dentro de si, os inimigos que habitam dentro da nossa mente e avaliasse aquilo a que renunciou para atingir um sucesso, talvez percebesse que nunca sabemos tudo, logo nem sempre temos razão, e que quando renunciámos à paz, à tolerância, à verdade, ao amor ... para alcançarmos o sucesso, então o que perdemos é maior e mais importante e por isso os problemas do "SOCIAL" aumentam...

**"A transformação do mundo começa a partir de cada um de nós!" (Dalai Lama)** e só depois poderemos dar o nosso melhor aos outros e resolver os problemas sociais.

*Marina Teixeira, Diretora Técnica*

## ÍNDICE

3	Editorial
4	Destaque
6	CRIP
7	Notícias
10	Formação Inicial
19	Formação Contínua
20	Projetos INR - Cidadania em Ação
22	Projetos INR - GAPRIC - Douro Sul
25	Gabinete Psicossocial
27	CAARPD
30	Intervenção Precoce na Infância
32	Donativos

## Integrações Profissionais

**P**aulo Garcia, de 37 anos, a residir em Vila Real, frequentou dois serviços da A2000 e encontra-se integrado profissionalmente, desde junho de 2018, no supermercado “Viva Sempre”.

Com dificuldade em conseguir um emprego estável e sem perspetivas de emprego, o Paulo realizou Formação Profissional na A2000, tendo concluído o curso de “Auxiliar de Serviços Gerais”. Após o seu término, foi encaminhado pelo Serviço de Emprego de Vila Real, para o Centro de Recursos para a Inclusão Profissional da A2000 (CRIP), para a medida de Apoio à Colocação (AC).

Neste âmbito realizou formação prática em contexto de trabalho, na empresa do Sr. Manuel António Moreira Martins, nomeadamente num talho e supermercado. Na entidade desenvolveu tarefas de reposição de produtos em prateleiras, designadamente, arrumação / organização do estabelecimento comercial, armazém e arcas frigoríficas; expor e repor os produtos em falta nos diversos locais; arrumar artigos nos locais apropriados, zelar pela sua conservação e efetuar regularmente o controlo dos prazos de validade dos produtos.

Ao longo desta experiência, o Paulo revelou um desempenho satisfatório, denotando interesse e motivação na concretização das tarefas, assim como uma boa integração na equipa de trabalho.

Tudo isto proporcionou uma evolução gradual das suas competências profissionais, tendo o empresário, possibilitado a sua integração profissional através da medida de emprego – “Estágio Inserção”, de forma a premiar o Paulo pelo trabalho desenvolvido.

Para o Paulo, esta integração proporcionou-lhe uma maior autonomia económica, podendo ser mais independente, o que se reflete numa melhoria da sua qualidade de vida, podendo agora aceder a bens que anteriormente não conseguia.

Por último, agradece à A2000 por toda a disponibilidade e paciência, ao longo destes anos, e pela oportunidade aprender coisas novas.

*Ana Augusto, Técnica da A2000*



**(Continua na página seguinte)**

(Continuação)



Entidade: **Supermercado Viva Sempre**

Atividade: **Comércio de Produtos Alimentares**

Concelho: **Vila Real**

O Supermercado “Viva Sempre”, existe há uma década em Vila Real e está integrado na rede de lojas da marca “Aqui é Fresco”, trata-se de uma loja de proximidade que aposta fortemente na qualidade dos seus produtos.

O primeiro contacto profissional deste supermercado com o Paulo, ocorreu durante a formação profissional, tendo o empresário, Sr. Manuel Martins, proporcionado uma continuidade da intervenção, através do Centro de Recursos para a Inclusão Profissional, no sentido de aperfeiçoar as suas competências profissionais e efetivar a integração na empresa.

Para o Sr. Manuel Martins, a A2000 tem um papel muito importante no desenvolvimento deste público-alvo, através do desenvolvimento das várias ações implementadas, nomeadamente ao nível do emprego.

“As expectativas que possuímos em relação ao Paulo, ao longo do tempo foram satisfeitas, notando-se uma evolução gradual das suas capacidades, contudo ainda é necessário colmatar algumas falhas e dificuldades de forma a poten-

**É AQUI  
FRESCO**  
perto e de confiança

ciar o seu desempenho, tendo por isso recorrido aos apoios do IIEFP existentes”.

Após a integração profissional, não se observaram mudanças significativas, pois o Paulo Garcia ao longo dos meses que permaneceu em FPCT, sempre foi tratado como um outro colaborador aos vários níveis.

Com esta experiência inovadora na entidade, o Sr. Manuel cumpre o dever de responsabilidade social, muitas vezes ignorado pelas empresas, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida do Paulo e para a sua inserção na comunidade.



Ana Augusto, Técnica da A2000

# INTEGRAÇÕES

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

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 respectivas 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.

INSCRIÇÕES  
ABERTAS



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Assembleia Geral: Revisão do Orçamento 2018; Programa de Ação e Orçamento para 2019

**N**o dia 15 de novembro realizou-se, na sede da A2000, a reunião de Assembleia Geral onde se apresentou aos sócios a Revisão do Orçamento do ano 2018 e o Programa de Ação e Orçamento para o ano 2019, os quais foram aprovados por unanimidade. O Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2019 foi elaborado considerando



as diretrizes do Plano Estratégico para 2016-2019 e as orientações do sistema de gestão da qualidade que assenta em três certificações: DGERT, EQUASS e ISO9001: 2015. A execução dos objetivos propostos neste Programa de Ação conduz à concretização das metas do Plano Estratégico que traduz a missão da A2000 onde são priorizadas as pessoas com deficiência ou incapacidade. Apresenta-se aqui um resumo do Programa de Ação e Orçamento para 2019, o qual atendendo aos eixos do Plano Estratégico, apresenta as seguintes propostas:

### SERVIÇOS FORMATIVOS e CLIENTES

- **Qualificação de pessoas com deficiência e ou incapacidade** financiada pelo POISE (Tipologia de Operação 3.01) – Dois Projetos Formativos, um transitado do ano de 2018 (o qual envolverá 118 formandos e 14786 horas de formação a ministrar) e outro a iniciar em 2019 (o qual envolverá 140 formandos e 10674 horas de formação a ministrar). Esta Formação Inicial decorrerá em 8 locais: Santa Marta de Penaguião, Baião, Resende, Chaves, Tabuaço, Armamar, Vila Real e Mirandela (novo concelho previsto).
- **Formação não Financiada** - Formação Pedagógica Inicial, na modalidade de b-learning, que

se prevê envolva 2 ações – 180 horas de formação a ministrar – para 20 formandos.

### SERVIÇOS NÃO FORMATIVOS e CLIENTES

- **Espaços de Convívio** que abrangerão 70 idosos autónomos residentes em 5 freguesias do concelho de Sta. Marta de Penaguião.
- **IPI - Intervenção Precoce na Infância** que envolve a participação da A2000 na ELI (Equipa Local de Intervenção) com 4 técnicos e que abrange Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto, prevendo-se que envolva 40 crianças.
- **CRIP - Centro de Recursos para a Inclusão Profissional** que abrange a área geográfica do Serviço de Emprego de Vila Real (Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio, Mondim de Bastos, Vila Real, Sabrosa, Alijó, Murça, Carrazeda de Ansiães, Chaves e Vila Pouca de Aguiar) e envolve 3 medidas: Informação, avaliação, e orientação para a Qualificação Emprego (IAOQE); Apoio à Colocação (AC); Acompanhamento Pós-Colocação (APC). Prevê-se que a medida de IAOQE abranja 140 clientes; a de AC 66 clientes e a de APC abranja 27 clientes.

(Continua na página seguinte)

# A2000

(Continuação)

- **CAARPD - Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade**, residentes em Santa Marta de Penaguião, Mesão Frio, Peso da Régua e Mondim de Basto, num total de 50 clientes.
- **Projetos cofinanciados pelo INR** – prevê-se a aprovação pelo Instituto Nacional para a Reabilitação de 3 projetos da A2000 (que envolve 50 pessoas) e a aprovação de mais projetos submetidos em parceria com outras entidades.
- **CAVI - Centro de Apoio à Vida Independente**: Prevê-se a aprovação da candidatura ao MAVI (Modelo de Apoio à Vida Independente) para apoio de 15 pessoas com deficiência ou incapacidade do Distrito de Vila Real.

**EIXO: ORGANIZAÇÃO e GESTÃO**

Este eixo estratégico abrange os capítulos do Programa de Ação e Orçamento que se referem aos colaboradores, voluntários, parceiros, fornecedores e financiadores – de todos os serviços. Neles são estabelecidas as metas a alcançar ao nível da participação, satisfação e desempenho dos stakeholders.

Em termos de **colaboradores** com vínculo, transitam 40 para 2019, bem como mais 5 estagiários e 2 CEI+. Todavia prevê-se a contratação de mais 8 formadores (internos e externos) e recorrer às medidas de emprego, para efetuar novos estágios e CEI's.

A A2000 não tem uma tradição de voluntariado, contudo há sempre alguns voluntários que colaboram esporadicamente.

Ao nível dos **parceiros**, já estão estabelecidas 67 parcerias, mas prevêem-se mais 144, com predominância das parcerias ao nível da cooperação.

Os **fornecedores** para os serviços correntes de 2019, submetem-se aos procedimentos da contratação pública – no caso de alguns serviços há fornecedores já contratualizados. Relativamente aos **financiadores** prevê-se que se mantenham os mesmos: Estado Português (IEFP e Segurança Social), FSE, autarquias (Câmara Municipal e Freguesias).

Os **"Recursos Físicos"** a envolver, se todas as candidaturas forem aprovadas, serão expandidos com a colaboração dos parceiros. Manter-se-ão as instalações existentes em 7 locais que funcionaram em 2018 e alargar-se-á a 1 novo local. Este eixo estratégico abrange ainda os temas relativos à "Monitorização do Sistema de Gestão da Qualidade" - pois é a garantia da melhoria contínua dos serviços.

**EIXO: DESENVOLVIMENTO E INOVAÇÃO**

Na promoção de todos os serviços é importante que haja uma preocupação com a "Inovação" que está vertida no Programa de Ação, pelo que continuará, em 2019, o investimento na capacitação dos colaboradores para a melhoria das suas competências por forma a que sejam os "motores" de mudanças ao nível de: Serviços; Marketing e Divulgação; Cultura e Gestão.

O **ORÇAMENTO para 2019** cifra-se numa previsão de gastos no valor de €1 935 593,88 assegurados por rendimentos no valor de €1 967 593,88, cujas fontes de financiamento são: POISE €1 585 296,98; IEFP €188 684,11; ISS.IP €98 615,79; autarquias locais €17 000 ; Quotizações, donativos e outros rendimentos €25 400 . Desta forma prevê-se um resultado líquido positivo de €32 000.

*Para mais detalhes o Programa de Ação e Orçamento encontra-se publicado na íntegra em [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt).*

**Marina Teixeira, Diretora Técnica**

## Sessão de esclarecimento - Envelhecimento Normal: vamos envelhecer de forma ativa

No passado dia 6 de Novembro realizou-se na escola primária de Galafura uma ação de formação intitulada “Envelhecimento Normal: vamos envelhecer de forma ativa” com apoio da Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura e as Uniões das Freguesias de Galafura e Covelinhas.

A sessão tinha como público-alvo a comunidade, sendo que compareceram aproximadamente 30 pessoas, com idades compreendidas entre os 50 e os 86 anos.

Ao longo da sessão, abordou-se a diferenciação entre um processo de envelhecimento normal e patológico, sendo que o principal foco da intervenção foi dar a conhecer a importância da Estimulação Cognitiva como forma de prevenção do envelhecimento. Abordou-se de forma muito clara e simples o conceito e alguns tipos de demência. No que diz respeito à estimulação, a Psicóloga Tânia Fernandes forneceu algumas estratégias com o objetivo de fornecer ferramentas que os participantes poderiam colocar em prática de forma a intervir e retardar o envelhecimento.

Dia 27 de novembro realizou-se a segunda parte da formação, na qual foram realizadas atividades de estimulação cognitiva para as diferentes dimensões: memória, linguagem, cálculo, atenção, funções executivas, gnosias/praxias e motricidade fina. Para executar e apoiar os participantes, contou-se com o apoio de mais duas técnicas da A2000: Vanessa Rualde (estagiária de Serviço Social) e Olinda Coutinho (estagiária de Psicologia).

O balanço desta ação formativa foi extremamente positivo, uma vez que foi notório o



interesse e a participação dos presentes, quer a nível da adesão, motivação, colocação de questões, bem como da partilha de experiências. Foi igualmente visível a satisfação e o contentamento dos mesmos, no que diz respeito à parte mais prática da ação, pois de acordo com o depoimento de alguns, a realização deste tipo de atividades permitiu-lhes exercitar algumas competências que já não colocavam em prática há algum tempo, mais concretamente a capacidade de linguagem escrita.

*Tânia Fernandes, Psicóloga da A2000*

# 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](http://www.a2000.pt)

Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## Novo Curso da Formação Inicial em Armamar "Auxiliar de Serviços Gerais II"



No passado dia cinco de Novembro do corrente ano, no concelho de Armamar, iniciou-se um novo Curso de Formação Profissional intitulado Auxiliar de Serviços Gerais II. Esta formação é da responsabilidade da A2000, que se encontra no concelho de Armamar a ministrar formação a pessoas com alguma deficiência ou incapacidade, desde Setembro de 2016.

Este curso começou com doze clientes, do sexo feminino e masculino, de diversas idades e cada um com características específicas. Grande parte dos clientes eram cidadãos que estavam sem ocupação e alguns em situação de isolamento social. Outros acabaram a escolaridade obrigatória e, não havendo qualquer resposta no concelho para pessoas com necessidades especiais, ingressaram a formação.

Os clientes residem em diversas localidades do concelho de Armamar, sendo que existe um que reside no concelho de Moimenta da Beira.

Para ser realizado o transporte em localidades onde não há transporte público, houve necessidade de estabelecer parceria com os Municípios de Armamar e Moimenta da Beira para que os clientes consigam frequentar a formação.

Com esta formação pretende-se aumentar as competências sociais e profissionais dos formandos e não esquecer as escolares. Para isso existe a formação em sala e a formação prática em contexto de trabalho.

Os formandos integraram-se bastante bem e encontram-se motivados para continuar a frequentar a formação e aumentar a sua qualidade de vida e os seus conhecimentos sociais, escolares e profissionais.

*Sofia Barros, Formadora da A2000*

# FORMAÇÃO

## Novo Curso da Formação Inicial em Chaves

### “Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II”

**A**ntes de iniciarmos o curso de “Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II”, promovido pela “A2000” em Chaves e que iniciou a 5 de novembro de 2018, nós passávamos o dia-a-dia em casa, sem comunicarmos com outras pessoas, para além da família.

Entretanto, quando ficámos na iminência de começar o curso, ficámos com algum receio se íamos dar-nos bem com os novos colegas e com os conteúdos e aprendizagens.

Felizmente, qualquer um de nós está satisfeito com a turma, com os colegas (que muitos deles são já amigos), com os formadores, psicóloga, e restantes profissionais. Para além disso estamos a ficar mais autónomos e, sentimo-nos mais realizados quando conseguimos ultrapassar as nossas dificuldades sozinhos.

Relativamente às expetativas desta formação, pretendemos melhorar os nossos conhecimentos de leitura e de escrita, assim como de matemática, bem como na área profissional, para obter um lugar no mercado de trabalho, arranjar um emprego adequado a cada um de nós, tal como algum desafio financeiro.

As pessoas com quem lidamos, neste momento, são fenomenais desde os colegas de turma, até às formadoras que são muito atenciosas.

Curso 11 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - *Chaves*



## Visita ao Zoo Santo Inácio - Vila Nova de Gaia

No âmbito da UFCD 3522 – Tratamento de Plantas e Animais, os clientes do Curso 4 – Assistente Familiar de Apoio à Comunidade II, de Armamar, visitaram no dia 7 de novembro, o Zoo Santo Inácio, localizado em Vila Nova de Gaia.

Reconhecer técnicas básicas de tratamento de plantas e animais; Identificar as características individuais dos animais e plantas; Observar as várias espécies que fazem parte da natureza; Criar as noções da alimentação necessária e higiene dos animais; Conhecer a diversidade da flora e fauna existentes e, proporcionar momentos de convívio e lazer, foram os objetivos da visita.

Os clientes saíram de Armamar entusiasmados e a viagem até ao destino fez-se com muita animação. Nem mesmo a ameaça de um grande temporal os desencorajou desta aventura.

No Zoo, foram recebidos com um grande sorriso e muita simpatia. Aqui esperava-se um grande dia!

Na exploração do local, foi evidente a quantidade e diversidade de espécie de animais e também de plantas. Cada uma com beleza única e distinta!

Macacos, leões, rinocerontes, hipopótamos, papagaios, crocodilos, chitas e tantos, mas tantos outros foram vistos a ocupar este espaço.

Cada grupo de animal era apresentado num letreiro. Neste, se descrevia o tipo de alimentação, as características da espécie, o método de reprodução e ainda algumas curiosidades.

Todos nós apreciámos imenso o que vimos, especialmente os macacos, face à interação que houve. Alguns de nós conseguiram tocar nos animais e fazer-lhes carinhos. Também o reptilário, espaço igualmente avistado, inicial-



mente com certa aversão, impressionou quem por lá passou, dada o número e variedade de répteis. Neste território, houve oportunidade de ver os tratadores a alimentarem os animais. Frutas e plantas foram os alimentos distribuídos, certamente iguarias para eles.

As cobras permaneciam imóveis, com certeza que estavam a digerir o último banquete.

O tempo passou rapidamente e o lugar das aves foi o último a ser registado. Aves tão belas e distintas foram avistadas e tocadas por quem quis. Sim, porque muitas permitiram esse contacto!

Após uma grande caminhada pelo espaço e após a observação de tanta beleza, chegou a hora de regressar a Armamar.

Para todos nós, esta atividade foi muito dinâmica porque nos permitiu interagir com os animais e visualizá-los *in loco*.

Foi uma experiência única!

**Curso 4, Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, Armamar**

## Visita às Piscinas Municipais de Tabuaço

No dia 9 de novembro, os clientes do Curso 8 – Auxiliar de Serviços Gerais II, de Tabuaço, tiveram a oportunidade de realizar um de vários sonhos pessoais – visitar e usufruir das piscinas municipais de Tabuaço.

Realizar um sonho pessoal e proporcionar uma sensação de bem-estar, foram os objetivos desta atividade, decorrida no âmbito da UFCD FI – Balanço de Competências.

Havia algum tempo que os clientes deste curso manifestavam este desejo e mais uma vez a A2000, em parceria com o Município de Tabuaço proporcionou este momento inesquecível.

À entrada, fomos recebidos, com enorme simpatia, pelo professor Paulo e algumas colaboradoras. O professor mostrou-nos as instalações, fez algumas recomendações e esclareceu algumas dúvidas – eram muitas!

O receio da água e da profundidade da piscina foi minimizado pelas palavras simpáticas de quem nos recebeu.

Já na água, fizemos o primeiro contacto aquático com normalidade e alguma precaução, sempre orientados pelo professor, que neste dia fez questão de entrar juntamente connosco na piscina.

Foram vários os exercícios realizados neste espaço, para uma melhor adaptação ao meio, que foram explorados de forma lúdica e muito divertida.

O tempo dentro da água pareceu-nos ter passado rapidamente e, foi um momento que os levou ao esquecimento dos problemas e ao relaxamento do corpo e da mente. Não é por acaso, que este desporto - natação - é considerado por



especialistas como sendo um dos melhores para a saúde, na medida em que os seus benefícios não se resumem só ao fator físico como também se estendem ao psicológico.

Chegou a hora de sair da água e regressar à realidade... com muita pena! Alguns de nós prometeram voltar, outros assim o desejariam, caso fosse possível.

“Foi tão bom, professora. Adorámos!”

Estas foram as palavras mais ouvidas e que alegraram o coração de quem os levou lá. Afinal os sonhos realizam-se! Haja esperança ... sempre!

Curso 8, Auxiliar de Serviços Gerais II e  
Susana Alves, Formadora da A2000

## O curso 9 visitou Vila Real...

No dia 20 de Novembro o curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade, a decorrer em Santa Marta de Penaguião, realizou uma visita de estudo à cidade de Vila Real.

No período da manhã o grupo assistiu a uma peça de teatro intitulada “Os brincos à Ronaldo e outras histórias”. Esta peça de teatro teve lugar nos claustros do antigo Governo Civil. Os formandos mostraram muito interesse na peça visualizada, pois foi abordado um tema muito importante: a igualdade de género.

Quando se fala em igualdade de género muitas pessoas pensam tratar-se da ambição da mulher em querer ser igual ao homem, mas não é disso que se trata, trata-se sim da busca da igualdade dentro da diferença. Como disse Maria de Lurdes Pintassilgo: “Igualdade não significa uniformização (...). O princípio da igualdade garante que não há discriminação por causa das diferenças. Em vez de legitimar a uniformidade, salvaguarda a diferença. Em vez de nivelar, diz que a novidade é salutar”.

No final da peça de teatro todos os formandos comentavam entre si as cenas que havi-



am observado e emitiam as suas opiniões, sendo este o tema de conversa durante o almoço.

No período da tarde, os formandos visitaram o Museu da Numismática, também na cidade de Vila Real. Gostaram muito da visita e ficaram desta forma a conhecer um pouco mais da história e riqueza da nossa região.

Foi um dia muito agradável com um ambiente mais descontraído entre formandos e formadora, mas igualmente educativo.

**Graciana Coelho**, *Formadora da A2000*



# FORMAÇÃO

## Visitas à Câmara Municipal de Baião



**N**ós, os formandos do Curso 2 de Baião – Auxiliar de Serviços Gerais II, juntamente com a formadora Sandra Pinto e a Psicóloga Nídia, visitamos a Câmara Municipal de Baião para conhecermos os serviços prestados e, assim, aumentarmos os nossos conhecimentos, a nossa integração na comunidade e também a nossa autonomia. Também foi uma oportunidade de aplicar os conhecimentos abordados em algumas UFCD's.

A Eng.<sup>a</sup> Carla, gentilmente nos acolheu, e fez uma visita guiada pelo **Campus Social**. O Campus Social é um serviço da Câmara Municipal de Baião que agrega vários serviços que se relacionam entre si. Começamos pelo GAF – Gabinete de Apoio à Família, apresentado pela Dra. Arlete e Dr. Joaquim. É um serviço multidisciplinar, destinado a prestar apoio às famílias com carência socioeconómica em três áreas: social, jurídica e psicológica. Um exemplo deste serviço é Unidade Móvel de Saúde.

Seguiu-se a CPCJ – Comissão de Protecção de Crianças e Jovens, da qual nos tínhamos uma ideia errada porque pensávamos “...*aqui tiram-se os filhos às famílias*”. Ouvimos com atenção a Dra. Manuela, a Dra. Isabel e o Dr. Jorge e percebemos que a CPCJ serve para ajudar as crianças e famílias em dificuldades.

Todos nós devemos estar atentos e denunciar sempre que virmos uma situação em que falhem os devidos cuidados com os filhos – negligência - ou uma família que viva com dificuldades ou problemas variados – violência doméstica, alcoolismo, maus tratos. Agora sabemos que a CPCJ, ajuda as famílias e só retira os filhos em casos extremos.

Estes 2 serviços – GAF e CPCJ – abordam alguns dos conteúdos que trabalhamos na UFCD de Evolução e Perspetivas da Dinâmica Familiar e foi positivo verificar que os serviços de apoio à família no Concelho de Baião estão acessíveis e disponíveis e mostraram ser empenhados e responsáveis no cumprimento da sua missão.

No piso superior, visitamos o GAE – Gabinete de Apoio ao Emigrante e o CIAC – Centro de Informação Autárquico ao Consumidor, ambos da responsabilidade da Dra. Ilda. O GAE presta apoio a todos os munícipes que queiram emigrar (por exemplo, para avaliar a veracidade de determinadas empresas) e àqueles que vivam no estrangeiro para tratar de reformas, equivalência escolar ou licenciamento de automóveis. O CIAC visa a defesa do consumidor, isto é, informa e apoia na resolução conflitos com empresas quando da aquisição de bens ou serviços, pelas pessoas.

De seguida, fomos ao GIP - Gabinete de Inserção Profissional, onde se encontra a Eng.<sup>a</sup> Carla que presta apoio na integração em formação ou emprego. O GIP tem várias parcerias para desenvolver competências escolares e profissionais e apoiar na integração profissional os habitantes do Concelho.

**(Continua na página seguinte)**

(Continuação)



O GIP pode ser bastante útil na procura de emprego e resposta a ofertas de emprego, elaboração de CV, tal como falamos na UFCD de Procura Ativa de Emprego.

No edifício principal da Câmara Municipal tivemos oportunidade de conhecer os serviços de atendimento ao público, com a ajuda da Dra. Isabel. Nestes serviços não é necessário o agendamento, basta retirar a senha e esperar para ser atendido. Existem três postos de atendimento, um para pedidos de licenciamento de obras, outro para taxas e licenças variadas (por exemplo: licença para fogo de artifício, ruídos em festas) e um terceiro para reclamações de situações urgentes – falha de luz em postes elétricos da iluminação pública, falta de manutenção de estradas, problemas na recolha do lixo urbano. A partir destes 3 postos de atendimento, caso seja necessário, os cidadãos poderão ser encaminhados para o respetivo Pelouro com agendamento de atendimento presencial. Aqui, também existe a Tesouraria, onde po-

demos efetuar pagamentos de serviços públicos camarários, como por exemplo, a água, as refeições ou passes escolares e licenças variadas. Neste serviço de atendimento da Câmara de Baião, relembramos os conteúdos da UFCD Acolhimento e Encaminhamento, nomeadamente as características/qualidades/competências do profissional do atendimento, os aspetos comportamentais no

atendimento e os indicadores do atendimento profissional.

Com estas visitas, tivemos a oportunidade de conhecer a Câmara Municipal de Baião e ficar a saber exatamente os serviços que presta aos habitantes e aos quais nos podemos dirigir mediante as nossas necessidades. Aqui fica um sincero agradecimento à Eng.<sup>a</sup> Carla que gentilmente nos guiou nesta visita. Muito obrigado!

**Curso 2, Auxiliar de Serviços Gerais II, Baião**

**Nídia Correia, Psicóloga da A2000**

**Sandra Pinto, Formadora da A2000**



# FORMAÇÃO

## A Rede Local de Intervenção Social da Santa Casa de Misericórdia de Resende



Neste mês de novembro realizamos uma visita à RLIS - Rede Local de Intervenção Social - da Santa Casa de Misericórdia de Resende, inserida na UFCD 0632 – Acolhimento e Encaminhamento e no Programa de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais.

Chegados à Santa Casa da Misericórdia de Resende, fomos gentilmente recebidos pelo Dr. Tiago que nos explicou a missão da RLIS e as funções dos três gabinetes inseridos nestas instalações.

Começamos pelo GIP – Gabinete de Inserção Profissional da responsabilidade do Dr. Tiago, que tem por objetivo ajudar os jovens e adultos da região na sua integração profissional, tendo parceria com o IEFP. O GIP pode ajudar-nos na resposta às convocatórias ou cartas do IEFP e/ou tirar dúvidas relativas a assuntos destes.

Passamos ao gabinete do RSI – Rendimento Social de Inserção, uma equipa multidisciplinar formada pela Dra. Luísa, Dra. Ana e Dra. Vera, cujo objetivo é ajudar as famílias desfavorecidas, social e economicamente. Também ajudam na aquisição de hábitos corretos de gestão familiar e da habitação, de higiene pessoal, higiene

habitacional, gestão parental, entre outros.

O último gabinete é o SAAS - Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social, gerido pela Dra. Diana e pelo Dr. António, que dividem as várias freguesias do Concelho. Este serviço apoia as pessoas mais desfavorecidas que não têm qualquer pensão ou prestação social, mas que têm algum problema para resolver e, neste gabinete, podem-se informar, aconselhar e ser encaminhadas para o serviço específico à resolução da sua problemática.

No domínio do Acolhimento e Encaminhamento, verificamos que todos os colaboradores que nos receberam tinham uma apresentação cuidada usando roupa limpa e asseada e boa apresentação pessoal, uma boa colocação da voz com tom e ritmo de voz moderados, uma postura prestável com simpatia e uma linguagem clara e objetiva com palavras adequadas o que permitiu a fluência da comunicação entre nós.

Terminamos com um sincero agradecimento a todos aqueles que nos receberam, sem esquecer o Sr. Provedor que nos autorizou a visita.



Curso 5 – Auxiliar de Serviços Gerais II,  
Resende

## FORMAÇÃO CONTÍNUA

PO ISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

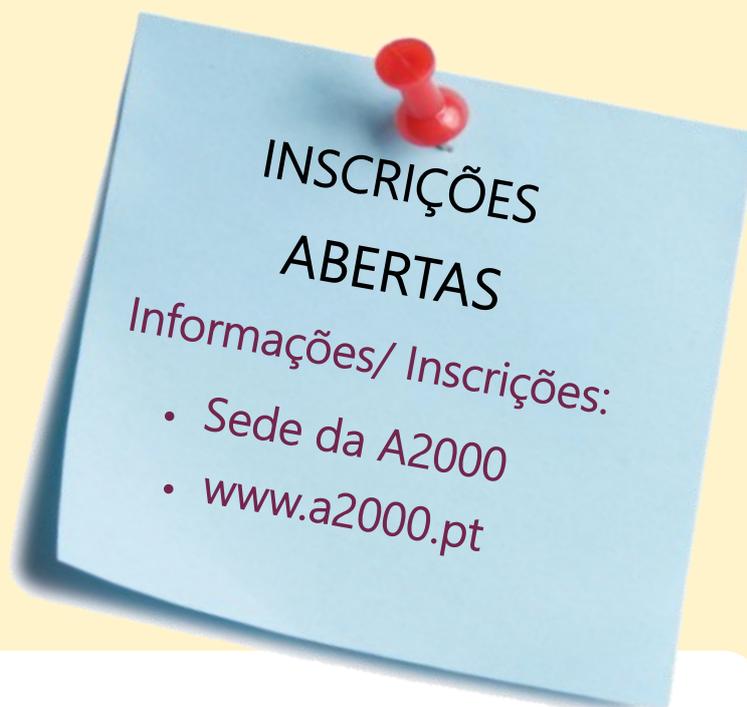
QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

### 1. Promoção da Empregabilidade - 400h

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- \* Santa Marta de Penaguião
- \* Armamar
- \* Tabuaço
- \* Chaves
- \* Baião



Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

# SERVIÇO

# 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



**INR** instituto nacional para a  
reabilitação

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

## Continuar por Terras de Basto...

Já bem próximos do final do Projeto “Cidadania em Ação”, a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 continua a “semear” por Terras de Basto a importância da inclusão, da igualdade de oportunidades e da participação ativa das PCDI na sociedade enquanto cidadãos.

À semelhança do mês anterior, novembro fica pautado por uma grande azáfama, entre a conclusão da interpretação dos dados dos inquéritos, da finalização do Programa do Seminário e da sua respetiva divulgação junto das entidades públicas e privadas do concelho, bem como, de toda a comunidade mundinense.

O presente Seminário irá realizar-se no mês seguinte, tendo como entidades parceiras o Município de Mondim de Basto, a Junta de Freguesia de Campanhó e Paradança e a Associação Social de Apoio à Deficiência (ASAD), tendo como principal objetivo informar e sensibilizar para que cada cidadão tenha um papel mais ativo na inclusão das PCDI, tornando-nos assim uma sociedade mais inclusiva, solidária e humana.

Desta forma, pretendemos contribuir para uma inclusão mais efetiva neste concelho, propiciando uma melhoria da qualidade de vida das PCDI identificadas.

Faz-se necessário então, repensar no que diz respeito à inclusão real das PCDI, qual o impedimento ou dificuldade quanto à presença ou permanência destas pessoas no meio social, sendo importante lembrar que estas possuem os mesmos direitos como qualquer outro cidadão, inclusive esses direitos devem ser assegurados num ambiente sadio e adaptados às suas necessidades de inclusão.

Este é um caminho longo, e somente terá resultado se todos conseguirmos ver a pessoa com deficiência com os olhos de quem não vê a incapacidade, mas sim a possibilidade dela estar junto de pessoas ditas normais. Para isto, é preciso que haja uma mudança de mentalidades em relação a estas pessoas. Mudança esta, que deve ocorrer no interior de

10 | DEZ  
9H-17H

**Seminário**  
desenvolvimento dignidade  
respeito decisões comunidade  
autodeterminação empregabilidade

**CIDADANIA**

**EM AÇÃO**

participar democracia  
ética direitos  
escolha autoestima  
liberdade cidadã

todos  
dignidade  
solidariedade  
bem-estar

desenvolvimento relações  
ética interpersonais  
decidir social

**Local:** Auditório da Assembleia Municipal de Mondim de Basto

**Público:** Todos os cidadãos com interesse na área da deficiência (Técnicos de Saúde, Técnicos da área Social, Docentes, Familiares, Voluntários, Autarcas, Empregadores, Público em geral)

**Objetivo:** Informar e sensibilizar para que cada cidadão tenha um papel mais ativo na Inclusão Social da pessoa com deficiência ou incapacidade

Gratuito com inscrição obrigatória (a enviar para a2000@a2000.pt)

**Parceiros**



**Financiamento**



cada um, no sentido de ultrapassar preconceitos e bloqueios incutidos e camuflados na maioria de nós, bem como uma conscientização conjunta, de todos os membros da sociedade.

Cabe lembrar a importância da inclusão das pessoas como cidadãos que somam como indivíduos na sociedade e tirar a imagem de desamparo acreditando na sua cidadania e isso não adianta estar escrito, precisamos sim sentir que está dentro de nós.

Por último, agradecemos a todos os que “caminham” ao nosso lado, nomeadamente, ao Município de Mondim de Basto, aos Presidentes de Juntas de Freguesia, aos Diretores Técnicos e colaboradores das Associações locais, à Srª Diretora do Agrupamento de Escolas de Mondim de Basto e restantes professores e a todos vós mundinenses... o meu MUITO OBRIGADO!

Patrícia Maças, *Psicóloga*

CIDADANIA EM AÇÃO

# 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**

#### 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.

### INSCRIÇÕES ABERTAS

#### Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

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



**INR** instituto nacional para a  
**reabilitação**

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

**Inclusão:**  
**Construindo pontes**

**E**ntramos no mês de novembro e, com ele, chegam mais aventuras e desafios. No Concelho de Armamar foi, de facto, um mês em que as novas experiências estiveram sempre presentes, tal como a nossa disposição para delas desfrutar. Uma delas foi o início das atividades de hidroterapia nas piscinas municipais cobertas, atividades essas que muito nos deleitam, pois, através do meio aquático, conseguimos desenvolver diversas competências cog-



nitivas e motoras. A chegada do outono torna-se também convidativa a passeios e, para que pudessemos apreciar a paleta de cores desta estação, decidimos realizar uma visita ao Miradouro de S. Domingos e aos seus espaços circundantes. Este é um local de grande beleza, onde é possível desfrutar da natureza e dos espaços de lazer



## GAPRIC - Douro Sul

preparados para esse efeito.

Também neste concelho foi possível viver uma experiência única para muitos de nós: assistir ao jogo de Portugal vs. Polónia no Estádio D. Afonso Henriques em Guimarães. Esta, foi uma oportunidade que nos foi proporcionada pelo Município de Armamar ao qual muito agradecemos, não só por esta possibilidade, mas também por todo o apoio e ajuda concedidos a este projeto.

Igualmente no Concelho de Tabuaço pudemos aventurar-nos por novos conhecimentos. Para tal, nada melhor que uma visita a um local repleto de história e significado, o Museu do Imaginário Duriense (MIDU). Este, representa o primeiro dos onze núcleos museológicos que o Museu do Douro ambiciona criar na Região Demarcada do Douro e que pretende ser um espaço de divulgação e preservação de todas as manifestações do imaginário tradicional desta região.



(Continua na página seguinte)

**(Continuação)**

O mês de novembro foi também marcado pela data festiva de comemoração do S. Martinho e, como tal, não podíamos deixar passar esta festividade sem fazer jus à tradição e realizar o nosso Magusto com direito a castanhas assadas e um bom sumo para acompanhar.

Novembro foi também um mês dedicado a acompanhar quem mais precisa, aqueles que se encontram isolados e com falta de participação na vida em comunidade, tornando-se fundamental dar algum apoio domiciliário àqueles cujas condições de

saúde não lhes permitem ter acesso a algum tipo de ajuda fora da sua residência. Deste modo, com o recurso a diversos materiais, estratégias e dinâmicas, foi possível proporcionar-lhes uma tarde diferente, partilhando um pouco da nossa alegria e tornando o mundo do outro um pouco

melhor, pois "o melhor meio para alcançar a felicidade é contribuir para a felicidade dos outros" (Baden-Powell).

**Clientes do GAPRIC - Douro Sul**



## 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.

SERVIÇO

AÇÕES DIRIGIDAS À FAMÍLIA NA SUA TOTALIDADE

AÇÕES DIRIGIDAS A PRÉ-IDOSOS E IDOSOS

AÇÕES DE APOIO À COMUNIDADE EM GERAL



## Sente-se o Natal a chegar ...

O penúltimo mês do ano, começou da melhor forma com a chegada do São Martinho, então, os habituais lanches de convívio foram presença chave nos nossos Espaços de Convívio.

As sessões de atividade física também estiveram presentes para desgastar todas as calorias ingeridas nos lanches. Mas como a mente é que controla o corpo, também fizemos atividades cognitivas e de informática com os nossos clientes.

Na outra metade do mês, já se trabalhou muito a pensar no mês de dezembro. Começaram assim os preparativos para o Natal. Os nossos clientes começaram a ensaiar para a apre-

sentação alusiva ao Natal, que passa por teatro e cantares. Mas também iniciaram as decorações de Natal, pois, a nossa associação foi convidada pelo Município de Santa Marta de Penaguião a enfeitar uma árvore localizada na avenida e os nossos jovens aceitaram com muita energia e motivação tal convite.

O fim do ano está a chegar, mas cada vez sentimos que os nossos clientes estão prontos e rejuvenescidos para mais um ano. Agora é só esperar com alegria pelo mês de dezembro, pois traz os lanches e prendas de Natal.

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



## Um mês sem fronteiras ...



**P**or **Santa Marta de Penaguião**, o nosso mês de novembro foi sem dúvida alguma repleto de muitas atividades de convívio e claro, de muito trabalho.

Com o aproximar da época natalícia iniciamos as decorações de natal, assim sendo já fizemos alguns enfeites em feltro e postais para fazermos uma surpresa às pessoas que nos ajudaram ao longo do ano.

Às terças de manhã continuamos a ir para as Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião, onde temos aproveitado para fazer alguns exercícios, nomeadamente: batimento de pernas; pólo aquático, caminhadas na água e, mais recentemente hidrobike, que é o que mais gostamos.

Durante o mês fizemos duas sessões de cinema o primeiro filme que vimos foi o "Hotel da Transilvânia 3" e outro foi "Os incríveis II"

Foi também neste mês que em parceria com o ginásio RéguaFit, situado no Peso da Régua, fomos fazer exercícios nos aparelhos de musculação e exercícios funcionais nos tapetes. Queremos aproveitar este momento para agradecer a toda equipa do Ginásio RéguaFit, em especial ao Professor Sérgio Coelho, pela oportunidade que nos proporcio-



nou em viver esta experiência.

Participamos também na Feira do Magusto, organizada pelo Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião. Podemos dizer que correu muito bem, conseguimos vender tudo o que tínhamos na nossa banca.

Às quartas da parte da manhã, realizamos no Fórum de Atividades de SMP, alguns exercícios de circuito e experimentamos fazer uma aula de pilates, que não foi nada fácil, pois temos pouca flexibilidade.

Uma vez mais vamos participar na Gala de Pessoa com Deficiência, que se irá realizar no dia 2 de dezembro, domingo, no Teatro de Vila Real. Assim sendo, iniciamos os ensaios, no início não estava a ser muito fácil, pois temos que decorar alguns gestos, mas agora já estamos mais confiantes e os ensaios já estão a correr muito melhor, embora com o aproximar do dia estejamos a ficar um pouco nervosos.

Houve ainda tempo para organizar um almoço entre famílias, clientes e técnicos. Durante a semana fomos pedir alguns bens alimentares para ajudar a concretizar o almoço, desta forma passamos a agradecer a: **Pizzaria Limonete** (bolas); **Churrasqueira da Xanoca** (frango de churrasco); **Padaria e Pastelaria Plácidos** (pão); **Talho de SMP** (carne); **Tendinha** (bolas); **O Armazém** (alheiras e moiras); **Supermercado Meu Super de SMP** (batatas fritas e sumos); **Senhor Fernando Moreira** Presidente de Junta da União de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane (assador e lenha); **à comissão de Festas** da união de Freguesias de Lobrigos e Sanhoane (talheres) à **Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião** pela cedência do espaço.

**(Continua na página seguinte)**

## (Continuação)

A todos muito obrigado pelo gesto e por nunca desistirem de nós, **OBRIGADO!** As sobremesas foram confeccionadas por nós, fizemos um bolo de bolacha, um bolo de cenoura com cobertura de chocolate e gelatina de morango e de ananás. No dia 22 estava tudo pronto para receber colegas, técnicos e pais/significativos, foi um dia muito bem passado e de muito convívio. Ainda houve tempo para o karaoke e para um pezinho de dança.

Que venha o mês de dezembro com muito trabalho e recheado de bons momentos.

**E**m **Mesão Frio**, também já sentimos a ansiedade do Natal, mas até lá, ainda temos alguns dias.

E como essa época exige um gasto mais elevado de dinheiro, começámos o mês com atividades relacionadas com dinheiro, a identificação do valor das moedas e das notas, bem como a realização de trocos simples.

Com este mês vêm os dias cada vez mais frios, por isso, fazer atividades na rua é cada vez menos agradável, apesar de ainda termos feito um pequeno passeio até ao largo da junta de freguesia, para esticarmos as pernas e apanharmos um bocadinho de sol, pois nesse dia estava aquele sol de inverno que tanto gostamos.

O mês de novembro é também o mês do S. Martinho e das castanhas, por isso, fizemos também algumas atividades relacionadas com este tema, lemos a lenda de S. Martinho e falámos um pouco sobre as várias tradições, que variam de terra para terra. Para terminar esta quadra, fizemos uns cartuchos diferentes para utilizar no magusto.



Durante este mês, dois colegas fizeram anos, o Carlitos e a Susana, por isso, houve tempo para cantar os parabéns e para comermos um bocadinho de bolo. Houve também um convívio em Santa Marta de Penaguião, onde nos juntámos todos, incluindo a família. Foi uma tarde diferente e muito bem passada, cantámos, dançámos e comemos muito bem.

Outra das atividades a que nos dedicámos durante este mês foi à realização do tapete com pompons de lã que, apesar de ter dado muito trabalho, ficou muito bonito. Queremos repetir e fazer mais tapetes como este, mas com outras cores, para ficarem diferentes.

Para terminar o mês, dedicámo-nos a várias atividades para estimularmos o nosso cérebro, em especial a nossa atenção, o raciocínio e a memória, pois fizemos sopas de letras, palavras cruzadas e encontramos as várias diferenças entre imagens.



Técnicos e Clientes do 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.



## Já brincou com o seu filho hoje?

Com a chegada do inverno as crianças deixam de brincar ao ar livre, estando limitados ao espaço interior, onde não conseguem brincar de uma forma tão criativa.

Como é através do brincar que as crianças estabelecem relações com a vida real, é de extrema importância que sejam proporcionadas algumas brincadeiras para além da televisão, *Tablet* ou telemóvel.

Todas as crianças precisam de brincar, pois desenvolve a saúde física, emocional e intelectual da criança. O brincar estimula a curiosidade, a iniciativa, a autoconfiança e a destreza motora proporcionando aprendizagem. Porém, as atividades lúdicas devem ser orientadas de acordo com os objetivos que se pretende alcançar.

Existe uma grande diversidade de jogos que se podem realizar para trabalhar a imagem e esquema corporal, a memória, a coordenação motora a orientação espacial e temporal e a percepção visual, auditiva, tátil e olfativa, como por exemplo:

- **Jogos sensoriais:** são brincadeiras destinadas ao estímulo da percepção dos 5 sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato. Podem ser, por exemplo, brincadeiras com instrumentos musicais, descobrir o cheiro dos frascos e identificar peças escondidas num saco escuro;

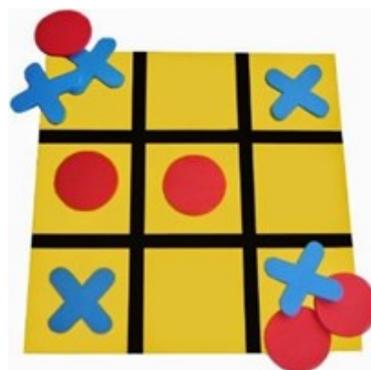


- **Jogos motores:** exigem a participação de todo o corpo, mas dependem principalmente da ação

muscular. Alguns desses jogos podem ser o jogo da macaca, a apanhada, saltar à corda/elástico e o jogo da estátua;



- **Jogos de estimulação cognitiva:** promovem por exemplo, a associação de ideias, o pensamento lógico, o raciocínio, a memória e a atenção/ concentração.



Aqui podem incluir-se o xadrez, as damas, o dominó, as cartas, o jogo do galo, encontrar as diferenças/pares e sopa de letras.

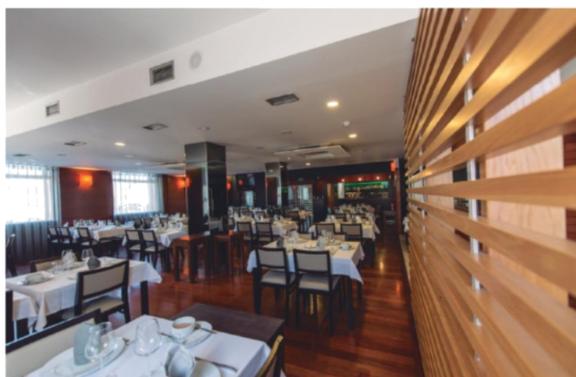
- **Jogos de construção:** exigem que a criança manipule e construa vários objetos, seja através da repetição de um modelo ou apelando à criatividade fazendo algo novo, como por exemplo, legos, puzzles, blocos de madeira, entre outros.

Ana Sofia Correia, *Fisioterapeuta da A2000*





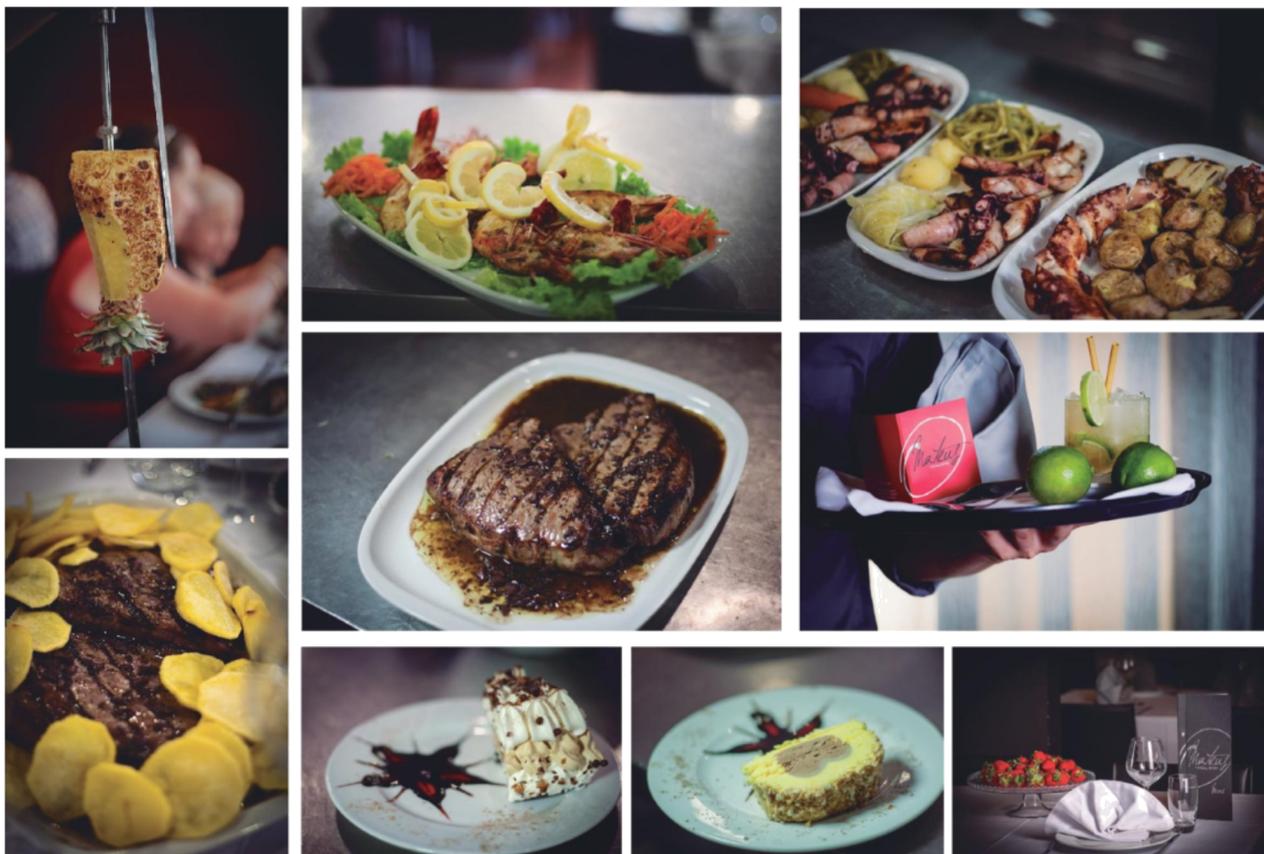
Deixe-se levar pela corrente que abraça o leito Duriense e rume até Vila Real.



Situado no coração da cidade, o Restaurante O Mateus tem as portas abertas ao público há mais de 20 anos. Evocado por muitos como um dos melhores restaurantes da região, Restaurante O Mateus zela em apostar nos melhores produtos criados na região Transmontana.

Composto por duas salas com a capacidade de acolher 150 pessoas sentadas, ambas as salas dispõem de Internet Wi-Fi e televisão por cabo.

Navegue assim no paladar de uma carta de vinhos composta pelos melhores vinhos Nacionais. Pode ainda saborear uma posta à Mateus.



Visite-nos e sinta o verdadeiro sabor do Douro!

*Rua Dr. Jaime Campo, Loja Com Piso 2, BL F*

*5000-421 Vila Real, Portugal*

*Tel.: 259 327 330 / Tlm.: 961 972 600 | GPS: N 41° 18'27.48" W 7° 43' 32.38"*

*E-mail: geral@omateus.pt*



**N**o mês de dezembro o doador do mês da A2000 é a Habi Penaguião Construções, Lda.

A Habi Penaguião Construções, Lda. cumpre o seu compromisso social e adere uma vez mais a esta iniciativa da A2000, ajudando assim a promover um trabalho em prol dos que mais necessitam.

A Habi Penaguião Construções, Lda. é uma empresa fundada em 2008. E, desde então, dedica-se à construção e reconstrução de habitações, não esquecendo a habilitação para todas as restantes obras ligadas à construção civil (construções de moradias unifamiliares/multifamiliares, demolições, construção de muros em xisto, remodelações, movimentos de terra, fiscalização, etc.).

Detentora do Alvará nº 61808, a Habi Penaguião Construções, Lda. está habilitada a realizar obras enquadradas na Classe 4.

Esta empresa aposta numa relação próxima com os seus clientes, aconselhando-os nas suas escolhas e não esquecendo a qualidade aliada ao melhor preço.

Trabalham com os melhores profissionais, dos diversos ramos da construção, de modo a garantir a satisfação dos seus clientes.





Estão inseridos no mercado de obras particulares e públicas.

Dispõem de equipas especializadas e de meios técnicos para diferentes atividades dentro do ramo da construção civil, que permitem a realização dos seguintes trabalhos:

- Construção e venda de habitações unifamiliares e multifamiliares;
- Reabilitação de edifícios;
- Edifícios para outros fins;
- Infraestruturas;
- Instalações Industriais;
- Calçadas;
- Obras Públicas;
- Estruturas metálicas;
- Muros em xisto posto;
- Movimentos de terras;
- Demolições;
- Terraplanagens.



*Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança...*

## CONTACTOS

🏠 Morada: Rua do Ribeiro, nº 207 - Sta Comba, 5030-461 Sta Marta de Penaguião

☎ Telefone: 254 828 221 | Tlm.: 917 615 102 | Email: [habipenaguiao@gmail.com](mailto:habipenaguiao@gmail.com)

@ Site: [www.habipenaguiao-pt.webnode.pt](http://www.habipenaguiao-pt.webnode.pt)



# DOADOR DO MÊS

# DOADORES

