



# Viver e Aprender



| Newsletter Mensal | Edição 174 | Ano 21 | Abril 2022

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

## INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Luísa Cardoso (pág.5-6)

## EM DESTAQUE

### UF Galafura e Covelinhas viabiliza Espaço de Convívio para pessoas idosas (pág.8-9)



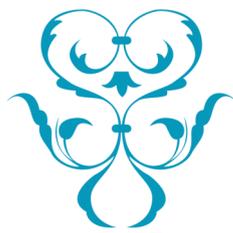
## NOVO CURSO "Auxiliar Infantil" em Resende

(pág.21)



## Federação Portuguesa de Hóquei visitou a A2000 (pág.10-11)





# DISTAMÉTRICA

INTERIORES, Lda



**INSTALADOR ELECTRICISTA**

Venda de todo o Material Eléctrico

RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS

TELEF. 254312733

5050-276 RÉGUA

Vinhos Cabaçinha



Sergude Godim

5050 Peso da Regua

TF254323114

Tm 938274087



Instituto  
**SaúdeD'ouro**

## Carpintaria Novais, Lda.

Estr. Municipal 313 N°3085 - Borbela -

5000-063 Vila Real

Tel. 259 346 930 - Fax 259 328 308 - Tm. 937 781 270

E-mail: carpintarianovais@hotmail.com

Júlio Gonçalves Fernandes

**pichelaria**



91 454 68 94  
91 179 33 30

Martim - Vila Marim  
5040 Mesão Frio



TINTAS CUCA, LDA

Rua São José, Lote 21

Loja 12

5000-407 Vila Real

T. 259 092 010

T. 962 331 387 / 912 669 200

E-mail: tintascuca@gmail.com

**TITANPRO**  
A decisão profissional



**PROA**  
www.pinturasproa.com



**Carpintaria  
Vila Maior**

Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898

Lugar da Bouça, nº 868 | Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião

**MÁRMORES E GRANITOS**

**SR. DA PEDRA, L<sup>DA</sup>.**

Tel: 254 812 139 (Oficina)

Tel: 254 814 100 (Resid.)

LOUREIRO

\* Telem: 938 249 576

\* Fax: 254 813 232

5050 RÉGUA



Tm. 962 024 939

NIF 207 259 399

garagemcarlos.silva@gmail.com  
Rua Sebastião Botelho, nº33 | Lordelo  
5000-188 Vila Real

*Emídio Conceição Teixeira*

PRODUTOR AGRÍCOLA

\* BACELOS  
\* ENXERTOS PRONTOS  
\* ÁRVORES DE FRUTA



Sernanha | 5040-530 SEDIÉLOS

Tel. 254 813 523

Tm. 919 842 025

**Minimercado Rei**

Cruzamento  
das Flores  
Vila Real



PMSG

**Pedro Granja**

pmsg.unipessoal@gmail.com

+351 930 424 247

+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fernelos  
5030-219 Santa Marta de Penaguião



## EDITORIAL

### Na A2000 somos todos Fundraisers...

A Angariação de Fundos (*Fundraising*), mais do que uma ferramenta de captação de recursos financeiros, foi o caminho que encontramos para levar a A2000 para um nível incrível de desenvolvimento sustentado.

E este caminho não se faz sozinho...

A base do sucesso da angariação de fundos da A2000 deve-se, por um lado, ao empenho, dedicação e ambição de todos os colaboradores e, por outro, à generosidade de todos aqueles que nos apoiam (autarquias, empresas e particulares). Sem eles seria impossível chegar onde chegamos e onde ainda sonhamos chegar.

É certo que, na maior parte dos casos, as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) dispõem de diversos financiamentos públicos de vários organismos, alguns deles provenientes de fundos comunitários, mas a A2000 não pode, nem quer, estar pressionada exclusivamente pela dependência financeira destes mesmos apoios. Se o fizéssemos, não tínhamos chegado ao patamar de qualidade e resposta em que estamos.

O nosso sistema de angariação de fundos não é mais do que uma forma para aumentar a probabilidade de nos mantermos financeiramente estáveis e equilibrados, aumentando assim a nossa viabilidade financeira, tornando-nos mais sustentáveis, eficientes e autónomos.

Não faz parte da essência da A2000 esperar que façam o caminho por nós.

Muitos perguntarão: “*E como é feito esse caminho?*”

- Este sistema de angariação de fundos é

feito através de um conjunto de ações, desenvolvidas ao longo do ano, que permitem a qualquer um de nós (colaboradores da A2000) a oportunidade de angariar e captar fundos financeiros para a instituição. Cada colaborador só tem de encontrar a(s) estratégia(s) que mais se adequa(m) a cada um.

É impreterível envolver toda a instituição e todos os colaboradores nesta dinâmica da angariação de fundos que tão bem nos caracteriza, permitindo antecipar respostas sociais aos grupos vulneráveis que apoiamos.

*“Não é o que fazemos, mas o que conseguimos que importa” (Adrian Sargeant).*

Naturalmente, a A2000, tal como as outras IPSS 's, para desenvolver a sua atividade, para garantir recursos físicos, materiais e humanos que permitam prestar um serviço de qualidade a todos os seus clientes, necessita de dispor de recursos financeiros. E, na impossibilidade de gerir de forma autónoma fundos económicos suficientes, temos de recorrer a várias fontes de financiamento e é aqui que a angariação de fundos ganha o papel principal na A2000.

A verdade seja dita: a A2000 será tão impactante no trabalho que presta aos seus clientes, quanto maior for o sucesso da angariação de fundos.

Embora o financiamento público constitua um fator decisivo para o bom funcionamento e sucesso do trabalho desenvolvido em prol daqueles que mais necessitam, a angariação de fundos não é menos importante, visto ser uma ferramenta que concorre para o equilíbrio e a autonomia financeira.

*“Quando se implementa uma ação de fundraising não se deve pensar em ganhar a campanha, mas em ganhar as pessoas e o seu comprometimento com a causa”.* (Adrian Sargeant). E é aqui que entram todos aqueles que nos apoiam, pois fazem-no comprometidos com as causas da A2000. A todos eles o nosso agradecimento e reconhecimento por nos permitirem sonhar e voar tão alto em prol dos grupos vulneráveis que apoiamos.

O Fundraising “*é ajudar as pessoas a descobrirem a alegria de dar*” (Eva Eggvisk).

Aurora Gouveia,

Responsável pelo Fundraising da A2000

EDIÇÃO Nº 174

Ficha Técnica

Propriedade: A2000

Contribuinte: 505 045 125

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção e Paginação:

Kelly Guedes

◇ Revisão:

Gonçalo Novais

## Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ CLDS 4G	7
□ A2000	8
□ Armamar e Tabuaço	13
□ Formação Inicial e Formação Contínua	15
□ Espaços de Convívio □ CAARPD □ Intervenção Precoce na Infância	22
□ Doadores do mês	26

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL

### IEFP - VILA REAL

#### ◇ **IAOQE -**

**INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO**

#### ◇ **AC -**

**APOIO À COLOCAÇÃO**

#### ◇ **APC -**

**ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO**

### **IAOQE -**

#### **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 -**

#### **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 -**

#### **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.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



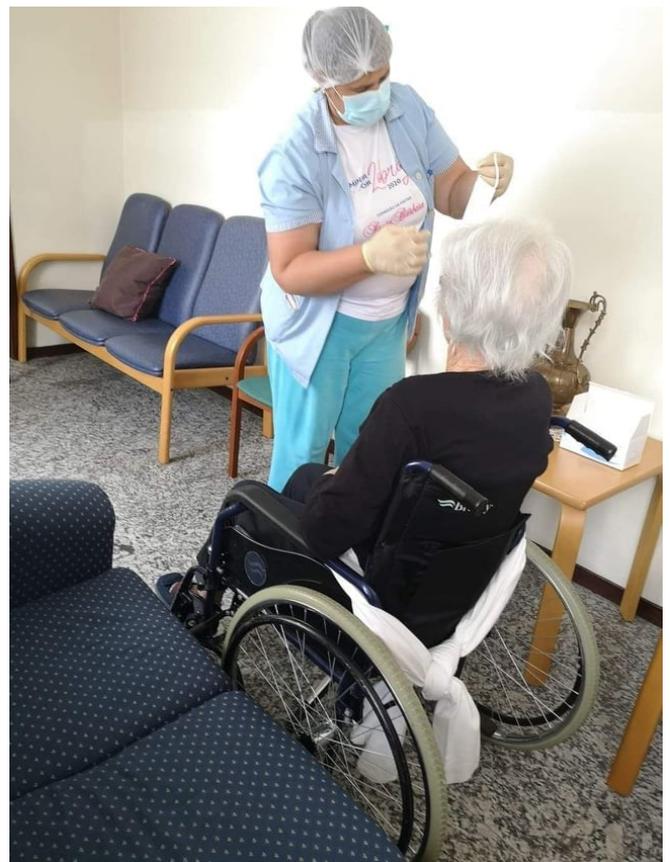
## Luísa Cardoso - da A2000 à integração com final feliz!

A Luísa Cardoso reside em Vila Maior, na União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane, e está integrada profissionalmente na Fundação Luís Vicente, em São João de Lobrigos, no concelho de Santa Marta de Penaguião, com um contrato sem termo.



**A**ntiga formanda do curso de Auxiliar de Serviços Gerais, ministrado na A2000, mantém uma relação duradoura com a Fundação Luís Vicente ao longo dos últimos anos, quer no âmbito da formação profissional com a realização de Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), quer durante a intervenção através do Apoio à Colocação realizada pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional. Na entidade, a Luísa tem como principais tarefas o cuidado dos idosos e a manutenção e limpeza dos espaços da Fundação, tendo-se mostrando muito feliz com a efetivação do seu vínculo à instituição. **“Estou muito contente por já ser uma funcionária da casa. Ao longo de vários anos, estive**

**integrada em diversas medidas de emprego e procurei sempre dar o melhor de mim à Fundação, para que um dia esta oportunidade surgisse. Agora, já tenho um emprego estável com todos os direitos, e posso sonhar de outra forma com um futuro melhor para mim e para a minha família. Agradeço à A2000 por toda a ajuda que me deu ao longo destes anos, e às chefias da Fundação Luís Vicente, por sempre terem acreditado em mim”.**





Diretora de Serviços da Fundação Luís Vicente, Ana Maria Borges e Luísa Cardoso



se alcançasse, por essa via, um número total de trabalhadores superior ao observado no mês civil anterior ao início da execução do projeto.

Criada em 1960 com a missão de acolher pessoas idosas desinseridas do meio familiar e/ou social e não autónomas na satisfação das suas necessidades básicas e com serviços de apoio domiciliário, centro de dia e lar, que requerem competências bastante próprias na correta execução das tarefas requeridas, a Fundação Luís Vicente é uma das mais credenciadas instituições de solidariedade social do concelho de Santa Marta de Penaguião, prestando um serviço de inestimável importância à comunidade local.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000

Quem também mostrou o seu contentamento com a integração foi a Diretora de Serviços da Fundação Luís Vicente (S.João de Lobrigos – Santa Marta de Penaguião), Ana Maria Borges. **“Ficámos muito felizes pela integração definitiva da Luísa. Desde que cá entrou, sempre se integrou muito bem nas tarefas que lhe foram propostas, a tal ponto que procurámos permanentemente sucessivas medidas ativas de emprego onde a pudéssemos inserir para, por um lado, garantirmos a subsistência condigna dela e, por outro, mantermos o vínculo com uma funcionária que queríamos integrar de forma efetiva. Após a termos integrado recentemente no âmbito da Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS), quisemos aproveitar uma medida existente na altura, o Prémio Emprego, para regularizar**

**em definitivo o vínculo da Luísa à Fundação, ao mesmo tempo que acabamos por receber um apoio estatal, um «prémio», que é na verdade o reconhecimento da vontade da entidade em dar melhores condições de trabalho aos seus colaboradores. Mas o prémio maior é saber que podemos contar com uma funcionária esforçada e competente, que fez de tudo para se agarrar a esta oportunidade. Este é o resultado do seu esforço, e estamos felizes por isso!”**

Relativamente ao Prémio Emprego da medida MAREESS, esta foi uma medida que vigorou até 31 de março deste ano (ou ao prazo máximo de 30 dias úteis após esta data, caso o fim do projeto fosse posterior à mesma), e pressupunha que a entidade promotora de natureza privada celebrasse um contrato de trabalho sem termo com o participante, no prazo de 20 dias úteis a contar da data de conclusão do projeto. Isto dava direito a um prémio ao emprego, desde que





## Unir Murça contra as fraudes e burlas aos nossos idosos!

Incrível! Esta é mesmo a palavra que melhor define a adesão de Murça ao nosso Workshop “Prevenção de Fraudes e Burlas”, realizado no dia 27 de abril no Auditório da Câmara Municipal.

Um público sénior participativo! Participantes empenhados na discussão de situações reais! Oradores que cativaram e motivaram para a atenção genuína aos conteúdos! Juntas de freguesia que se preocupam na sua essência com toda esta problemática! E acima de tudo, um concelho preocupado em juntar-se para combater este problema, que afeta a

vida de vários idosos no país.

A sessão foi dinamizada por agentes da Guarda Nacional Republicana (GNR) de Vila Real, que abordaram temas de burlas reais, com situações reais, como por exemplo na entrega de encomendas, negócios vantajosos, troca de notas que perderam o valor, pagamentos de água e luz no domicílio, entre outras.

De extrema relevância, foi também conhecer quais os sinais de alerta que devemos identificar, e a quem nos devemos dirigir para pedir ajuda. Alguém tenta pressionar para assinar papéis com operadoras de televisão ou telefone? Alguém tenta passar várias vezes em nossa casa para conversar e fazer algumas perguntas estranhas? Alguém tenta vender coisas à porta de nossa casa e insiste, mesmo que não precisemos delas? Podem ser sinais de fraude

ou burla, e é conveniente pedir ajuda!

Por isso, necessitamos de nos unir, autarquias, forças de segurança e entidades do setor social, no sentido de agirmos todos na mesma direção e vincularmos as mesmas diretrizes, os mesmos passos e as mesmas formas de prevenção. Não descurando o papel ativo e proeminente dos próprios idosos, somos também nós, instituições e voluntários, que estamos no terreno e vamos individualmente a casa de cada um, que poderemos passar estas estratégias e inclusive adaptá-las à realidade do sénior, da sua própria habitação e ambiente que o rodeia.

E foi tão bom sentir que Murça se mostra unida na sensibilização sobre esta temática! Obrigado a todos os presentes por este momento de diálogo e partilha!

## Murça

Em Murça, continuamos empenhadíssimos na promoção da qualidade de vida em vários domínios, e começámos o mês com uma atividade prática que visou assinalar os Dias Mundiais da Atividade Física (6 de abril) e da Saúde (7 de abril), numa sessão que juntou equipas e clientes do CLDS 4G e do CAARPD de Murça da A2000.



## Jou e Fiolhoso

Em Jou e Fiolhoso, realizámos um Workshop denominado “Prevenção de quedas nos idosos”, um tema crucial para este público-alvo e respetivos cuidadores, pois assegurar a adequada mobilidade dos nossos idosos é fundamental para promover um envelhecimento ativo. Em maio, temos agendadas duas sessões na Junta de Freguesia de Vilares a 10 e 17 de maio, e brevemente serão agendadas iniciativas nas restantes freguesias do concelho.

No âmbito do Eixo II - Oficina Família.com, dinamizámos o workshop «Saúde Oral para Famílias» no dia 20 de abril, em que a incrível equipa de enfermagem da UCC de Murça nos ajudou a desmistificar algumas dificuldades com que nos deparamos diariamente, desde logo com o facto de haver quem não aceda a apoios estatais como os cheques-dentista, muitas vezes por falta de conhecimento ou informação, situação que urge reverter, por estar em causa a saúde pública da população.

*Sofia Borges, Coordenadora do CLDS 4G Murça “Milhões de Esperanças”*



Cofinanciado por:



## UF Galafura e Covelinhas viabiliza Espaço de Convívio para pessoas idosas

**N**o passado dia 24 de abril foi assinado, com pompa e circunstância, um protocolo de cooperação entre a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura, a A2000 e a União das Freguesias de Galafura e Covelinhas, com o intuito de continuar a dar uma resposta social à população idosa das freguesias através dos Espaços de Convívio.

Presente na iniciativa esteve Artur Soveral Andrade, deputado da Assembleia da República, que reiterou a sua disponibilidade total para levar os problemas da região à discussão no Parlamento. **“A cadeira que tenho na Assembleia da República é de todos vós. Acabadas as eleições, temos que «despir» a camisola dos partidos e «vestir» a das pessoas, porque é para elas que trabalhamos. Neste sentido, sempre que necessitem de expor problemas que queiram ver discutidos, comuniquem-me, pois estou à vossa disposição. Aproveito para felicitar a congregação de esforços de várias entidades aqui**



**presentes na criação de respostas sociais como esta, o que é de louvar”.**

Eduardo Pinto, Vereador com o Pelouro da Coesão Social da Câmara Municipal do Peso da Régua, mostrou o seu contentamento com o aproveitamento do



espaço para fins sociais. **“O Município do Peso da Régua tem feito um esforço significativo na reabilitação de edifícios que não estavam a ser usados para os respetivos fins e que, por isso, apresentavam um alto risco de degradação. Em Galafura, é muito bom ver que o investimento que fizemos na reabilitação desta antiga escola primária vai ser aproveitado para atender uma população idosa que não tem, além desta, nenhuma outra resposta social aqui sediada”,** realçou.

Fátima Teixeira, presidente da União das Freguesias de Galafura e Covelinhas, sublinhou a importância deste tipo de protocolos para o desenvolvimento da sua freguesia. **“Ser autarca só faz sentido se for para servir os outros. E numa União de Freguesias como a nossa, todas as parcerias são fundamentais no sentido de nos possibilitar dar passos que, por maiores ou menores que possam ser, promo-**

**vam a elevação da qualidade de vida das nossas gentes. Tendo em conta que vivemos numa região em que a população sénior tem uma grande**

**prevalência no universo geral das nossas freguesias, providenciar serviços de apoio a este setor da população é uma dimensão obrigatória do nosso mandato. Neste sentido, é com grande satisfação que olho para os recursos que esta cooperação disponibiliza e sinto que podemos**

**proporcionar a estes nossos fregueses uma série de experiências que reforçarão as suas competências e fomentarão o seu bem-estar social e integração na comunidade”.**

Para António Ribeiro, este protocolo dá continuidade a uma ligação muito profícua da A2000 à freguesia. **“Sou natural de Galafura, e além das minhas responsabilidades como presidente da Associação, sempre tive conhecimento das preocupações da população com o facto de não ter respostas sociais dirigidas à população sénior, uma lacuna que conseguimos colmatar durante estes anos. A União de Freguesias de Galafura e Covelinhas acolheu muito bem a A2000, e entre clientes e técnicos, a nossa presença nesta comunidade tem sido constante e será reforçada nos próximos tempos. O protocolo que hoje assinamos ilustra bem o clima de cooperação aqui existente, no qual a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura cede as instalações, a União de Freguesias financia e a A2000 executa, num espaço com condições excelentes para a realização destas atividades, graças ao investimento da Câmara Municipal do Peso da Régua neste fantástico trabalho de requalificação, que muito agradecemos”,** afirmou o presidente da A2000.



José Manuel Martins, presidente da Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura, relembrou os anos de duração desta importante parceria para a população da freguesia, e até perspectiva o possível crescimento da mesma. **“Foi em dezembro de 2018 que começaram a funcionar, neste edifício cedido pelo Município do Peso da Régua, os Espaços de Convívio de Galafura e Covelinhas. Desde então, além das atividades quinzenais que se desenvolviam com os clientes, fizemos várias iniciativas de angariação de fundos que, além de ajudarem a suportar despesas da Associação, deram alguma dinâmica social à freguesia. Graças às obras de reabilitação feitas pelo Município do Peso da Régua neste espaço, temos condições para dar continuidade a este trabalho, com o sonho**

**de, no futuro, virmos a criar um Centro de Dia. Será difícil, mas de certeza que não é impossível”.**

Para a coordenadora dos Espaços de Convívio da A2000, Paula Conceição, o novo acordo vem dar uma resposta mais robusta às necessidades dos clientes. **“Os muitos idosos presentes ficaram a saber que, a partir de agora, o Espaço de Convívio de que já usufruíam quinzenalmente, passará a ser semanal, assim como puderam ver *«in loco»* 10 computadores cedidos pela A2000 para seu usufruto. Lembrar que esta resposta funcionará às quartas-feiras, das**

**14h30 às 16h30, nas instalações da antiga Escola Primária de Galafura. Os Espaços de Convívio da UF de Galafura e Covelinhas têm mostrado uma grande adesão da população local, e estou plenamente convencida de que agora, com o fim das restrições provocadas pela pandemia e os meses de bom tempo que se aproximam, iremos ter uma presença ainda mais forte entre a população local”.**

Gonçalo Novais, Técnico da A2000



## A2000 vende instalações em Santa Marta de Penaguião

**F**oi em sede de Assembleia-Geral Extraordinária que os sócios da A2000 autorizaram, no passado dia 22 de abril, a venda da Fração Autónoma A, sita na Avenida 25 de Abril, n.º 39, 5030 -481 Santa Marta de Penaguião, mais concretamente um dos espaços que possuía nas suas antigas instalações.

A rentabilização de um espaço desaproveitado foi o objetivo evidente da cedência definitiva das instalações, como referiu o presidente da A2000, António Ribeiro. **“A mudança de sede da A2000 levou a uma transferência física dos nossos serviços para Poiares, e as nossas instalações anteriores em Santa Marta de Penaguião deixaram de ser utilizadas. Neste sentido, é com muita satisfação que as cedemos para que possam ser exploradas em benefício da dinâmica económica e social da localidade, ao mesmo tempo que se impede a sua degradação”.**

Na mesma Assembleia-Geral, António Ribeiro revelou o destino da verba angaria-

da. **“O montante da venda das instalações tem como destino a adaptação do espaço das antigas residências dos Salesianos de Poiares, tendo em vista a criação de escritórios e salas de formação que, doravante, passarão a funcionar aí, em virtude da construção das novas respostas sociais aprovadas pelo PARES, onde atualmente estão instalados os nossos colaboradores e formandos. Numa altura em que vamos ter que fazer um grande investimento que se traduzirá no crescimento da A2000, todos os apoios são necessários para enfrentarmos essa fase com sucesso”.**

Gonçalo Novais, Técnico da A2000



## Ciclo de eventos sobre apoios inclusivos com James R. Thompson

**D**ecorreu no dia 1 de abril o workshop “Uma abordagem prática ao planeamento centrado na pessoa com a SIS-A”, no âmbito do Ciclo de Eventos sobre Apoios Inclusivos a Pessoas com Deficiência Intelectual e do Desenvolvimento, com James R. Thompson.

Com mais de 30 anos de experiência como investigador e profissional de referência na área da educação especial, James R. Thompson exerce funções como professor no Departamento de Educação Especial na Universidade do Kansas, nos EUA, é autor e co-autor de mais de 70 livros, capítulos de livros, monografias e artigos científicos e já conduziu vários projetos federais e estatais nesta temática.

Da parte da manhã o professor James R.



Thompson visitou as instalações da A2000 e à tarde partilhou, numa sessão prática, os seus conhecimentos sobre uma escala de avaliação cujo objetivo é medir o padrão e a intensidade dos apoios que uma pessoa com deficiência ou incapacidade a partir dos 16 anos necessita de ter para ser bem integrada no âmbito de atividades culturalmente valorizadas pela sua comunidade.



Este ciclo de eventos foi cofinanciado pelo INR I.P. e pela Comissão Fulbright Portugal e organizado pela FORMEM.

Goçalo Novais, Técnico da A2000

## Federação Portuguesa de Hóquei visitou a A2000

**N**o passado dia 11 de abril, a A2000 recebeu a visita do professor Hugo Santos, treinador da seleção nacional de paráhóquei e um dos técnicos mais conceituados da modalidade no nosso país.

Numa altura em que estamos a dar os primeiros passos na dinamização do desporto adaptado, este dia serviu para fazer um enquadramento introdutório da modalidade de paráhóquei, que será praticado pelos clientes do CAARPD, os futuros «craques» que defenderão as cores da A2000 pelos pavilhões do país. Além da formação teórica matinal, os

técnicos e alguns clientes tiveram contacto prático com a modalidade no Pavilhão da A2000, em Poiares.

A A2000 agradece ao treinador Hugo Santos e à FPH a disponibilidade para

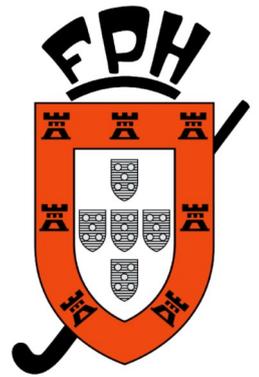
nos visitar e partilhar conhecimentos e vivências na modalidade de paráhóquei, bem como a oferta de 12 sticks e 6 bolas, que muito úteis serão nas sessões de treino nos próximos tempos!





Temos muito trabalho a fazer e muitas «stickadas» para dar! Até porque queremos ser (os) maiores e (os) melhores, no desporto adaptado nacional!

Gonçalo Novais, Técnico da A2000



## Parceria «em Movimento»!

**A** A2000 e a Associação Penaguião em Movimento assinaram um acordo de cooperação para a cedência gratuita de instalações para a realização de diversas atividades que possam ser promovidas por esta agremiação penaguiense.

A mudança das operações da A2000 para Poiães - Peso da Régua implicou o encerramento das suas instalações na vila de Santa Marta de Penaguião. Por este motivo, e tendo em conta as necessidades da Associação Penaguião em Movimento, foi celebrado o competente Contrato de Comodato entre estas duas organizações, de forma a disponibilizar-se o espaço da A2000 à comunidade, através das atividades que possam ser desenvolvidas com a população local.

A Associação Penaguião em Movimento tem como objetivo principal proporcionar a formação humana integral das popula-

ções do concelho, através da educação cultural, física e recreativa.

Gonçalo Novais, Técnico da A2000





ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Inscreva-se na  
Caminhada Solidária EDP  
Meia Maratona do Douro  
Vinhateiro na A2000

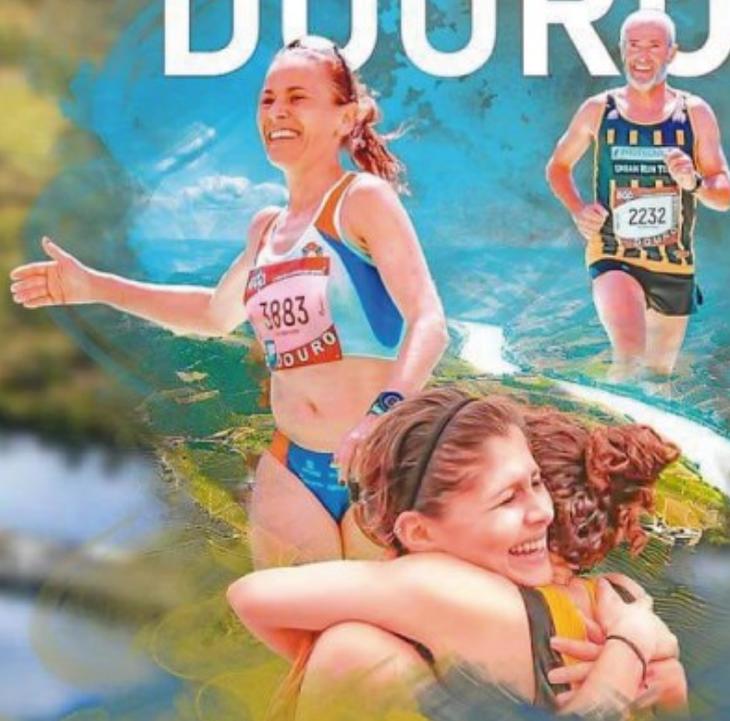
# Valor 5€!

254 822 046 | [info@a2000.pt](mailto:info@a2000.pt)

WE RUN  
FOR PEACE  
STOP WAR

*edp*

# DOURO



EDP MEIA MARATONA DO DOURO VINHATEIRO  
A MAIS BELA CORRIDA DO MUNDO  
29.05.2022

**METADE DO VALOR REVERTE PARA A A2000**

# Armamar e Tabuaço

## Atividades ocupacionais em Armamar e Tabuaço

Com o apoio das Câmaras Municipais de Armamar e Tabuaço, a A2000 continua a desenvolver atividades ocupacionais com os clientes dos dois concelhos.

Com o objetivo de promover a socialização e o desenvolvimento de competências, bem como de reforçar o espírito inclusivo das comunidades locais, as atividades continuam a bom ritmo este ano!



De 1 de abril a 30 de junho

# consigne



## do seu IRS à A2000

# 505 045 125



**NÃO LHE CUSTA NADA!**  
A consignação é sobre o IRS que fica no estado.

# PO ISE - Programa Operacional

## Inclusão Social e Emprego

### TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade

#### Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

#### Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas

#### Âmbito de Ação Regional

- Poiares - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



## Manuel Silva: “Estamos muito contentes por mudar vidas para melhor”

Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Armamar, Manuel Silva lidera uma entidade que não só é uma importante empregadora do concelho, como está sempre receptiva ao acolhimento de formandos da A2000 na sua estrutura.

O trabalho social é a grande referência da Santa Casa de Armamar, com respostas sociais dirigidas a vários tipos de público. “Na nossa instituição, temos respostas sociais orientadas para os idosos, sendo que uma é a Estrutura Residencial, com 35 utentes, e o Serviço de Apoio Domiciliário, mas também abrangemos outros setores mais carenciados da população através da Cantina Social ou Distribuição de Géneros Alimentares, graças ao Programa Operacional de Ajuda às Pessoas mais Carenciadas (POAPMC). Trata-se de um grande património com bastante história, ao qual estou ligado há vários anos como dirigente dos órgãos sociais, e que me traz uma grande responsabilidade não só ao nível da preservação do mesmo, como de assegurar a solidez da ajuda às pessoas e famílias que apoiamos, como das mais de 40 pessoas que trabalham na Santa Casa de Armamar, e cuja subsistência depende do seu emprego nesta instituição”, sublinha o provedor.

Dentro de toda esta dinâmica institucio-

nal, Manuel Silva contou como se deu a possibilidade de cooperar com a A2000. “O nosso contacto com a A2000 começa pela circunstância de a minha sobrinha, a Sofia Barros, ter sido admitida como colaboradora da Associação, no âmbito de uns cursos de formação profissional que iam cá abrir. A partir dela, acabei por conhecer o atual presidente da A2000 e foi mediante essa conversa que acabámos por mostrar toda a receptividade para proporcionar experiências e integrações no mercado de trabalho a formandos dos cursos ministrados”.

Esta relação trouxe à Santa Casa o contacto com potenciais novos colaboradores e um deles, a Ana Cristina, já fez o seu percurso até à integração nos quadros da instituição. “Desde que a A2000 está em Armamar, temos acolhido formandos de todas as turmas, e se é verdade que alguns não continuam por motivos vários, seja por não terem vocação ou preferirem outro tipo de trabalhos, temos neste momento uma antiga formanda da Associação, a Ana Cristina, que é nossa funcionária, com as mesmas exigências e direitos de quaisquer outros colegas”, realçou, ao mesmo tempo que revelou que todos os formandos da A2000 têm a hipótese de ser integrados aquando da conclusão da sua formação prática em contexto de trabalho (FPCT), com o objetivo da sua posterior integração.

É justamente em FPCT que se encontram duas formandas da A2000, para as quais Manuel Silva tem grandes elogios a fazer. “No caso da Tânia e da Marta, que estão a realizar as respetivas formações práticas em contexto de trabalho, posso dizer que são duas trabalhadoras excelentes, que vão atingir a breve prazo um patamar de autonomia total no cumprimento das suas funções. Estou plenamente convencido que serão mais dois casos de sucesso nesta formação, e se assim o quiserem terão todas as condições para serem integradas na nossa instituição”, antecipou o provedor, que elogia o trabalho de cooperação feito pela A2000 e partilha a sua satisfação por sentir que a Santa Casa da Misericórdia de Armamar está a contribuir para mudar para a melhor a vida de várias



Tânia Barradas

peçoas. “A nossa colaboração com a A2000 tem sido meritória. Através desta cooperação institucional, tornamos a vida destes formandos muito melhor ao nível da sua integração

social e profissional, porque são pessoas que, independentemente das suas limitações, conseguem hoje ter condições para viver sem necessitar do apoio de familiares ou instituições de solidariedade social. São cidadãos plenamente integrados, com toda a possibilidade de viver de forma mais feliz e realizada, e estamos muito contentes por fazermos parte desse processo. No entanto, há que realçar a proximidade e ajuda extraordinária dada pelos técnicos da A2000, sempre disponíveis e preocupados com o percurso dos seus formandos e com o atendimento às próprias entidades, bem como o trabalho dos nossos próprios colaboradores, que muito contribuem para o sucesso destas integrações”.



Marta Silva

Gonçalo Novais e Armando Oliveira,  
Técnicos da A2000



# A planificação e a concretização de trabalhos manuais

Os formandos do Curso de Formação Contínua - Auxiliar Infantil, a decorrer em Armar, iniciaram no decorrer do mês de abril 3 UFCD'S.

A UFCD 9637 - Planificação de Atividades Educativas com Crianças e Jovens tem uma componente teórica e uma componente de prática simulada. Nesta última, o objetivo é que os formandos planifiquem e depois concretizem várias e diversificadas atividades que poderão realizar com crianças/jovens no âmbito escolar. Assim, têm sido realizadas diversas atividades abordando vários temas, tais como a primavera ou a Páscoa. Estas atividades são sempre definidas de acordo com os interesses dos clientes, pois é-lhes questionado o tipo de atividade que gostariam de aprender. Perante a opinião dos formandos, estas atividades são muito interessantes e estimulantes para eles, porque desenvolvem o espírito de grupo, trabalham a motricidade fina e a imaginação/criatividade, e o tempo passa muito mais rápido nas sessões.

Na UFCD 9638 – Processos de Comunicação com Crianças e Jovens, os formandos aprenderam que a boa comunicação é primordial para a eficácia de qualquer organização ou grupo, e que as falhas de comunicação são as principais fontes mencionadas como motivo para conflitos interpessoais. Aprenderam também que devemos manter a transparência na comunicação, pois falar disto não significa apenas ter clareza nas informações, mas estar aberto ao diálogo, saber ouvir e considerar as demandas vindas dos in-

terlocutores. Ou seja, o objetivo é obter um bom fluxo de comunicação entre os intervenientes.

Na UFCD 9639 – Atividades do Quotidiano com Crianças e Jovens, abordou-se a planificação, as regras e rotinas de uma sala de jardim de infância e creche, entre outras coisas importantes.

Mas o que os formandos mais gostaram de fazer foi as várias atividades de expressão plástica. Os materiais utilizados foram, sempre que possível, reciclados de forma a promover a política dos 3R's (reduzir, reutilizar e reciclar), apelando para que os formandos se tornem cidadãos ecologicamente conscientes e responsáveis.



Os formandos referem estar a gostar muito desta formação e querem “continuar a aprender e a viver novas experiências”.

Ação 3 – Auxiliar Infantil

Sofia Barros e Raquel Santos, Formadoras



## Muitas atividades!

**D**urante o mês de abril, os formandos da formação inicial de Baião e Resende do Curso Assistente Operacional (ação 2, ação 5 e ação 9) realizaram diversas atividades. Os formandos já se encontram a realizar Formação Prática em Contexto de Trabalho, tendo formação em sala uma vez por semana.

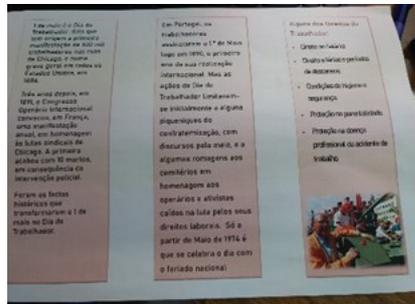
Assim, no âmbito das componentes de Formação de Base - Linguagem e Comunicação, Matemática para a Vida,

Cidadania e Empregabilidade e Tecnologias da Informação e Comunicação, os formandos abordaram diferentes temáticas: a Liberdade, o Dia da Mãe (a origem e o simbolismo) e o Dia do Trabalhador (o significado e a importância).

Reutilizando material, elaboraram-se diferentes trabalhos, prendas para oferecer no Dia da Mãe e folhetos sobre o Dia do Trabalhador.

**Sónia Pereira**, Formadora

Ações 2- Assistente Operacional de Baião, Ação 5 e 9 – Assistente Operacional de Resende



## Com a chegada da Primavera, vieram as atividades para a Páscoa e Dia da Mãe

**A** primavera chegou e as primeiras flores a desabrochar foram os formandos do Curso 4 – Auxiliar Infantil - Ação 2 de Baião, em conjunto com a formadora Marisa.

Os dias tornaram-se mais longos e o sol brilha com mais frequência. E qual é a melhor forma de acolher o espírito pascal do que com uma decoração criativa de Páscoa?

Inserido na UFCD 9637 – Planificação de Atividades Educativas com Crianças e Jovens, inspirámo-nos em ideias para trabalhos manuais muito fáceis de implementar. Desde pinturas artísticas de ovos de Páscoa até à decoração de Páscoa DIY feita pelos formandos, passando por divertidas experiências.

Com a aproximação do mês de maio e do Dia da Mãe, os formandos consideram que todas as mães deveriam rece-

ber um mimo feito pelos próprios filhos, então decidiram mimar as respetivas mães.

A formadora Marisa quis que, desta vez, puséssemos as mãos na terra e desafiámo-nos a plantar flores/plantas em vasos personalizados por nós.

Com esta atividade bastante instrutiva e intuitiva, pudemos pôr as mãos na terra e usámos toda a nossa criatividade, sempre com muito amor e carinho à mistura. As nossas mães adoraram!!!!



**Marisa Cardoso**,  
Formadora  
Ação 2 -  
Auxiliar Infantil de  
Baião



## O pão nosso de cada dia ...

**N**o âmbito da UFCD 3528 - Produção Alimentar - Pastelaria e Sobremesas, o Curso de Auxiliar de Serviços Gerais II, a decorrer em Tabuaço, visitou a Padaria Vinhateira.

Esta visita teve como objetivos conhecer o processo de fabrico do pão, os ingredientes necessários e compreender a importância do tempo e da temperatura na confeção e fabrico do pão e pastelaria variada.

Situada em pleno coração do Douro Vinhateiro, a Padaria Vinhateira localiza-se na aldeia de Barcos, outrora terra de padeiros.

Fomos recebidos pelo Sr. José e a D. Zeza, proprietários da Padaria, e pelo Sr. Toninho Padeiro (nome pelo qual é carinhosamente tratado). Acompanhámos todo o processo de confeção do pão, desde a preparação da massa até à saída do forno de pão deliciosamente fresco!

Aqui também se confeciona a mais variada pastelaria, mas é no Natal e na Páscoa que as encomendas aumentam exponencialmente e não há mãos a medir!

Segundo o Sr. José, que já trabalha na área da panificação há 43 anos, **“fazer pão é uma arte e um ato de amor! Só vem para esta profissão quem tem amor à arte, pois ela exige muitos sacrifícios, quer pessoais quer profissionais!”**. Diz ainda que um dos seus maiores receios é os filhos não seguirem a profissão.

Diariamente esta padaria confeciona cerca de 5300 pães, que são distribuídos por três carrinhas que percorrem os caminhos de Tabuaço, São João da Pesqueira, Armamar e Pinhão. Para além disso, há venda de pão ao balcão na própria Padaria.

Durante a visita, fomos convidados a provar o delicioso pão de ló da casa, acompanhado de um copo de sumo de laranja!

Para terminar em beleza, assistimos à saída da última fornada do dia! Um aro-



ma maravilhoso a pão quente. Que delícia!

Agradecemos a toda a equipa da Padaria Vinhateira por esta bela tarde e por toda a partilha de conhecimentos desta arte milenar, e também à Câmara Municipal de Tabuaço pela cedência do transporte.

Este curso de formação é cofinanciado pelo Fundo Social Europeu (FSE) e pelo Estado Português, através do Portugal 2020 - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) - Tipologia da Operação 3.01- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade.

**Curso 2 - Auxiliar de Serviços Gerais II –  
ação 2**

Isabela Lima, formadora



## Cheira a alecrim e canela!

No âmbito da UFCD 6389 - Conceitos de Saúde e Fatores de Risco, no dia 21 de abril de 2022 os formandos do Curso 1 - Assistente Operacional ação 8, a decorrer em Poiares, elaboraram na cozinha da A2000 uma atividade prática que consistiu na elaboração de sabonetes.

É importante conhecer as consequências da não aplicação das regras de higiene e prevenção. Hoje em dia, pequenos gestos, como lavar frequentemente as mãos, podem ter enormes resultados na nossa saúde. Desta forma, colocámos as “mãos na massa” e fomos fazer sabonetes de alecrim e canela.

Deixamos aqui as dicas se quiserem fazer em casa.:

*Para esta atividade foram necessários alguns componentes: sabonetes de glicerina, alecrim, canela, óleo e água.*

*Numa panela, colocamos os sabonetes já raspados e adicionamos água. De seguida, levamos a lume brando e adicionamos a canela e o alecrim em pequenos pedaços, até ficarmos com uma pasta homogénea. Por fim, untamos as formas de silicone com um pouco de óleo e enchemos com a pasta. Para solidificar, colocamos no frigorífico até ao dia seguinte.*

Gostámos muito de realizar esta atividade, pois aprendemos a fazer algo diferente e conseguimos transformar dois sabonetes em 18!!

Como se aproximava o Dia da Mãe, fizemos uma embalagem em papel seda para colocar o sabonete e oferecer neste dia a alguém que nos é especial. Houve quem optasse por levar para casa para colocar numa gaveta ou simplesmente utilizar no dia-a-dia.



Isabela Lima, formadora  
Curso 1 - ação 8 - Assistente Operacional

## Chaves

### Da teoria à prática ... mãos na panela!!

Prometemos e cá estão elas!  
Tal como referido na última edição, estamos de volta com notícias quentes e deliciosas!

Passámos da teoria à prática e como menu apresentamos:

Hmmmm... estava tudo delicioso e nós adorámos a experiência!

Qual será a próxima sugestão do chef?

Depois contamos-vos tudo, até lá vamos continuar a trabalhar!



Menu:

Espetadas de salsicha, com bacon e ananás

Creme de legumes com croustons

Frango assado com batatas no forno

Mousse de filipinos



Curso 3 Assistente Operacional  
Raquel Santos, formadora



## Auxiliar Infantil

Neste mês de abril, Resende deu início a uma formação contínua de **Auxiliar Infantil**. Este curso tem a duração de 400 horas de formação em sala e é composto por 11 formandos provenientes das várias freguesias do concelho. É um grupo heterogéneo no género, idade, características e experiências de vida. Esta heterogeneidade traz riqueza ao grupo pela partilha e troca de histórias de vida, ideias e opiniões.

Todos começaram com alguma ansiedade, rapidamente ultrapassada pela expectativa e entusiasmo com o desafio que então começava. Desejámos as boas vindas a todos e realizámos a apresentação dos elementos da equipa da A2000. A manhã prosseguiu com a apresentação da A2000 e, para tal, foram entregues e analisados com os formandos o Manual de Acolhimento, a Carta de Direitos e

Deveres do Cliente, os Princípios e Valores da A2000 e o Referencial do Curso.

Continuámos com a realização de algumas dinâmicas de grupo para quebrar o gelo e os formandos começaram a comunicar e interagir, promovendo a integração e coesão no grupo. O dia prosseguiu com a realização de atividades formativas e, no final, todos tinham um sorriso no rosto e um brilho no olhar que mostrava a satisfação por ali estarem.

A equipa da A2000, mais uma vez, deseja as boas vindas ao grupo e boa sorte a todos, com a expectativa que de seja um percurso de sucesso, pleno de aprendizagens e capacitação.

*Sandra Pinto*, Psicóloga



Curso 4 – Auxiliar Infantil – Ação 5

## Testemunho FPCT...

Entrei em 2020 na A2000, para uma formação de dois anos no curso de Assistente Operacional, que consiste num ano de sala e outro em estágio.

O ano de sala foi bom, de aprendizagens não só de conteúdo mas, principalmente, de aprendizagem com colegas e professores, que foi o mais importante. Tivemos desavenças? Sim, MUITAS! Mas quem nunca??

Foi com essas desavenças que aprendemos a compreender o outro, a respeitar e a perceber que temos que nos colocar no lugar das outras pessoas e mostrar empatia. Esta foi das maiores aprendizagens, talvez a melhor.

Agora estou a estagiar no Nelfoto em Resende, gosto muito de lá estar, fui muito bem-recebida, adoro fotografia e tenho aprendido bastante.

Quando entrei, foi-me dito que após um mês de estágio teria de fazer um álbum de batizado, e eu pensei: "Impossível!".

**Na verdade, consegui fazer o álbum em menos de um mês.** Fiquei surpreendida

por ter aprendido a fazer algo que sempre me deu bastante curiosidade, o que me deixou muito feliz!

Aprendi a inserir o stock, a editar fotos, construir álbuns e já colaborei numa sessão pós-casamento. Também ajudei na cobertura fotográfica do evento Miss&Mister, foi fantástico! Tenho a noção que tenho muitas coisas a melhorar, mas estou disponível e motivada para aprender.

Trabalhar com o Emanuel (Nelo) é muito bom, estou a adorar a forma como ele me ensina, e ver o quanto ele gosta do que faz, leva-me a querer continuar nesta área. É um fotógrafo muito profissional e que faz um trabalho fantástico, e só posso agradecer a paciência que temido.

Estou a adorar!

Testemunho da Entidade ...

**"A Diana iniciou o estágio na Nelfoto em dezembro. Começou do zero, sem saber**



**trabalhar em Photoshop, mas mostrou vontade de saber mais, apesar de alguma dificuldade, e pedia ajuda quando precisava. Sempre pontual, começou por fazer alguns álbuns de batizado e tem tentado ser mais ágil e fazer as suas tarefas de forma mais simples, rápida e organizada. Hoje em dia, além do Photoshop, já conhece as bases da fotografia, sendo capaz de realizar trabalhos nesse âmbito. Tem sido bom assistir ao crescimento da Diana"**

Diana Marques Rosa - Curso 1 – Ação 5 – Assistente Operacional

## IPI - Intervenção Precoce na Infância

ELI - Santa Marta de Penaguião



## CAARPD

Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social  
para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social



### Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real
- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

## Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



## Espaços de Convívio

- Idosos autónomos e isolados

Concelhos:

Santa Marta de Penaguião  
Peso da Régua



## Abril de Liberdade!

**L**iberdade - mais do que um tema quase obrigatório nas atividades dos Espaços de Convívio, é um valor inestimável da forma como vivemos e nos organizamos em sociedade.

Neste sentido, aproveitámos para abordar dois Direitos fundamentais, e começámos pelo Artigo 18º da Declaração Universal dos Direitos Humanos, segundo o qual *“toda a pessoa tem direito à liberdade de pensamento, de consciência e de religião; este direito implica a liberdade de mudar de religião ou de convicção, assim como a liberdade de manifestar a religião ou convicção, sozinho ou em comum, tanto em público como em privado, pelo ensino, pela prática, pelo culto e pelos ritos”*. Ao aprofundarmos este tema, chegámos à conclusão de que todos temos direito a professar a religião que quisermos, bem como a respeitar religiões diferentes da nossa e até a ausência de qualquer religião. Embora vivamos num país que herda muita da sua matriz civilizacional do catolicismo, a verdade é que todos têm a liberdade de professar outras religiões e até de não terem nenhuma. Mais do que julgar alguém pela sua religião, deve colocar-se o carácter e os princípios e valores de cada pessoa como o mais importante que qualquer um de nós tem para dar. Como tivemos a curiosidade de saber mais sobre o tema da liberdade religiosa, fizemos umas pesquisas na internet e, com base na informação recolhida, elaborámos um cartaz

alusivo à temática abordada em cada Espaço de Convívio da A2000.

*“Ninguém será mantido em escravidão ou servidão; a escravidão e o tráfico de escravos serão proibidos em todas as suas formas”* - isto é que o diz o Artigo 4º, e que tanto significa, designadamente para aqueles que, no nosso país, têm na memória as vivências anteriores à Revolução de Abril. Assim, aproveitámos as muitas memórias que os nossos clientes retêm desses tempos para conhecer as restrições à liberdade de expressão existentes na altura, e quais as diferenças para a atualidade. Podemos não viver num país perfeito, mas pelas partilhas que foram feitas, observámos que a qualidade de vida no nosso país aumentou imenso nestas décadas de democracia, e que hoje as perspetivas de realização pessoal são incomparavelmente maiores do que antes de 1974. A começar por um maior respeito e reconhecimento dos Direitos Humanos!

Com Abril, celebra-se a liberdade e uma primavera que nos começa a invadir. Apesar de alguma chuva, os dias de sol, a temperatura mais agradável e o fim de muitas das restrições provocadas pela pandemia permitem antever uma normalização da vida social pela qual tanto ansiamos! Venha por isso o mês de maio, com mais um conjunto de atividades que partilharemos com vocês!

### Técnicas do GPS



EC Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane



EC Louredo e Fornelos



EC Alvações do Corgo



EC Poiares e Canelas



EC Galafura e Covelinhas



EC Sever



EC Fontes

Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes. Os Espaços de Convívio tem como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo e a Freguesia de Fontes.

## Abril, passaste a mil!

**E**ste mês passou a voar... mas nem por isso o trabalho foi menor!

Usámos este mês para celebrar a primavera, tratámos das nossas plantinhas e demos início à elaboração de flores para a atividade da mega aula de zumba do Dia da Mãe, no dia 1 de maio. Fizemos também a nossa prenda para a mãe e não podiam faltar as nossas sessões de cinema.

Durante o mês, demos continuidade às

modalidades desportivas já no mês anterior iniciadas, o paraquedismo e natação, e iniciámos o basquetebol. Para comemorar o Dia Mundial da Atividade Física, e com a ajuda da nossa colega Kelly, fizemos um vídeo. Além disso, fomos convidados para ir a um evento de saúde e atividade física em conjunto com os idosos do Palanque dos Sorrisos e o CLDS 4G Murça – Milhões de Esperanças.

Para terminar em grande, fizemos um

valente piquenique para que a nossa união se mantenha sempre revigorada!

**Os clientes e técnicos do CAARPD**



## Festejámos a primavera... com umas «stickadas» à mistura!

**A**bril é tempo de primavera, mais dias de sol, mais calor e um bom tempo que começa a sentir-se cada vez mais, apesar de alguma chuva que nos obrigou, durante alguns dias, a ficarmos mais aconchegados na nossa sala!

Por isso, aproveitámos para realizar alguns trabalhos muito bonitos. Desde logo, fizemos uns cartazes alusivos à atual estação do ano, com desenhos e pinturas feitas à mão ou com esponja, que ficaram expostos no Bar da A2000 para toda a gente ver! Ainda nos trabalhos manuais, como achámos que podíamos tornar o «hall» de entrada da A2000 mais bonito e acolhedor, fizemos um ramo de jarros em papel eva com a ajuda dos nossos técnicos, que ficou lindíssimo na entrada! Assim, todos os clientes e colaboradores da A2000, bem como todas as pessoas que nos visitam, têm a oportunidade de ver algum do trabalho que fazemos!

Em abril, continuámos com a prática desportiva e tivemos uma visita muito especial do professor Hugo Santos, um dos melhores treinadores de hóquei do país e da Europa, que se disponibilizou a vir a Poiares ensinar-nos a jogar cada vez melhor para-hóquei, do qual gostamos cada vez mais! No Pavilhão da A2000, o professor Hugo Santos ensinou-nos a realizar de forma correta alguns gestos técnicos do para-hóquei, e nós aproveitámos para nos divertirmos bastante a dar umas «stickadas»! Mal podemos esperar por mais treinos, para um dia termos a oportunidade de disputar competições pela A2000!

Abril foi também mês de Páscoa, e a oportunidade de fazermos e levarmos para casa uma lembrança deste dia. Por isso, fizemos na sala umas cestinhas com ovos de chocolate lá dentro e, mal chegámos após as mini-férias da Páscoa, aproveitámos alguns ingredientes que sobraram, como o pão de ló, juntámos delícia de chocolate e o resultado foi excelente! Depois do árduo trabalho que tivemos a preparar tudo, soube tão bem esta sobremesa!



E ainda houve tempo para nos dedicarmos à criação de uma nova música, que tocámos juntos na nossa sala! Ficam aqui os versos para que possam cantar connosco!



*Chegou a primavera  
Que perfume bom no ar  
Há sol, cores e flores  
Andam borboletas a voar*

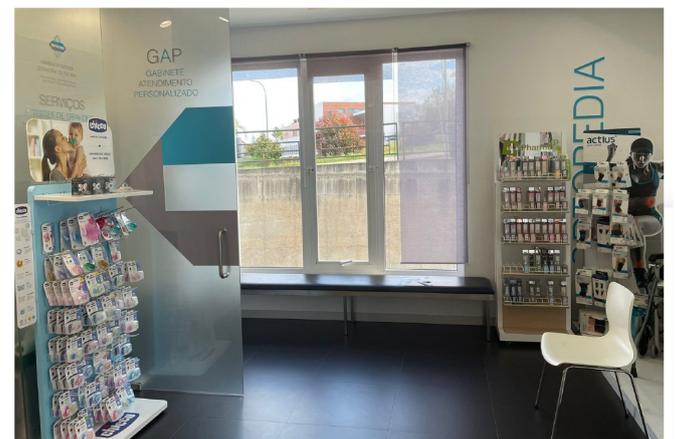
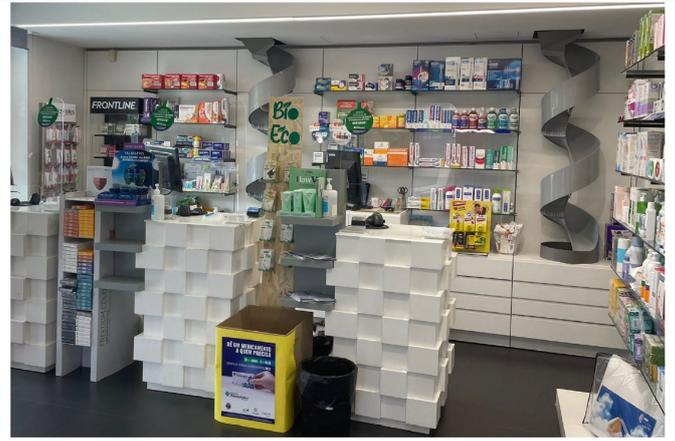
*Que dia tão divertido  
Posso ir p'ra rua passear  
Ver os rios, ver o sol*

*E uma flor poder apanhar*

*(Refrão)  
Verde, vermelho, rosa, amarelo  
Tantas cores para descobrir  
A primavera, ai quem me dera  
Nunca ter de a ver partir*

Os clientes e técnicos  
do CAARPD

# DOADOR DO MÊS



**Contacte-nos**

**[nsfatima.farmacia@gmail.com](mailto:nsfatima.farmacia@gmail.com)**

**259 511 012**

**Estrada Nacional N.º 15 -  
Edifício Alameda, LJ. 2  
Murça**

**Farmácia Nossa Senhora de Fátima**

# DOADOR DO MÊS



## CASA DA ROCHA



## CASA DAS RUÍNAS



## CASA DO PILOTO



"Nas Casas de Pousadouro, esforçamo-nos para exceder as expectativas ..."

Juliana Rodrigues

 [www.casasdepousadouro.com](http://www.casasdepousadouro.com)  
 [casasdepousadouro@gmail.com](mailto:casasdepousadouro@gmail.com)



Caminho dos Moinhos, 1043  
Laranjal - Sta Cruz Douro  
Baião



913 453 598 - Juliana  
917 013 896 - Rosana  
913 453 544 - Susana



Avenida Almeida Lucena (São Pedro), 5000-660 Vila Real

961 685 715

## TRALHA

WINE/TAPAS BAR

- Mini - Salgadinhos
- Tábuas Mistas
- Mini Tapas
- Calamares
- Amêijoas à Bulhão Pato



- Camarão ao Alho
- Salada de Polvo
- Enchidos Grelhados
- Cogumelos Frescos Salteados
- Moelas
- Pimentos Padron
- Pica-Pau
- Batata Brava
- Francesinha

**Venha degustar os melhores petiscos / tapas de Vila Real no TRALHA  
- WINE TAPAS**

[www.tralhawinetapasbar.pt](http://www.tralhawinetapasbar.pt)



**T-MOREIRA**

# Damos cor aos seus projetos.

➤ Comercialização e Aplicação de tintas

[www.t-moreira.com](http://www.t-moreira.com)



## Junta de Freguesia de Oliveira

Lugar da Quelha - Oliveira  
5040-215, Mesão Frio

254 336 775

[juntafoliveira@sapo.pt](mailto:juntafoliveira@sapo.pt)



## DOURO UM CANAL PARA O TERRITÓRIO

Através da execução do Projeto Via Navegável do Douro 2020, vamos transformar o Douro numa via de comunicação mais segura e sustentável. O Douro será um meio de transporte de mercadorias, de ligação entre pessoas e, num claro complemento aos transportes ferroviários e rodoviários, um verdadeiro canal para o território.



Cofinanciado pelo Mecanismo Interligar a Europa - União Europeia

[douro.apdl.pt](http://douro.apdl.pt)



APDL  
ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DO DOURO,  
LEIXÕES E VIANA DO CASTELO

# DOADORES DO MÊS

 CAIXILHARIAS E ALUMÍNIOS				
 Onde os sonhos se cultivam	 de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 CONSTRUÇÃO CIVIL		 pneus novos e usados
	 VOYAGES   EVENTS tex voyages	 CHURRASQUEIRA	 apartments	 FRIO INDUSTRIAL
 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 GABINETE DE PROJETOS	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas		 SOCIEDADE DE CONSTRUÇÕES
 Quinta de São Domingos	 Chaparia e Pintura	 ALVARÁ N.º 61808 CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade. Cimentam Laços de Confiança	 Vila Real JUNTOS PELO MELHOR E MAIS BARATO	
 Poiares   Peso da Régua 254 906 145			 Solução em Caixilharias...	
	 KONICA MINOLTA	 RESTAURANTE S. Leonardo	 ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	 Junta de Freguesia de Arroios
 ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DOURO • LEIXÕES • VIANA	 FAFEL Construct	 BLEAM®		 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES
 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOÇAS • DECORATIVAS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL		 BRICO MACHADO Tudo, para você fazer tudo!	 MYSTERIOUS reason
 Vagaroso Seguros sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária		 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 Aquecimento Central Pichelaria de José Eduardo Oliveira Botelho	 Município de Vila Seca - Armamar
 ON24h alarmes geral@on24h.pt/707 50 80 80	 apm ENERGIAS RENOVÁVEIS E ALUMÍNIOS		 CHIP7 Vila Real	 BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO

Viver e Aprender | Edição 174 | ABRIL 2022

 VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N°478

5050-346 Poiares - Peso da Régua

Telefone: 254 822 046

