Doadores

RESTAURANTE REPENTINA
Poiares | Peso da Régua
254 906 145

HABI PENAGUIÃO
ALVARÁ N.º 61808
CONSTRUÇÕES, LDA.
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

Quinta do PRÍNCIPE
CHAVES

BOM CAMINHO
Solução em Caixilharias...

Viver e Aprender

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

| Newsletter Mensal | Edição 180 | Ano 21 | OUTUBRO 2022 www.a2000.pt

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOUREDO E FONTELOS

manos gráfica

Integrações Profissionais
FILIPE ALEXANDRE BRAGA

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cheires (Alijó)

Ler mais (pág. 5-6)



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

I Passeio TT "Vindimas do Douro" apoiou missão social da A2000

Ler mais (pág. 8)



Formação Profissional — NOVO CURSO

"Assistente Operacional" - Resende

Ler mais (pág. 18)



NOVO

Espaço de Convívio de Parada do Bispo e Valdigem (Lamego)

Ler mais (pág. 9)



Apoios

Fribila
FRIO INDUSTRIAL

Apoio individual de João Manuel Taipa, Vila Real

ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.

Fonseca e Pinto, SAG
Fruticultores em Armamar
Capital da Maçã
Quinta da Valpeia, Tões
5110-642 Armamar
Telf. 254 855 019

Vialsil





LOJA DA MÓNICA

Produtos para Animais

TOplay

ML AUTO

Automóveis

FALAR com A

Terapia da Fala

Bragança:
Fisionor, Clínica de Medicina Física e Reabilitção

andreia.fp.antao@gmail.com

/Tp.andreia.antao



SAPATARIAS CAROCHA GOLD

PUBLIVEZ

SOLUÇÕES GLOBAIS PARA EVENTOS

Cozinha d'avó

DOCES E SALGADOS

Cozinha saudável e artesanal
Brunch Box
Cabazes de Produtos Regionais



NÚMERO MAGISTRAL

Contabilidade e Consultoria, Lda

GRUPO

MH ENERGIAS RENOVÁVEIS

AR CONDICIONADO | BOMBAS DE CALOR

PAINÉIS FOTOVOLTAICOS | RECUPERADOR A BIOMASSA

MARCO HENRIQUE

910 156 988 | GERAL@MHENERGIASRENOVAVEIS.COM

mia·joo

clothes&shoes

GERIDADE

a cuidar de si

Adapt4you

PALANQUE DE SORRISOS

Serviços de Apoio ao Domicílio

PMSG

DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPÓSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENOLÓGICAS.

Pedro Granja

pmsg.unipessoal@gmail.com
+351 930 424 247
+351 926 643 761

Rua Central nº94 Fornelos
5030-219 Santa Marta de Penaguião

EDITORIAL



Abrir caminhos...

Escolhi esta rubrica ao pensar no sonho de dom Bosco (1815-1888), que deu a milhares de adolescentes e jovens caminhos de vida com afeto e horizontes na sua frente, para caminhar com dignidade humana. O primeiro jovem que ele recebeu (Bartolomeu Garelli), não tinha pai, nem mãe, nunca fora à escola, olhava para o chão por falta de trabalho e de afeto. Dom Bosco realizou para os jovens o slogan: "é urgente o amor, é urgente um barco no mar", (de Eugénio de Andrade): dar aos jovens amor e alegria de viver. Milhares de outros encontraram novos caminhos de humanismo no coração de Bosco.

Convidaram-me a dizer a minha impressão sobre a A2000. Parece-me que esta Associação, em campo diferente, reflete o que vemos no coração de dom Bosco. Esta Obra ficou instalada em Poiares da Régua, no ex-colégio salesiano. O uso do edifício para esse fim é de significado carismático, por ser continuação de obra educativa e de promoção.

É dedicada a Pessoas com Deficiência ou Incapacidade. Em conversa com uma pessoa que colabora, vi o seu gosto pedagógico de oferecer aos utentes atividades ao gosto deles, por exemplo, cuidar de plantas e vê-las crescer, e por esse meio sentirem alegria e afeto. E nesse pormenor, encontrei um aspeto do sistema educativo de dom Bosco, conhecido com a palavra "amorevolezza".

Esta Associação promove a inclusão social e o emprego. Acolhe jovens e pessoas idosas. Vi, através da revista "Viver e Aprender", o trabalho de formação permanente, ou continuada, para qualificar os intervenientes na ação promotora das pessoas.

Os residentes, no termo dos seus estudos, têm um ano de preparação, chamado "a rampa de lançamento para se integrarem no mundo do trabalho". E quando eles encontram bons postos de emprego, é vê-los sorridentes, em fotos da revista "Viver e Aprender"...

Acerca de dom Bosco disse Paul Claudel: "Que simpática figura!... Bastava olhar para ele, e ainda hoje não nos saciamos de contemplar as suas imagens. Vê-se que podemos confiar nele… Basta pôr nele os olhos para que imediatamente nasça o desejo imperioso de lhe dizermos tudo…. E aproveitarmos da sua intimidade".

Julgo que este retrato se aplica à Associação 2000, que oferece aos aí formados, a alegria de viver, de transformar lágrimas em sorrisos. Pela narrativa que vemos nessa Obra, acreditamos que os atendidos na A2000 encontram aí o jardim que perfuma a vida.

Pe. António Gonçalves

Salesiano

EDIÇÃO Nº 180

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: • *Integração Profissional*	5
□ A2000	8
□ Projeto INR	10
□ CLDS 4G	14
□ Formação Inicial e Formação Contínua	16
□ Espaços de Convívio □ CAARPD □ Intervenção Precoce na Infância	24
□ Doadores do mês	7 13 19 23 27 31

C R I P

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:

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



FILIPE ALEXANDRE BRAGA

O Filipe Alexandre Braga está integrado profissionalmente na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cheires, na freguesia de Sanfins do Douro, concelho de Alijó.

O percurso do Alexandre na A2000 fez-se em articulação com o serviço de Apoio à Colocação que, face à análise das competências do jovem e da sua experiência profissional, marcada pela passagem por uma outra corporação de bombeiros do concelho, colocou-o a fazer uma experiência laboral em Cheires, até ser tomada a decisão de avançar para uma medida ativa de emprego para integrar o agora trabalhador na estrutura, mais concretamente num Contrato Emprego-Inserção + (CEI+).

Nas suas declarações à nossa revista a propósito do seu processo de integração, o Alexandre descreveu as funções que lá exerce. **"Faço muita coisa na corporação! Desde transportes de utentes aos hospitais de Vila Real e Lamego, até à limpeza das viaturas e espaços do quartel. Faço o que me pedem, embora o transporte de doentes seja o meu trabalho principal. Fui bem recebido pelos colegas e estou a esforçar-me para conseguir dois objetivos principais, o primeiro dos quais conseguir estabilizar a minha vida profissional na corporação, e o segundo o de ser promovido a Bombeiro de 2ª, uma vez que pretendo completar a carreira. Agradeço à A2000 ter-me apoiado nesta integração, e recomendo a outras pessoas que peçam ajuda a esta Associação, caso precisem de encontrar uma oportunidade"**, referiu, ao vincar o seu compromisso de dar o seu melhor para mostrar o seu valor.

Luísa Fonseca, Bombeira de 2ª que monitoriza o trabalho do Alexandre na corporação, falou dos motivos que estiveram por detrás da incorporação deste agora colaborador. **"Houve várias razões que nos levaram à integração do Alexandre, desde logo a necessidade de ter mais uma pessoa no serviço.**

Depois, ficámos com muito boa impressão dele aquando da primeira passagem por aqui, em que realizou o estágio pela A2000. Independentemente das limitações que o Alexandre tem, que o impedem de fazer certos serviços, o facto é que ele é extremamente prestável, com boas relações com todos os colegas de trabalho, e uma grande mais-valia para nós. Além de tudo isto, trata-se de mais um jovem da nossa terra, com capacidades, e que temos de ajudar a fixar", referiu, além de revelar a facilidade de adaptação do Filipe Alexandre Braga à dinâmica de funcionamento da corporação.

"A corporação e os colegas receberam o Alexandre muito bem. Já o conheciam dos tempos em que ele prestava serviço nos Bombeiros de Alijó, e a ambientação foi fácil. (...)

(...) Quanto à população, rapidamente foi ultrapassada a estranheza de lidar com uma pessoa nova, porque ele é muito atencioso com os utentes, principalmente os mais idosos. De um modo geral, estamos muito contentes com o trabalho dele".





A terminar, Luísa Fonseca deixou um apelo para que mais entidades se juntem a esta missão de integrar profissionalmente, de forma cada vez mais plena, pessoas com deficiência ou incapacidade nos vários domínios de atividade. "O trabalho que temos feito em articulação com a A2000 no âmbito destas integrações não merece qualquer reparo, e é muito importante no sentido de nos esclarecer quaisquer dúvidas de como devemos aceder a medidas de apoio ao emprego e ajudar estas pessoas a desenvolver as suas capacidades de trabalho. Faço, a este propósito, um apelo às entidades para integrar profissionalmente estas pessoas. Trata-se de gente trabalhadora, disponível para mostrar serviço e que acaba por dinamizar a economia local, em virtude de ter rendimentos que lhes possibilitem ser consumidores de bens e serviços. Integrar pessoas com necessidades específicas no mercado de trabalho é uma boa aposta na promoção da qualidade de vida da população".

Ana Augusto e Gonçalo Novais,

Técnicos da A2000

A minha experiência laboral

A minha experiência laboral foi realizada entre o dia 5 de setembro de 2022 e 4 de outubro de 2022, na Junta de Freguesia de Arroios. O objetivo da mesma foi trabalhar para a minha inclusão, promovendo assim o desenvolvimento das minhas capacidades ao nível do relacionamento interpessoal, sendo que a contratação de pessoas portadoras de deficiência é uma forma de promover uma cultura inclusiva no seio de uma instituição e de melhorar o clima organizacional, a criatividade, a produtividade e a capacidade da empresa na resolução de problemas e na inovação, tendo em consideração as interações criadas entre trabalhadores com características e competências diversas. Pessoas com deficiência são importantes para as instituições, e quando o local de trabalho oferece as condições necessárias para que uma pessoa com deficiência possa trabalhar e exercer as funções e tarefas para as quais foi contratada, esse esforço pode favorecer o ambiente de trabalho. Estimula, por exemplo, a interajuda e o trabalho em equipa, na medida em que possibilita a troca de experiências diversas, humaniza o local de trabalho e permite o crescimento profissional e pessoal, a promoção da diversidade e contribuição para o desenvolvimento sustentável, o enriquecimento e a aprendizagem do trabalhador, através do conhecimento mútuo e da mobilização das diferenças e semelhanças de cada pessoa para o benefício do empregador. Contribui, de igual forma, para uma mudança social positiva e para o seu desenvolvimento sustentável do local de trabalho.

Considero que, na minha experiência pessoal, para a realização e equilíbrio de qualquer pessoa é importante ter trabalho. Para mim, enquanto pessoa com limitações, o facto de poder trabalhar durante este mês devolveu a minha realização pessoal e profissional. Significa reabilitação e integração na sociedade. Consegui adaptar-me ao trabalho e fazer uma vida perfeitamente normal. Em termos profissionais passei a desempenhar funções de atendimento ao público, esclarecimento de dúvidas e agendamentos, num contexto de partilha de ideias com os colegas e inovação em ambiente de interajuda. O meu profundo agradecimento à A2000 pela oportunidade que me proporcionou, assim como ao Sr. Presidente Ivo Moreira, que tão amavelmente me acolheu.

Vila Real, Arroios

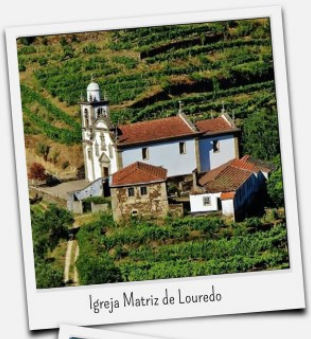
Eduardo Manuel Magalhães da Silva



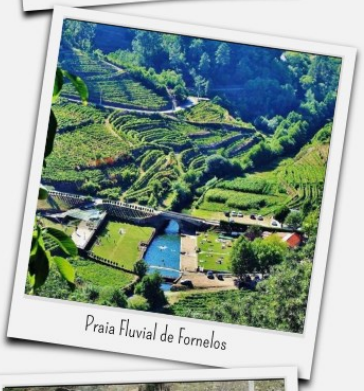
DOADOR DO MÊS

geral@uniao-louredo-fornelos.pt | www.uniao-louredo-fornelos.pt

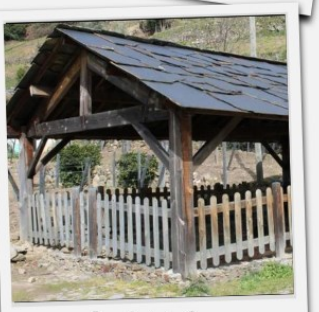




Igreja Matriz de Louredo



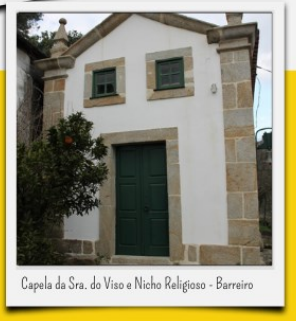
Praia Fluvial de Fornelos



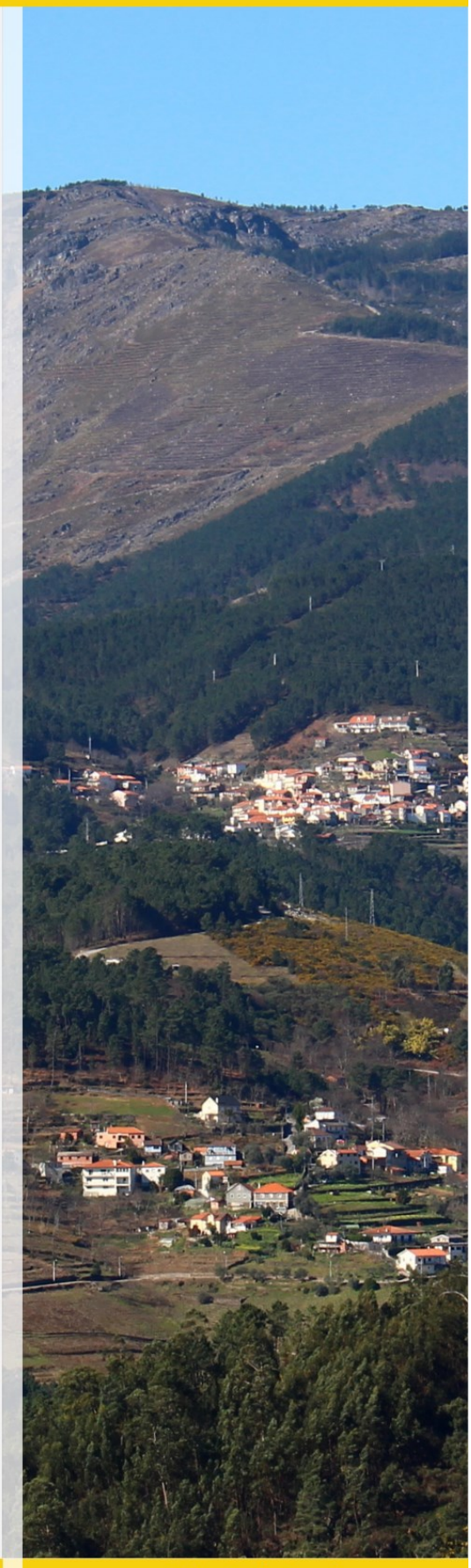
Forno Cerâmico Romano



Cruzeiro - Carvalhais



Capela da Sra. do Viso e Nicho Religioso - Barreiro



Delegação de Fornelos:
Rua Central, nº 5
5030-219 Fornelos, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 312 010

Horário de Atendimento:
3ª feira: 12h00-19h00
5ª feira: 9h00-12h30 e 14h00-17h30

Delegação de Louredo:
Fiolhais
5030-256 Louredo, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 811 489

Horário de Atendimento:
2ª feira: 9h00-12h30 e 14h00-17h30
4ª feira: 12h00-19h00

I Passeio TT "Vindimas do Douro" apoiou missão social da A2000

No passado dia 2 de outubro, 75 viaturas TT e 260 participantes fizeram-se à estrada no I Passeio TT "Vindimas do Douro", evento de todo-o-terreno organizado com o objetivo de angariar fundos para ajudar a custear as intervenções de requalificação dos edifícios da sede da A2000, em Poiares-Peso da Régua, de modo a albergar as novas respostas sociais da Associação, aprovadas no âmbito do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais 3ª Geração (PARES 3.0).

Num passeio que juntou várias gerações de apaixonados pelo todo-o-terreno à descoberta dos percursos fantásticos com paisagens magníficas e únicas da nossa região, o apoio e contribuição de todos os participantes em nome de valores como a solidariedade, o cuidado e a aceitação do outro foi o melhor feedback que a A2000 poderia ter recebido, e que motiva um genuíno agradecimento a todos os que tornaram possível a materialização deste "sonho", que promete vir a ser um evento solidário marcante na região, a realizar todos os anos.

No rescaldo desta iniciativa, o presidente da A2000, António Ribeiro, reiterou o seu sentimento de enorme gratidão a patrocinadores e entidades que apoiaram este fabuloso evento. **"Estou extremamente satisfeito com a adesão e sucesso desta primeira edição do nosso Passeio Todo-o-Terreno, mas há agradecimentos genuínos que quero fazer no âmbito deste evento: ao patrocinador principal do I Passeio TT "Vindimas do Douro", a empresa Janela de Cristal – Caixilharias e Alumínios, na pessoa do seu proprietário e gerente, Sr. Hélder Ferrada, por nos mostrar que o nosso caminho é, efetivamente, muito mais fácil e bonito quando nos fazemos acompanhar de bons corações e boa vontade; ao gerente da empresa LandPeças, Sr. Pedro Pinto, e a toda a equipa que o acompanhou, muito obrigado pelo enorme empenho e dedicação que, desde o primeiro dia, colocou na organização deste Passeio. Foi com esta retaguarda incansável e sempre presente que nos vimos confiantes e seguros para levar a bom porto este grande evento. Certamente, sem eles não conseguiríamos realizar este passeio. A A2000 agradece também os seguintes apoios e patrocínios: i9auto - automóveis; Convívio Snack-Bar; Pastelarias Tendinha; Irmãos Leite S.A.; Cerdama; Pãozinho do Céu; Pastelaria/Padaria Truques Básicos; Café Jovem; Café Labigo; Talho do Tó; Boutique Sarita; Face Picture; Florista Decorus; Frutas Normando; Padaria Serrana; União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; União de Freguesias de Peso da Régua e Godim; Brinde & Companhia; Padaria A. Fonseca e H. Ribeiro; e Rc Douro Restaurante-Bar. Todos deram contributos decisivos para que tudo se realizasse com a qualidade com que se realizou!",** frisou.

Ultrapassado com distinção este desafio, António Ribeiro já projeta a próxima edição, até porque a equipa da A2000 lhe dá confiança de que este evento solidário pode crescer ainda mais. **"As enormes exigências financeiras que teremos como resultado da parte do investimento privado do associado à requalificação do nosso edifício-sede, de modo a albergar as nossas futuras respostas sociais, exigem que tenhamos criatividade na hora de angariar fundos necessários ao equilíbrio financeiro da instituição. Por sorte, temos uma equipa incrível de colaboradores, que «veste a farda completa» da A2000 e que está sempre disponível para ajudar em tudo. A A2000 não esquece o fantástico trabalho e dedicação desta sua equipa que, fosse na preparação e organização do Passeio, fosse na disponibilidade para dedicar um dia do seu fim-de-semana para assegurar o devido acolhimento dos participantes e o sucesso retumbante da iniciativa, revelou-se incansável na hora de assegurar o sucesso da primeira edição deste evento. Tendo em conta o feedback muito positivo dos participantes, manifestamos o nosso compromisso de voltarmos já em 2023 com o II Passeio TT "Vindimas do Douro", em prol da missão social da A2000!".**











Agradecimento a Ricardo Pinheiro pela cobertura fotográfica

Já funciona o Espaço de Convívio de Parada do Bispo e Valdigem!

Foi assinado, no dia 25 de outubro, o Acordo de Cooperação entre a A2000 e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem (concelho de Lamego) para a implementação de um Espaço de Convívio para pessoas idosas.



A oficialização da parceria foi feita pelo presidente da A2000, António Ribeiro, e o presidente de junta Bernardo Xavier, e foram 20 as pessoas que marcaram presença na primeira sessão de atividades após a assinatura do acordo. O presidente da A2000 espera que a adesão se mantenha elevada, e realça o crescimento da resposta social em direção a um novo concelho. **"Este mês, assistimos a mais um momento histórico na vida da A2000 - os nossos Espaços de Convívio não só abriram em mais um local, como passam agora a estar instalados não em dois mas três concelhos! Trata-se de um sinal de vitalidade muito importante que a A2000 dá, não só por alargar o território de intervenção de uma das suas respostas sociais, como também por estar continuamente a crescer, mesmo em períodos de maior incerteza económica. Agradecemos a confiança depositada em nós pelo Executivo da União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem, e desejamos aos colaboradores e clientes um trabalho profícuo, de promoção de competências e experiências marcantes e gratificantes para todos!".**



De referir que o Espaço de Convívio de Parada do Bispo e Valdigem vai funcionar quinzenalmente na sede da Junta de Freguesia de Valdigem, e com este serviço pretende-se prestar serviços formativos, ocupacionais e de lazer a públicos desfavorecidos (nomeadamente pessoas idosas), contribuindo para o seu desenvolvimento de competências e para o aumento da sua qualidade de vida.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*



Se tu fosses eu?

Mês de outubro

FAMILIA. *O que é para ti a família?*

Foi desta forma que iniciámos o mês de outubro. Começámos por entender a família como um grupo de pessoas unidas pelo afeto, que podem viver na mesma casa ou não, e que podem ou não ter laços de sangue. Amor, União, Educação, Sinceridade, Confiança, Felicidade, Proteção - eis alguns adjetivos que encontramos para definir a família e o seu papel na vida de cada um de nós.

Segundo a Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com deficiência: "*Os Estados Partes tomam todas as medidas apropriadas e efetivas para eliminar a discriminação contra pessoas com deficiência em todas as questões relacionadas com o casamento, família, paternidade e relações pessoais, em condições de igualdade com as demais, de modo a assegurar o reconhecimento do direito de todas as pessoas com deficiência, que estão em idade núbil, em contraírem matrimónio e a constituírem família com base no livre e total consentimento dos futuros cônjuges*". Foi com este mote que executámos o cartaz deste mês.

Associado a este direito, abordámos a deficiência motora. Ficámos a saber que existem diversos tipos de deficiência motora, com nomes muito complicados:

Monoplegia - paralisia num membro do corpo; Hemiplegia - paralisia na metade do corpo; Paraplegia - paralisia da cintura para baixo; Tetraplegia - paralisia do pescoço para baixo; Amputação - falta de um membro do corpo.

Optámos por evidenciar a ausência de membro superior (braço), e preparámos o desafio para levar à comunidade. Começámos por fazer uma simulação em sala, em que tentámos, apenas com uma mão, abrir um papel previamente fechado. Demorámos bastante tempo, mas conseguimos abrir e percebemos que as nossas tarefas tornam-se bastante mais demoradas e difíceis de concretizar.

Por conseguinte, resolvemos desafiar os minimercados e os cabeleireiros a executarem as suas tarefas diárias apenas com um braço, e fizemos questões como "E se a sua família o impedisse de namorar ou casar, como se sentiria?", ou "E se não pudesse sair com os seus amigos?" – perguntas difíceis para quem nunca se viu nessa situação... Ficou a semente da dúvida, que esperamos que germine e torne as pessoas mais conscientes da discriminação, muitas vezes executada em nome da proteção. Porque superproteger não é proteger, é tirar direitos! (o direito à informação, à escolha, à capacitação, à autodeterminação...).

De uma forma geral, as entidades que interpelámos argumentaram terem grande dificuldade em desempenhar bem a sua atividade profissional, em especial os cabeleireiros, que necessitam de usar as duas mãos constantemente.

Em Tabuaço, o nosso grupo foi convidado pela Câmara Municipal a participar na Semana Municipal para a Igualdade. Desta forma, de 24 a 28 de outubro, tivemos oportunidade de expor os trabalhos do nosso projeto "Se tu fosses eu?" na Loja Interativa de Turismo, e desafiarmos os alunos do Agrupamento de Escolas de Tabuaço a colocarem-se no lugar das várias deficiências que temos vindo a abordar. No final, deixaram-nos mensagens de incentivo e solidariedade, manifestando a importância de divulgarmos o nosso projeto junto da comunidade.

Recordamos que o projeto "Se tu fosses eu?" é cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento do INR, I.P. e tem a finalidade de despertar a comunidade para outras realidades: a realidade dos Direitos (ou a falta deles) da pessoa com deficiência (visual, auditiva, motora, intelectual).

Agradecemos a colaboração de:

- Armamar: Mercadinho Douro; Cabeleireiro São; Loja dos Congelados; Cabeleireiro NVP
- Murça: Salão Navarro; Mercado da Vila
- Tabuaço: Loja do Eduardo; Cabeleireira Margarida Cruz, Câmara Municipal de Tabuaço

Marina Teixeira, Diretora Técnica

Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.

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


Mercado da Vila
Tradicionalmente com simpatia
ENTREGAS AO DOMICÍLIO 259 011 728
payshop
ctt






REVLON
CREW






Paz
Amor
Família
Felicidad
Confiança



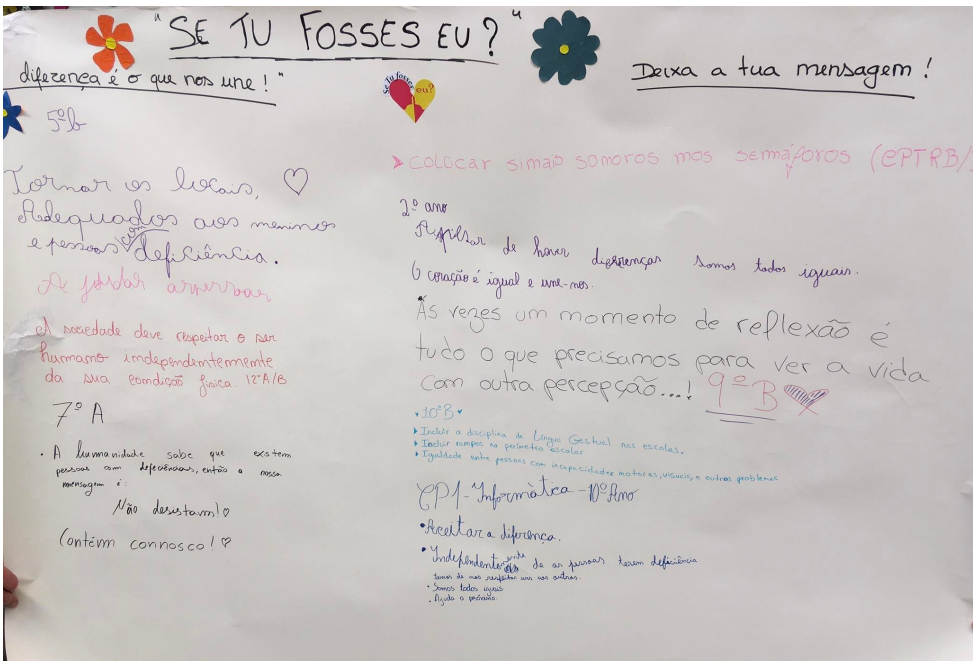





Loja dos Congelados
Loja dos Congelados


NVP CABELEIREIRO


Família
Família
Família


"SE TU FOSSES EU?"
diferença é o que nos une!"
Deixa a tua mensagem!
5ºb
Tornar os locais, ♡
Adequados aos meninos
e pessoas com deficiência.
A todos apreciar
A sociedade deve respeitar o ser
humano independentemente
da sua condição física. 12ºA/B
7ºA
• A humanidade sabe que existem
pessoas com deficiências, então a nossa
mensagem é:
Não desistam! ♡
Contém connosco! ♡
colocar sinais sonoros nos semáforos (EPTRB/
2º ano
Respeitar as diferenças. Somos todos iguais.
O coração é igual e une-nos.
Às vezes um momento de reflexão é
tudo o que precisamos para ver a vida
com outra percepção...!
9ºB
10ºB
Incluir a disciplina de Língua Gestual nas escolas.
Incluir rampas nos parquetes escolar
Igualdade entre pessoas com incapacidade motoras, visuais, e outras problemas
CP1 - Informática - 1º Ano
•Aceitar a diferença.
•Independentemente de as pessoas terem deficiência
Somos todos iguais


Se Tu fosses eu?
Declaração de Compromisso
Armamar/06 outubro/2022
Hoje, eu, Ana Cristina [illegible], com a função de Enfermeira vivi uma experiência "Se tu fosses eu?", e percebi que posso incrementar o respeito pelo Direitos Humanos e das pessoas com incapacidade, no concelho de Armamar.
Por isso comprometo-me a:
- Apoiar/dar conhecimento as áreas de trabalho gestual
- Sensibilizar a comunidade para a diferença
- Respeitar e pessoas com diferenças as suas vidas
Eu
Tu
reabilitação
Armamar


Se Tu fosses eu?
Declaração de Compromisso
Murça/21/10/2022
Hoje, eu, José Miguel Fonseca Esteves, com a função de Professor vivi uma experiência "Se tu fosses eu?", e percebi que posso incrementar o respeito pelo Direitos Humanos e das pessoas com incapacidade, no concelho de Murça.
Por isso comprometo-me a:
- Ajudar as pessoas a ultrapassar os obstáculos
- Divulgar o projeto pela sociedade
Eu
reabilitação

DOADOR DO MÊS





Restaurante

REPENTINA

RESERVE JÁ

...um Santuário gastronómico único em Portugal!

O famoso cabrito, o arroz e as batatas assados no forno à lenha são ali um autêntico banquete dos deuses.







Almoços e Jantares por marcação
Serviço de Batizados e Casamentos

Rua da Mó, Lugar da Mó
5050-346 Poiares
Peso da Régua

254 906 145
967 521 952

Horário: das 12:30 – 15:00
19:30 – 22:00

Descanso semanal:
Segunda-feira

CLDS 4G Murça

Milhões de Esperanças

EIXO I
EMPREGO, FORMAÇÃO E QUALIFICAÇÃO

No âmbito de intervenção do Eixo I - Emprego, Formação e Qualificação, o CLDS 4G Murça - Milhões de Esperanças dinamizou, no auditório da Câmara Municipal de Murça, uma **sessão de informação / esclarecimento sobre medidas ativas de emprego, direcionadas para a área agrícola/empresários agrícolas.**

Esta ação teve como pressupostos base o conhecimento de algumas modalidades de apoio que poderão ser úteis na gestão económica de contratação a longo prazo.

As medidas ativas de emprego têm mais impacto e relevância em períodos de recessão económica, o que se torna para nós o verdadeiro motor do desenvolvimento social de um concelho.

Contámos com a presença da Dra. Viviana Machado e da Dra. Maria João Alves, em representação do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP) de Vila Real, onde nos expuseram de forma clara e sucinta os apoios disponíveis por parte do IEFP, tendo em vista a dinamização e criação de emprego no nosso concelho.

Acreditamos que a informação é o veículo certo para o desenvolvimento do nosso território e da nossa cultura empresarial!

Destacamos ainda a atividade 1 - "Abrir Caminhos" deste eixo, onde sentimos o sucesso a acontecer!

Em pleno contexto pandémico, uma das nossas destinatárias propôs-se a dar um salto na sua vida. Dezasseis meses de intenso trabalho e dedicação...

Concluiu o objetivo com distinção!

A sessão final de júri do processo RVCC da Micquilay decorreu no Auditório da Câmara Municipal de Murça.

Cofinanciado por:

EIXO II
INTERVENÇÃO FAMILIAR E PARENTAL, PREVENTIVA DA POBREZA INFANTIL

Workshop "Rotinas Familiares"

Iniciaram as aulas e voltámos nós com o mote do novo ano letivo para todas as famílias que acompanhamos: "CAPACITAR E DESCOMPLICAR".

Neste sentido, no âmbito do Eixo II - Intervenção Familiar e Parental, Preventiva da Pobreza Infantil, foi realizado o Workshop "Gestão de Rotinas Familiares", em que o grande objetivo passava por «descomplicar» o dia-a-dia de uma família.
Foi uma tarde de dia 6 de outubro recheada de partilhas! Falámos de nós, da nossa experiência, das nossas vidas, das nossas dificuldades. Aprendemos que rotinas não são agendas mas sim hábitos e que, com consistência, são possíveis e úteis para melhorarmos diversos aspetos do nosso dia-a-dia.

O segredo de ter rotinas adequadas às exigências de cada elemento da família passa por desenvolver a arte de priorizar - ninguém tem um dia-a-dia fácil, e cada família enfrenta desafios e imprevistos que dificultam a realização e priorização de tarefas. Há que saber organizá-las não de forma rígida, mas sim adaptável à disponibilidade de tempo de cada integrante, sem que se perca a devida ordem das tarefas a realizar. Saibamos, pois, separar o essencial do acessório, gerir muito bem o tempo disponível e trabalhar em equipa dentro das nossas famílias. Até porque a verdadeira capacitação familiar está em cada um de nós!!

Viagem Recreativa

Realizámos ainda uma viagem lúdico-recreativa, inserida no património histórico e cultural, para todos os nossos destinatários com deficiência e incapacidade. Tivemos como destino Macedo de Cavaleiros, num dia que contou com a visita ao Museu de Salselas, ao Convento de Balsamão e à famosa «aldeia dos Caretos», Podence. Pretendemos aqui criar oportunidades, promover competências na área do saber ser e saber estar e acreditem que, em cada atividade, ficamos mais felizes!

Cofinanciado por:

EIXO III
OUTUBRO, O MÊS MAIS SÉNIOR!

Com efeito, desde **atividades lúdicas e estimulação cognitiva até ações de sensibilização**, o Eixo III - Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa esteve repleto de iniciativas, desde logo com o início da **Ginástica Sénior**, fundamental na promoção de um estilo de vida mais ativo e da saúde e bem-estar a isso associados, e o regresso das **atividades de informática,** essenciais num tempo em que a literacia no domínio das tecnologias de informação e comunicação é essencial no nosso dia-a-dia.

O que acabou por sobressair de forma fantástica na comunidade foi o nosso Périplo de **Workshops "Fraudes e Burlas", dinamizado em parceria com a Guarda Nacional Republicana (GNR).** Nesta iniciativa, agentes do Comando Territorial de Vila Real deram vários conselhos aos nossos idosos sobre como promover a sua segurança face a este tipo de crimes. Sendo esta uma parte mais frágil e desfavorecida da nossa população, com a agravante de viver, na nossa região, em zonas menos povoadas e mais isoladas dos centros urbanos, é muito importante que seja educada à adoção de formas simples e práticas de se proteger, bem como aos seus bens.
Este périplo teve uma adesão magnífica da comunidade, pois abrangemos 9 aldeias, 7 freguesias e 137 pessoas!! Estamos mesmo felizes por alcançarmos um objetivo que terá repercussões muito maiores, e esperamos que tenha sido tão gratificante para vocês (como foi para nós!) poder dispor de uma autoridade até à porta de cada um!

Para terminarmos este outubro de forma harmoniosa, e numa estreita colaboração entre o **CLDS 4G Murça – Milhões de Esperanças e a Universidade Sénior de Murça**, tendo como Entidade Promotora a Junta de Freguesia de Murça, arriscámos numa **Mostra de Talentos, com convívio, danças e cantares.**
Este evento contou com a participação de 60 Séniores do nosso concelho, e marcou uma nova interação e união entre os destinatários do CLDS 4G Murça – Milhões de Esperanças e os alunos da Universidade Sénior de Murça.
Queremos, sobretudo, que possam conhecer e alargar o espectro de atividades de que poderão vir a usufruir neste concelho.

Cofinanciado por:

PO ISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas
- Promoção da Empregabilidade - 400 horas
- Empregado de Restauração - 175 horas
- Competências para o Trabalho num Mundo Digital - 400 horas
- Auxiliar Educativo - 150 horas
- Operador de Loja - 125 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

Locais de Formação Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Baião

Animação em Baião

Este mês de outubro foi recheado de animação e lazer em Baião. Numa atividade inserida na **UFCD 3534 – Animação e Lazer**, os formandos abordaram a importância das atividades de animação e lazer na nossa qualidade de vida e a importância de serem adequadas ao público-alvo a que se destinam. Descobriram que as atividades de animação têm um carater lúdico, mas também pedagógico.

As atividades de animação podem ser variadas: desportivas, culturais, sociais, ambientais, turísticas e recreativas. Neste mês, os formandos tiveram a oportunidade de realizar algumas dessas atividades e perceberam, na prática, o seu caráter lúdico (momentos de alegria e diversão) e o seu caráter pedagógico (momentos de partilha e aprendizagem). Aqui ficam alguns exemplos:

Artes plásticas e trabalhos manuais – porta-chaves de feltro, caixas de madeira decoradas com a técnica do guardanapo e frascos de vidro com motivos natalícios para a época festiva do ano.

Atividades desportivas – exercício físico com caminhada, baile e jogo de Boccia

Atividades recreativas – atividades de estimulação cognitiva e jogos de mesa / tabuleiro

Atividades culturais – visita à exposição "*Degraus para a Igualdade, pelos olhos da Pessoa Idosa*", a decorrer no Auditório Municipal de Baião.

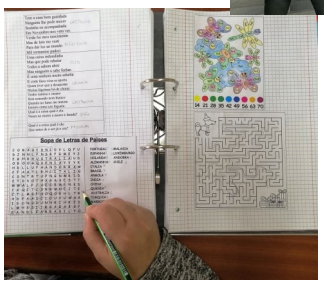
Sandra Pinto , formadora

Curso 5 Ação 1 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários









Chaves

O Jardim da A2000

No âmbito da UFCD 3522 APCDI - Tratamento de Plantas e Animais, os formandos do Curso 6 - ação 1- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, sujaram as mãos de terra e "plantaram" um belo jardim na sala de formação. Esta atividade teve como objetivo aplicar as regras básicas de tratamento de plantas.

Todos sabemos da enorme importância das plantas na Terra pois geram oxigénio, alimento, fibras, combustíveis e remédios que permitem aos humanos e outras formas de vida existir. São também essenciais para o controlo da temperatura da Terra e o equilíbrio e dinâmica da água no planeta.

Assim, os formandos começaram por pintar e decorar latas de metal recicladas que, de seguida, encheram com terra e colocaram plantas ou sementes no seu interior. As plantações foram muito variadas: morango, alecrim, manjerico, cato, abóbora, melão, feijão e margaridas. No final regaram os vasos e, todos juntos, elaboraram um pequeno cartaz com os cuidados que devemos ter com as plantas no nosso dia-a-dia, nomeadamente: regar sempre que necessário, fertilizar ou adubar, expor à luz solar, drenar e dar atenção.



Ficou o compromisso de todos cuidarem deste jardim (a que chamaram "Jardim da A2000") com muito carinho e dedicação, para que em breve haja resultados do nosso trabalho.

Isabela Lima , formadora

Curso 6 Ação 1 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Estes cursos decorrem ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e são financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

DOADOR DO MÊS

Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança



HABI PENAGUIÃO
ALVARÁ N.º 61808
CONSTRUÇÕES, LDA.

SERVIÇOS

- Obras Públicas
- Construção de habitações unifamiliares e multifamiliares
- Reabilitação de edifícios
- Demolições
- Estruturas Metálicas
- Instalações Industriais



Peça o seu
orçamento

CONTACTOS

254 828 221

habipenaguiao@gmail.com

Santa Marta de Penaguião

www.habipenaguião.pt

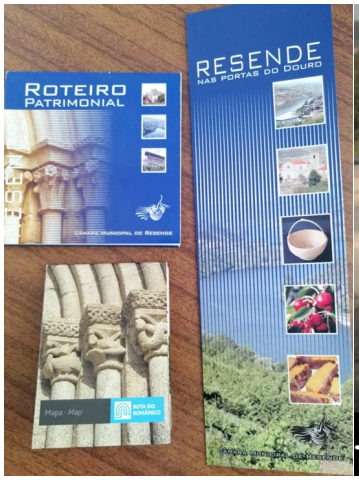
Novo curso "Assistente Operacional"

O outono trouxe consigo o início de um novo curso de formação profissional em Resende. O **Curso 3 – Ação 1 – Assistente Operacional** tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.



O grupo é constituído por 12 formandos provenientes das várias freguesias do Concelho e heterogéneos no género e idades. Para alguns formandos foi o reencontro após a formação contínua e, para outros, a descoberta da formação profissional.

Para dar início ao curso de formação, foi realizado o acolhimento dos formandos e respetiva apresentação, com recurso a dinâmicas de grupo para facilitar a comunicação e interação entre os elementos. De seguida, passámos à apresentação da A2000, sendo entregues e explorados 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.





Neste mês de outubro, no âmbito da **UFCD 3331 – Informação Turística e Hoteleira**, os formandos visitaram a Loja Interativa de Turismo de Resende, onde recolheram informação turística sobre o concelho a vários níveis – paisagem, monumentos, gastronomia, tradições. Além disso, percorreram a vila na identificação de pontos de interesse turístico.



Aproveitámos e tirámos uma foto de grupo no TOMI situado no centro da vila, para ficarmos com uma recordação do nosso passeio turístico. No final, os formandos mostraram-se surpreendidos com a oferta turística do seu concelho e com vontade de explorar para melhor conhecer o seu património.



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

Curso 1 – Ação 3 –

Assistente Operacional

Sandra Pinto, formadora

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Conhecer a moeda!

Os formandos do Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional, de Armamar, visitaram no dia 29 de Setembro o Museu de Arqueologia e Numismática de Vila Real.

A coleção de numismática do Museu é imponente. Segundo João Parente, colecionador e primeiro diretor desta instituição, "iniciou-se em Junho de 1970 com 9 'pacharricas' compradas na aldeia do Cadaval, concelho de Murça, e cresceu selecionando as moedas diferentes e as variantes encontradas nos tesouros monetários achados em Trás-os-Montes durante os últimos 25 anos". Compõem a coleção cerca de 35.000 numismas, sendo formada por moedas provenientes, na sua maioria, da região trasmontana.



O acervo numismático está balizado cronologicamente entre os séculos V a.C. e VIII d. C. No entanto, a grande maioria das moedas pertence à época do Império Romano, sendo os séculos III e IV da nossa era os mais representados.

Do total da coleção, foram selecionados para a Exposição Permanente de Numismática cerca de 5.000 espécimes, considerados como representativos da totalidade, procurando o discurso expositivo permitir a perceção, através da quantidade de moedas expostas, da importância da região no seio do Império Romano.

Durante a visita, o grupo foi acompanhado por um guia do Museu, que explicou tudo o que íamos vendo e esclareceu algumas dúvidas. Alertou-nos ainda, aquando da explicação da história da moeda, para o modo como eram realizadas as transações antes da cunhagem das primeiras moedas (a troca direta).

Foi uma visita muito enriquecedora para todos.

Curso 2 – Ação 1 –

Assistente Operacional

Sofia Barros, formadora













Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

A importância da creche na vida das crianças

No âmbito da UFCD 3269- Atividades pedagógicas em creches e jardins de infância- quotidiano da criança, os formandos do Curso 2- Ação 2- Auxiliar de Serviços Gerais fizeram uma pesquisa sobre a importância da creche na vida quotidiana das crianças.

Esta atividade teve como objetivo realçar o papel dos educadores nas atividades pedagógicas desenvolvidas com as crianças que frequentam a creche.

Foi notório o interesse do grupo em participar nesta pesquisa e, simultaneamente, partilhar experiências vivenciadas quer em família quer em formação prática de contexto de trabalho, onde para alguns o público-alvo são crianças.

As creches surgiram no Brasil por volta da década de 1970, com o aumento do número de fábricas a trazer igualmente movimentos cívicos de mulheres, que resultaram na necessidade de criar um lugar para os filhos da massa operária, surgindo então as creches, com a principal função de dar assistência, visando apenas o "cuidar".

Atualmente, a creche é um local onde a criança muito pequena recebe cuidados que ajudam ao seu desenvolvimento emocional, intelectual, social e físico, e em que as necessidades básicas são asseguradas por pessoal competente.

Com esta pesquisa, os formandos aprenderam que os principais eixos de educação numa creche devem ser: o movimento, o brincar e o jogar, a linguagem, a autonomia, a sociabilidade, os sentidos e o pensamento.

Os bebés constroem os seus territórios e as suas identidades a partir dos seus movimentos: deslizar, gatinhar, sentar, ficar de pé e caminhar. Estas formas de movimento fazem com que as crianças consigam ver o mundo a partir de diferentes posições.

A brincadeira surge a partir das relações interpessoais e dos elementos existentes no ambiente.

Brincar é uma atividade vivida sem propósitos e que realizamos de maneira espontânea, atendendo ao nosso reflexo, desejos e emoções, e isto acontece tanto na infância como na vida adulta. É uma forma da criança experienciar o mundo, estimulando a sua criatividade.



No que diz respeito ao brincar e jogar, as crianças entre os 4 e 6 meses tocam-se mutuamente, olham-se, olham as mãos, sorriem ou choram. Dos 6 aos 10 meses, colocam a mão na cara do outro e fazem gestos de carinho, e a partir dos 8 meses aprendem a realizar a mesma coisa juntos, imitam o companheiro e a base da atividade comum pode ser um objeto de que ambos gostem.

A socialização e a autonomia é de extrema importância pois, ao interagirem, as crianças descobrem que existem diferentes modos de fazer coisas. Elas são profundamente influenciadas, começam a estabelecer relacionamentos conscientes com os amigos e aprendem a comunicar. Esta relação com os amigos contribui para o desenvolvimento de competências sociais.

A linguagem é outros dos eixos que fazem parte da educação numa creche. Assim, é necessário conversar muito com o bebé, construir diálogo com conteúdo, com vocabulário rico, com informações e explicar o porquê das coisas. Estar atento à maneira como se fala com a criança, sem simplificar demasiado ou infantilizar.

Finalmente, trabalhar os 5 sentidos com a criança: audição, tato, visão, olfato e audição são os caminhos por onde entram as informações e as sensibilizações. Ampliar experiências com o corpo e os sentidos e estabelecer relações entre eles ativa o pensamento e a imaginação.

Como disse Jean Piaget: *"O principal objetivo da educação é criar pessoas capazes de fazer coisas novas e não simplesmente repetir o que outras gerações fizeram".*

Isabela Lima, formadora

Curso 2- Ação 2-
Auxiliar de Serviços Gerais

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

DOADOR DO MÊS









Novidades

- Portas de entrada
- Portões de rua

para diferentes gostos!







BOM CAMINHO
Solução em Caixilharias...

● Lugar do Senhor do Bom Caminho - Guiães
5000-111 Vila Real

917 565 782 / 254 920 167

serralhariabcaminho@sapo.pt



Água na alimentação

No dia 14 de outubro de 2022, a Águas do Norte promoveu Oficinas Experimentais de Educação Ambiental nos domínios da Educação para a Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação e exercício físico), e o Curso 1 – Ação 8 – Assistente Operacional no âmbito da UFCD 3332 – Alimentos – caraterísticas e confeção, assistiu à palestra online sobre "a água na alimentação" e visualizou o filme "Dimensão S", ficando assim a perceber que a água é muito importante para o nosso organismo, pois é o constituinte maior do organismo humano, representando cerca de 75‰, sendo por isso essencial à vida. Para adolescentes e adultos recomenda-se a ingestão de, pelo menos, 1,5lt de água diários.

Os formandos aprenderam também que alguns alimentos possuem um alto teor de água, como por exemplo as frutas, os produtos hortícolas e o leite, e por isso devem ser consumidos com regularidade.

Perceberam ainda que hábitos podem adotar para aumentar a ingestão de água:

- Incluir diariamente sopa às refeições;

- Incluir diariamente fruta, legumes e saladas;

- Optar por chás e infusões não açucaradas;

- Aromatizar a água, adicionando pedaços de fruta da época, hortícolas, especiarias ou ervas aromáticas.

Por fim, experimentaram a receita de água aromatizada com laranja e canela, e aqui fica a receita para quem precisar de beber mais água ao longo do dia.

ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, HORTELÃ E CANELA

INGREDIENTES

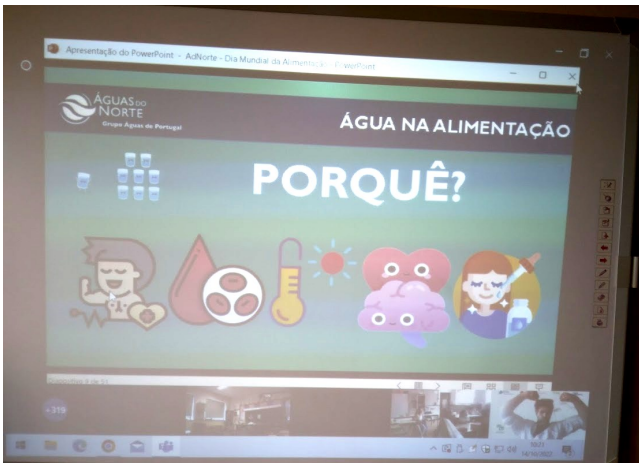
1 laranja

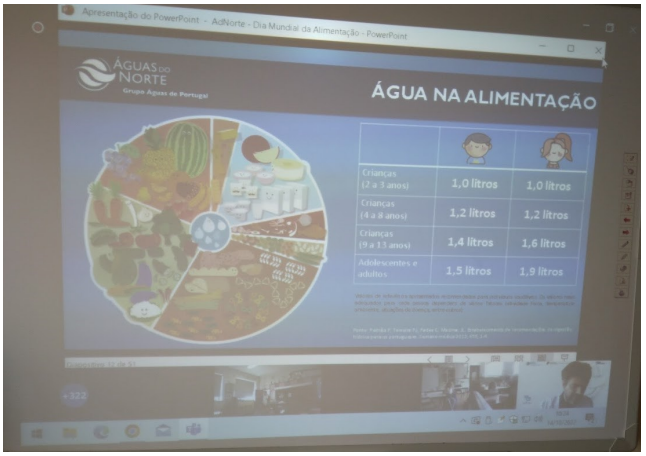
1 pau de canela

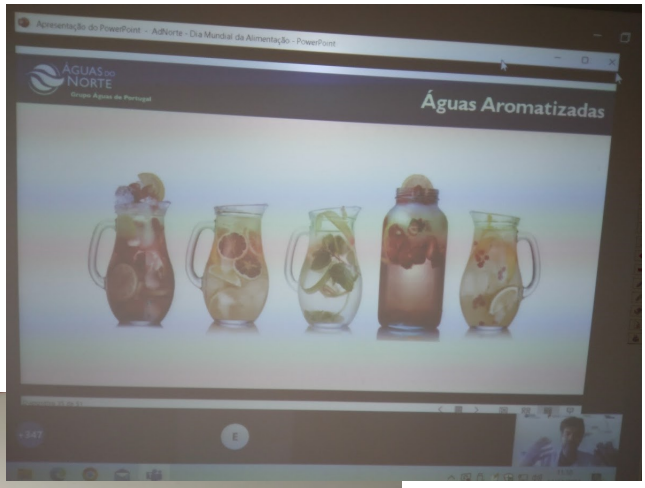
folhas de hortelã

1 litro de água

MODO DE PREPARAÇÃO: lave a laranja e as folhas de hortelã. Corte a laranja em rodelas finas. Numa jarra, junte todos os ingredientes e misture bem.









Raquel Santos, Formadora

Curso 1- Ação 8 - **Assistente Operacional**

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

CRI
Centro de Recursos para a Inclusão
Zona de intervenção da A2000

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

IPI
Intervenção Precoce na Infância
Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua
Mesão Frio | Mondim de Basto

CAARPD
Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade
Distrito de Vila Real

SEGURANÇA SOCIAL

Medidas:
- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social

Formação Pedagógica Inicial de Formadores
Poiares - Régua e limítrofes
Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

Espaços de Convívio
Idosos autónomos e isolados
Concelho de Santa Marta de Penaguião

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO

UNIÃO DAS FREGUESIAS

Concelho de Peso da Régua

GALAFURA
COVELINHAS
UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS
PESO DA RÉGUA

ASSOCIAÇÃO CULTURAL SOCIAL DESPORTIVA E RECREATIVA DE GALAFURA

Concelho de Lamego

PARADA DO BISPO
VALDIGEM - LAMEGO

Espaços de Convívio

Em outubro fomos ao cinema!

Outubro foi um mês memorável para os clientes dos nossos Espaços de Convívio, com uma visita ao *Nosso Shopping* de Vila Real e uma ida ao cinema, a primeira para muitos deles em toda a sua vida!

As gargalhadas estiveram sempre presentes com a fantástica dupla de atores João Paulo Rodrigues e Pedro Alves que, na pele dos hilariantes Quim Roscas e Zeca Estacionâncio, veem a sua vida virada do avesso quando Quim descobre que afinal tinha um pai rico que lhe deixa em herança um banco, o prestigiado BICO (Banco Internacional de Crédito Oficial). Assim, Quim e Zé rumam a Lisboa, passando a ter uma vida de luxo, com direito a vinhos de rolha e carros com mais de 20 cavalos, numa aventura que tornou bem divertido o passeio dos nossos idosos!

A seguir ao cinema, técnicos e clientes almoçaram no *Shopping* e puderam ver as montras e até comprar algumas coisas, para terminar em beleza este passeio marcante e gratificante para todos!

Na A2000, procuramos fazer com que, regularmente, sejamos capazes de proporcionar aos nossos clientes experiências únicas, que os façam levar para as famílias e conhecidos relatos de dias que os marquem de forma especial. Contudo, para que isso seja possível, há parceiros fundamentais na concretização destas iniciativas.

Nesse sentido, a A2000 deixa uma palavra de agradecimento às seguintes entidades: Junta de Freguesia de Alvações do Corgo; Junta de Freguesia de Fontes; Junta de Freguesia de Sever; União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane; e União de Freguesias de Louredo e Fornelos pela disponibilização







dos transportes. Sem o contributo destes parceiros institucionais, esta iniciativa não seria possível! Muito obrigado pelo apoio!

Programa Apoio 65 - Idosos em Segurança

"A segurança é responsabilidade de todos!







A segurança começa por si!".

Este é o slogan do "Programa Apoio 65 – Idoso em Segurança", uma iniciativa do Ministério da Administração Interna que visa apoiar um dos setores mais desfavorecidos e vulneráveis da população, como é o caso dos idosos, principalmente os que vivem mais afastados ou isolados dos centros populacionais mais ativos.

No âmbito deste programa, e a nosso convite, a Guarda Nacional Republicana (GNR) está a percorrer os nossos Espaços de Convívio com uma ação de sensibilização de conselhos para a promoção da segurança das pessoas idosas. Esta iniciativa continuará ainda durante o mês de novembro.

Em relação às recomendações dadas, passaram por conselhos simples e práticos de como zelar pela auto-segurança ao circular na rua e em casa, que comportamentos adotar face a situações de possível tentativa de roubo ou burla, e que medidas simples podem ser tomadas ao sairmos das nossas casas, seja por muito ou por pouco tempo, a fim de protegermos da melhor forma os nossos bens.

Estão a ser de facto sessões de sensibilização muito instrutivas, e há que agradecer à GNR pela disponibilidade de ajudar os nossos idosos a proteger-se a si e aos seus bens, e viver em segurança!

Paula Conceição, *técnica da A2000*

Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e 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; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.
Os Espaços de Convívio têm 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; a Freguesia de Fontes e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

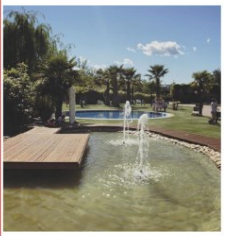
DOADOR DO MÊS

www.quintadoprincipe.com

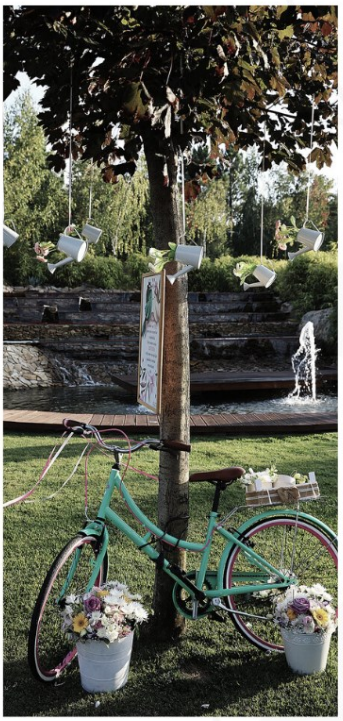
























geral@quintadoprincipe.com

Quinta do PRÍNCIPE
CHAVES

Em outubro, festejámos o Halloween!!

É outubro, a chuva cai, os dias começam a ficar mais pequenos e frios, e o cenário mais «sombrio» fornece o ambiente ideal para a grande festa do Halloween, que encerra da melhor forma este mês!



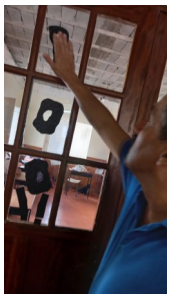












No CAARPD de Murça, foram várias as iniciativas usadas para assinalar esta data e terminar o mês com alegria. **"O Halloween foi um dos temas principais deste mês, que quisemos celebrar em conjunto. Para isso, mascarámo-nos com disfarces assustadores para fazer umas brincadeiras divertidas com a população de Murça, e demos asas aos nossos dotes culinários, com a preparação de uns folhadinhos em forma de dedos, recheados de geleia a reproduzir a cor do sangue, bem como de um delicioso bolo de chocolate, que era tudo menos assustador!**", descreveram clientes e técnicos, uns «merendeiros» confessos, e sempre com vontade de fazer uma boa festa!

O desporto é outra das atividades mais praticadas por este grupo, ou não fosse este o «berço» de alguns dos futuros «craques» da A2000 no desporto nacional. A preparação, como os clientes e técnicos referem, tem sido intensa. **"O desporto adaptado fez parte de muitos dos nossos dias no CAARPD e, além dos habituais circuitos psicomotores, que nos ajudam a melhorar a nossa coordenação, continuámos a aperfeiçoar-nos no para-hóquei e, de quinze em quinze dias, temos atividade na Piscina Municipal de Murça, da qual gostamos imenso e onde aprendemos a ser bons nadadores. Uma outra modalidade que adoramos praticar é o boccia, e no mês de outubro continuámos com os nossos torneios internos, onde tentamos ver quais os que, de entre nós, estão a jogar melhor, embora no final o que conta é termo-nos divertido bastante! Outra atividade muito interessante que tivemos este mês foi na área da informática, onde estamos a aprender a mexer no Microsoft Word e a fazer alguns trabalhos neste programa! Foi um mês de muitas atividades e experiências novas, e esperamos que o próximo possa ser também assim!",** sublinharam clientes e técnicos, a propósito de um outubro muito animado em Murça.



Contudo, estes tempos também foram aproveitados para passear e descobrir a região, como clientes e técnicos contaram. **"Apesar de o tempo não ser o ideal, fizemos um passeio fantástico de descoberta da nossa região. Por isso, fomos conhecer um monumento muito bonito como é o Convento de Balsamão, em Macedo de Cavaleiros, descobrimos utensílios e objetos das aldeias de outros tempos no Museu Rural de Salselas, fomos conhecer a aldeia dos famosos Caretos, Podence, e almoçámos na igualmente muito conhecida Praia Fluvial do Azibo. Numa altura em que os dias ficam mais curtos, frios e chuvosos, foi muito bom termos a oportunidade de visitar locais que não conhecíamos, e estamos ansiosos pela próxima viagem".**

Os clientes e técnicos do CAARPD

Chegou o outono!

O grupo do CAARPD de Poiares festejou a chegada do Outono!

Com trabalhos manuais e atividades lúdicas, foram várias as maneiras encontradas para assinalar esta estação do ano, como foi dito pelos clientes. **"Em outubro, fizemos várias atividades relacionadas com o Outono, e alguns desses trabalhos estão expostos na A2000, como é o caso das coroas de Outono, que colocámos na porta de entrada do edifício-sede da Associação e na porta do bar. Nos trabalhos manuais, fizemos em conjunto com os nossos técnicos uns porta-chaves para vender, bem como um cartaz alusivo a esta estação do ano, e na culinária fizemos um delicioso bolo de noz, e ainda queques de noz com pepitas de chocolate! Outra novidade foi termos jogado ao Bingo do Outono, que é muito parecido a um bingo normal, mas em vez de números tem imagens relacionadas com esta estação do ano.",** referiram.

Quem organizou esta atividade do Bingo do Outono foi o terapeuta da fala Pedro Barros, que descreveu algumas finalidades do mesmo. **"Neste mês procurou-se que a temática abordada no CAARPD remetesse para o Outono e, neste sentido, após um levantamento de vontades por parte dos nossos clientes, optou-se pelo desenvolvimento de um Bingo com motivos alusivos a esta estação do ano, daí o nome "Bingo do Outono!". A realização destes jogos foi mediada por mim com a ajuda dos meus colegas, e teve como objetivo fazer convergir a atividade requerida pelos clientes e os objetivos terapêuticos para todo o grupo. Com este jogo, foi então possível promover a troca de turnos comunicativos, respeitando a vez do outro (técnico) e percebendo quando é a vez dos próprios (clientes) comunicarem. Para além de fomentar os chamados turnos comunicativos, foi também possível desenvolver a partilha de foco ocular e auditivo de atenção entre clientes e técnicos (aquando do olhar para a imagem que saía ou quando era dita) e aprofundar conceitos relativos a palavras ditas na sua vertente verbal oral (fala) e verbal não-oral (língua gestual portuguesa),** explicou.

Além destas atividades de estimulação cognitiva, o Pictionary das Emoções, as atividades de vida diária e o desporto adaptado continuaram a fazer parte das atividades dos clientes, com a novidade de introdução de gestos técnicos de badminton, além do futebol, basquetebol e para-hóquei.

Os clientes e técnicos do CAARPD















- Marcos de Desenvolvimento da Fala e Linguagem-

PARTE 2

No seguimento da notícia do mês anterior, continuamos a sintetizar algumas competências que as crianças devem atingir nas áreas da fala e linguagem, agora dos 12 aos 24 meses, sublinhando que podem sempre surgir ligeiras variabilidades decorrentes da individualidade de cada criança. Nesta fase, é importante que fale muito com a criança, se possível dentro das suas rotinas (ex: enquanto lhe dá o pequeno-almoço poderá falar sobre comida e talheres, ou enquanto a veste pode falar sobre a roupa, sobre o tempo que está na rua ou até mesmo sobre o corpo humano). Importa muito que lhe forneça o máximo de *inputs* auditivos, dado que é o melhor preditor de um desenvolvimento linguístico saudável. Não só por estas razões, mas também porque 2 anos passam mais rápido do que imagina, principalmente se tem uma criança desta idade em casa. Fale, brinque e, no fundo, aproveite ao máximo o tempo com ela!

Idade	Competências Linguísticas		
	Desenvolvimento Pragmático	Desenvolvimento semântico/sintático	Desenvolvimento Fonológico e/ou Fala
Dos 12 aos 18 meses	Deverá ser capaz de mostrar competência ao nível do controlo de volume, ritmo e intensidade da voz	Deverá ser capaz de começar a atribuir significado às próprias produções (Primeiras Palavras)	Produção de alguns fonemas (ex: /p/, /b/, /m/)
		Deverá ser capaz de iniciar a utilização das primeiras palavras com relativa inteligibilidade	
		Deverá ser capaz de compreender frases simples, particularmente instruções.	
		Deverá ser capaz de produzir palavras isoladas (holófrase), com recurso a estruturas silábicas simples.	
		Deverá ser capaz de compreender um leque bem mais alargado de palavras comparativamente às que produz	
		Deverá ser capaz de produzir entre 30 a 40/50 palavras	
		Deverá ser capaz de identificar objetos do seu dia-a-dia (ex: sapatos) a pedido, bem como de algumas partes do corpo	
Dos 18 meses aos 24 meses	Deverá ser capaz de começar a dar ordens, pedidos e exclamações, e utilizar a negação.	Deverá ser capaz de cumprir ordens simples	
	Deverá ser capaz de utilizar variações entoacionais	Deverá ser capaz de compreender dezenas de palavras	
		Deverá ser capaz de produzir discurso telegráfico (2/3 palavras por frase)	
		Deverá ser capaz de produzir aproximadamente entre 6 a 26 palavras	
Baseado nos estudos	(Alexandre, Alpes, Reis, & Mandrá, 2020) (Mousinho, et al., 2008) (Lousada, 2012) (Teixera de Jesus, Lousada, & Saraiva, 2013)		

Pedro Barros, Terapeuta da Fala da A2000

DOADOR DO MÊS

manos gráfica

Já se sentiu **especial** por receber um **brinde promocional?**

Aproveite a época Natalícia, ofereça **amor** e faça alguém **sorrir**

São inúmeras as opções de brindes promocionais disponíveis, personalize, ofereça aos seus clientes e faça-os sentir especiais.



Rua Poeta Alberto Miranda 7,
5000-558 Vila Real

DOADORES DO MÊS

FAFEL Construct

Padaria Fernandes Fernandes

Borralha Hotel • Restaurante • Spa

H. Varandas
Construções e Obras Públicas Lda.

Konica Minolta

Established 1727
Martha's
Wines & Spirits

Rui Florindo
Grupo

Aquecimento Central Pichelaria
de José Eduardo Oliveira Botelho

Bleam

Sónia Santos
Dental Clinic

União das Freguesias

Vagaroso Seguros
Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária

União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

Land Peças

Armazéns do Corgo
Plásticos • Louças • Decorativos • Brinquedos • Comércio Geral

Mysterious Reason

Compasso e Régua
Gabinete de Projetos

António Marta Correia
Unip. Lda
Nif: 513 839 933
Abaças - Vila Real
917 50 22 33 | 259 047 176
antoniomartacorreia@gmail.com

Douro
APDL

Restaurante Vitorino

Bila Ótica
Optometrista Cátia Monteiro

Silva Tiago

Chip7
Vila Real

União das Freguesias de Noura e Palheiros

Litinfer
Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

Farmácia Nossa Senhora de Fátima

casasdepousadouro.com
Design Home Stay

Douro
APDL

TMoreira

Janela de Cristal
Caixilharias e Alumínios

Matkus
restaurante

União das Freguesias de Carlão e Amieiro

irmãos Leite

Aveleda
Onde os sonhos se cultivam

ElectroLuz
de CSG · Costa, Santos e Garcia, Lda.

Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira
Construção Civil

Dom Zeferino

PNPneus
pneus novos e usados

Freguesia de Loureiro

Vins Maior's
Douro

TEX
Voyages | Events

O Cenáculo do Leitão
Churrasqueira

Douroxisto
apartments

Fribila
Frio Industrial

União das Freguesias
Peso da Régua e Godim

Compasso e Régua
Gabinete de Projetos

União de Freguesias de Galafura e Covelinhas

Sociedade de Construções
Fonte do Arco

Quinta de São Domingos

Chaparia e Pintura
Autofelizardo Vilela

Habipenaguião
Construções, Lda.
Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança

Intermarché
Vila Real
Juntos pelo melhor e mais barato

Freguesia de Loureiro

VISITE-NOS

Associação 2000
De Apoio ao Desenvolvimento

Rua S. João Bosco, Nº478

5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

DGERT Entidade Formadora Certificada

Assurance in Social Services