



Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 189 | Ano 22 | JULHO 2023

www.a2000.pt



CAARPD (Poiares)

Julho, o Mês do Calor e da Diversão!

Ler mais... (Pág. 24)

Integração Profissional

Fernanda Mesquita

Centro Social Recreativo e Cultural de Carlão

Ler mais... (Pág. 5)



CAARPD (Murça)

Julho, Mês das Festas e do Calor

Ler mais... (Pág. 25)

Cofinanciado por:



II PASSEIO TT VINDIMAS DO DOURO

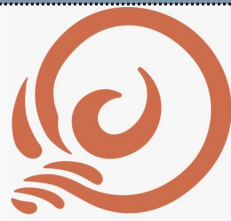
INSCREVA-SE EM TT.A2000.PT

01/10/2023





JOEL ROQUE
SERRALHEIRO MECÂNICO



Desenhar
Futuros



AGÊNCIA FUNERÁRIA
COUTINHO
RÉGUA-LAMEGO

Móveis Silva
mobiliário

Fábrica: Beire Paredes
Loja: Murça - Telf.: 259 511 208
Telm.: 917 394 567
E-mail: hugovalves78@sapo.pt

A confiança está na nossa origem.



NOVOTALHO LUCAS

Telef.: 259 091 122 - Tlm.: 969 398 840
Chamada para a rede fix nacional Chamada para a rede móvel nacional
Mail: brunolucas@live.com.pt
Rua do Antigo Matadouro, Loja.3/4 - R/c 5090-127 Murça

Casa da Eira
Alojamento Rural Casa da Eira

Rua São Gonçalo, 63
Sobredo 5090-200 Murça

alojamentocasa.eira@sapo.pt
+351 919104934
+351 259511039



Soráia Gouveia
gabinete de estética

T. 910 794 684

Soráia Gouveia Gabinete de Estética
@gouveia.soraia

PINTO
espectáculos

PROMOTOR DE ARTISTAS

Ao Serviço da Cultura CAE: 90020 CAE: 59140

• Dança • Teatro • Circo • Música ao Vivo
• Fado • Ópera • Circo • Videográficas • Exibição
• Exibição de Karaoke • Cinematográficas

Tel./Fax: +351 933 261 453
www.espectaculospinto.com
E-mail: espectaculospinto@gmail.com

Porto de Rei - Mesão Frio



UM ESTADO DE ESPÍRITO



Barvera • Murça • 938 981 098
facebook.com/barvera.murca

AgroMurça
Agricultura | Pecuária | Jardim | Pellets



Representante



TEL. 936 043 292



CONSTRUÇÃO CIVIL - APLICAÇÃO DE PLADUR - TETOS FALSOS E DIVISÓRIAS
APLICAÇÃO DE CAPOTO - ELETRICIDADE - CANALIZAÇÕES DE ÁGUA - ENTRE OUTROS

Tel. 254 896 011 | Tm.: 919 817 142 / 913 431 589 / 910 194 659
Rua Pe. Antonio Augusto Machado | Vila Marim | Mesão Frio



maifeito
RESTAURANTE

936 643 153 • 259 511 037

Urb. do Paço - Lt 4 Cave • 5090-116 Murça



SALÃO NAVARRO
Ana Regina Santos Sá



CAFETARIA CARVALHO

Largo 31 de Janeiro,
5090-111 MURÇA
T: 259 512 107



Lavandaria Costa

tel. 926 962 319

Rua Frei Diogo | 5090-100 MURÇA

SERVIÇO ESPECIALIZADO:

- LAVANDARIA ENGOMADORA
- LIMPEZA A SECO
- WET CLEANING (Sistema inovador de limpeza textil)
- CARPETES
- RECOLHA E ENTREGA AO DOMICÍLIO
- CORTINADOS
- ROUPA DE CERIMÓNIA
- VESTIDOS DE NOIVA
- LIMPEZA DE PELES



Centro Médico e Dentário

Instituto Clínico

- PSICOLOGIA
- TERAPIA DA FALA
- TERAPIA OCUPACIONAL

CENTRO MÉDICO DENTÁRIO - MURÇA 933 025 324/5
RUA FREI DIOGO, MURÇA 259 518 065
CMD.MURCA@GMAIL.COM

A. J. MORAIS

Comércio e Reparação de Electromésticos, Lda.

TDI ZON • TV CABO | MEO • SATÉLITE
MEO • IPTV | SAPO • ADSL

R. Militão Bessa Ribeira, 5090-139 Murça |
Tlf. 259511117 | Tlm. 919164750



Ritual Manjar
Churrascaria Sónia Matos



Rogério Fernandes
Construção e Decoração de Interiores

-Tectos Falsos, Revestimentos
-Divisórias, Isolamentos
-Pavimentos Flutuantes

Rua da Cumeira | 5090-200 Noura | Murça
Telm: 918 960 075 | E-mail: rogerio-fff@hotmail.com



Maria Inês Pinto

Rua do Adão, Lote 2A - 2.º Dio.
5360-453 Vila Flor

mifp.maria@gmail.com

932407080

/mifpartecompinta



- Isolamento Térmico
- Capoto
- Pintura
- Pladur
- Acabamentos
- Tratamento de Telhados
- Todo o tipo de obras

JOÃO CARLOS SILVA
934 279 129 - 934 762 636



António Cruz
937 024 007

- Pinturas
- Tetos falsos
- Divisórias

tochoelcruz@hotmail.com

MURÇA



• AR CONDICIONADO • BOMBAS DE CALOR
• PAINÉIS FOTOVOLTAICOS • RECUPERADOR A BIOMASSA

MARCO HENRIQUE
910 156 988 | GERAL@MHENERGIASRENOVAVEIS.COM





Uma Parceria desde 2015 com avaliação positiva...

Dedicção, seriedade, confiança, competência, proximidade...são tantos os adjetivos que caracterizam a A2000 e com a qual a Câmara Municipal mantém uma parceria direta desde 2015.

As IPSSs, como a A2000, são um dos pilares da sociedade em geral, e das comunidades locais em particular. É no seio destas comunidades, com mais destaque até nas comunidades mais pequenas, que desenvolvem a sua atividade dando resposta a situações de emergência social, colmatando as vulnerabilidades dos cidadãos e sendo, desta forma, uma esperança para tantas famílias. Ajudam mais os que menos têm.

Ora é sobre esta noção da realidade, numa relação de cooperação e ajuda, que a Câmara Municipal de Tabuaço se posiciona como parceiro direto da A2000, assim como de outras entidades, ciente da importância de cada uma delas na região e, em particular, no nosso concelho. A relação de anos criada entre nós, Município e A2000, permite-nos uma intervenção social mais objetiva e em estreita ligação com as populações. E é preciso

que haja a noção da existência de todo um trabalho, todo um investimento, toda uma dedicação, fruto também da preocupação com as nossas populações e as suas debilidades, que nos permite assumir uma posição de resposta e solução. A ação desta parceria estende-se a várias populações, desde crianças e jovens, a adultos portadores de deficiência motora, mental e intelectual, numa perspetiva de acompanhamento, formação, capacitação e oportunidades no mercado de trabalho.

É pois com muita satisfação, com orgulho e com sentimento de cumprimento de dever que continuaremos de braços e mãos dadas com a A2000, certos, enquanto autarcas e cidadãos, que sendo esta relação a resposta às debilidades e necessidades da nossa população, somos uma das alavancas para o tão desejado desenvolvimento e coesão territorial; a roda que anda para diminuir as disparidades sociais, promover oportunidades e alcançar uma sociedade cada vez mais justa, um Douro socialmente mais equilibrado, mais equitativo e mais inclusivo.

Anabela Oliveira,

Presidente da Câmara Municipal de Tabuaço

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◇ Coordenação e Edição:

António Ribeiro

◇ Produção, Paginação e

Revisão:

Kelly Guedes e Daniel Silva

Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ INR	6
□ CLDS 4G	8
□ Formação Inicial e Formação Contínua	10
□ CRI	20
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	
□ INR	
	7
	13
	17
□ Doadores do mês	21
	23
	27

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**



AC

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.



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

Fernanda Mesquita

Centro Social Recreativo e Cultural de Carlão

A Fernanda foi recentemente integrada profissionalmente no Centro Social Recreativo e Cultural de Carlão, através de um Contrato-Emprego Inserção + (CEI+)

Após ter sido sinalizada pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, a Fernanda foi avaliada primeiramente no âmbito da medida IAQOE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego) do Centro de Recursos. Após término do acompanhamento de IAQOE, foi encaminhada para a medida de Apoio à Colocação, para encontrar uma ocupação profissional, e foi no Centro Social, Recreativo e Cultural de Carlão que encontrou a sua casa.

Na sua atividade profissional, a cliente sente-se satisfeita e motivado para realizar as tarefas no centro social. Quando questionada sobre as suas funções, a Fernanda refere que “ajuda a fazer a higiene aos idosos, faz a limpeza das instalações, coloca as mesas para as refeições e auxilia na refeição dos idosos.” É evidente o interesse e o empenho da Fernanda que menciona a tarefa de auxiliar os idosos na refeição como algo que mais gosta de fazer “Gosto muito dos meus velhinhos e de lhes poder ajudar para terem uma vida melhor”. Neste contexto, são visíveis melhorias significativas na autonomia e independência da cliente, as quais foram provocadas pela definição do seu percurso profissional. Reforça ainda que esta integração lhe trouxe muitos fatores positivos, pois sente-se ocupada e muito feliz. Apesar de alguns constrangimentos na sua saúde, menciona que “Gosto muito do que estou a fazer, gosto de todas as colegas e também da diretora, assim como da equipa da A2000 que me ajudaram a ter este emprego.”

Bárbara Alves de Melo, Diretora Técnica do Centro Social, refere a contratação da Fernanda de uma forma muito natural, uma vez que já não é a primeira vez

que contactam com esta realização e com a inclusão de Pessoas Portadoras de deficiência.

Neste sentido refere como motivo principal a consciência inclusiva: “O CSRCC tem uma consciência inclusiva, sempre mostrou disponibilidade em contratar pessoas com deficiência e sempre teve em conta as suas necessidades no local de trabalho.



Fernanda Mesquita

O CSRCC reconhece e percebe a necessidade de sensibilização dos seus recursos humanos, na medida em que o Centro se adaptou facilmente para receber candidatos com deficiência para trabalhar. Por esse mesmo motivo decidimos avançar com a medida, o CSRCC, sendo uma Instituição de cariz social procura o empoderamento e igualdade de oportunidades e de participação para todos.”

A adaptação da Fernanda às rotinas e exigências do trabalho diário foi um aspeto bastante positivo elencado pela Diretora Técnica no âmbito deste processo: “Na minha perspetiva e de acordo com a informação prestada pela colaboradora, esta adaptou-se muito bem à dinâmica da instituição. A Fernanda

tem adquirido competências como a autonomia, tomada de decisão e aceitação de instruções, responsabilidade, autoestima, capacidade de adaptação ao contexto externo e de resolução de problemas, pois o CSRCC tem o cuidado de fazer acompanhamento da trabalhadora no local de trabalho conforme as necessidades e exigências da função a desempenhar pela Fernanda, estas práticas são um elemento facilitador e integrador da pessoa com deficiência.”

Também o apoio da A2000 foi elogiado pela Diretora Técnica, consciente da necessidade de criar mais oportunidades a pessoas com deficiência ou incapacidade, em prol da sua qualidade de vida. A A2000 tem um papel simplificador através do suporte social (disponibilização de recursos, apoio emocional) e autonomização da PCDI.

Bárbara de Melo finaliza esta entrevista, reforçando a mais-valia de contratação de pessoas com deficiência: “O CSRCC deixa aqui um pouco da experiência de trabalho com PCDI, desde que a Fernanda integrou a equipa de trabalho que a diversidade da força de trabalho contribuiu para um maior crescimento e capacidade de inovação, criando ambientes de trabalho mais agradáveis e produtivos na IPSS. Apesar de termos uma consciência inclusiva, sabemos que o CSRCC ainda tem um longo caminho a percorrer para combater preconceitos e estereótipos com as PCDI, no entanto, temos provas que com a inserção da Fernanda no trabalho do Centro Social estas barreiras são ultrapassadas e que a IPSS ganhou diversidade e uma maior consciência social.”

Fátima Teixeira,
Técnica de Apoio

EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação

EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação (projeto cofinanciado pelo INR, I.P.), continuou em julho a capacitar os participantes do projeto e a interagir com a comunidade. Assim, após a divulgação do projeto, em junho, nas respetivas Assembleias Municipais (Régua, Armamar e Tabuaço), saímos para a rua e estivemos a distribuir inquéritos pelos vários serviços públicos, no sentido de percebermos as facilidades/fragilidades daqueles serviços em relação à temática da deficiência.



Apurámos que os inquiridos têm interesse em conhecer/aprender algumas matérias, designadamente sobre a Língua Gestual Portuguesa e a Educação inclusiva. Percebendo isso, começámos a desenvolver material informativo para as futuras ações de sensibilização, nomeadamente a execução de vídeos contendo gestos básicos em LGP. Curiosos? Terão que aguardar mais um pouco para verem.



Na Régua, reunimos com o sr. Vereador Eduardo Pinto no Salão Nobre da Câmara Municipal, onde os nossos participantes expuseram as suas questões, nomeadamente sobre o



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

trabalho de um Vereador da Ação Social; o que a Câmara realiza em benefício das pessoas com incapacidades e ainda foi possível criar um pequeno debate sobre alguns pontos a melhorar no Município.

Posteriormente a este debate, explicamos novamente o objetivo central do nosso projeto e, a importância da criação de um Balcão de Inclusão no concelho, pois além de prestar um serviço mais especializado às pessoas com diversidade funcional, constitui uma mais valia para a Câmara, já que o INR proporcionará gratuitamente formação especializada ao técnico designado pela Câmara, e este poderá assessorar o Município na área da deficiência e na elaboração do Plano Municipal para a Igualdade.



O Sr. Vereador mostrou interesse e comprometeu-se a rever as condições para alcançarmos este objetivo. Após esta troca de ideias foi nos permitido visitar os “bastidores” do atendimento ao público, onde entregamos os nossos panfletos e inquéritos. Outro objetivo estruturado com a criação deste projeto passa pela visi-

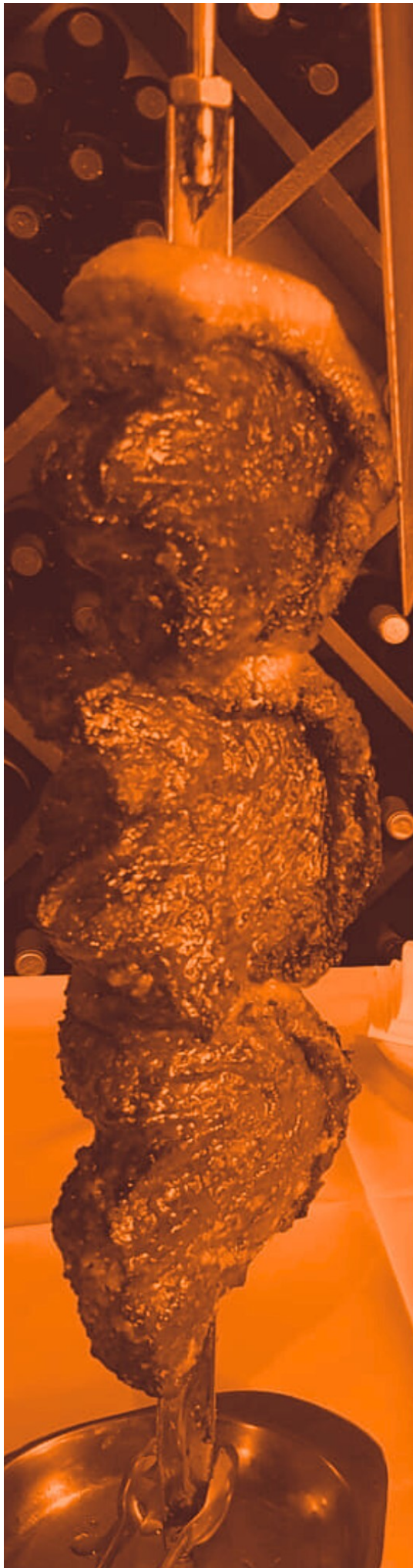
ta ao Parlamento, e consequentemente assistir ao plenário da Assembleia da República e, a Câmara Municipal do Peso da Régua ofereceu apoio a nível de transporte, tal como as Câmaras Municipais dos concelhos de Armamar e Tabuaço.



Em Armamar, aproveitámos para visitar o recém-inaugurado Centro Interpretativo da Mulher Duriense, onde conhecemos algumas das figuras femininas que marcaram o nosso tempo. O objetivo deste Centro é divulgar o papel da Mulher na região do Douro e como tal, lançaram o repto ao nosso grupo no sentido de averiguarem se conheciam alguma mulher, nas respetivas aldeias, que tivesse marcado ou contribuído para o bem da comunidade. Ficamos com esse “trabalho de casa” para realizar.

Este Centro apela aos direitos da Mulher, que nesta região ainda são esquecidos, tal como os direitos da pessoa com deficiência. Por isso, o EPA - Empowerment, Participação e Autorrepresentação, com pequenos passos, continuará no seu propósito de alertar para os Direitos Humanos e contribuir para sensibilização, inclusão e participação das pessoas com diversidade funcional.

Técnicas do projeto EPA



SABORES DO BRASIL



RESTAURANTE
RODÍZIO

Segunda a Sábado

12h00 às 15h00

19h00 às 23h00

Domingo

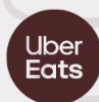
12h00 às 15h00

Terças-Feiras

Encerrados

 R. Gaspar Sameiro B,
5000-261 Vila Real

 259 371 021



CONTRATO LOCAL DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

A 4ª GERAÇÃO CHEGOU AO FIM

Milhões de Esperanças

“Nenhum homem é uma ilha”

John Donne (poeta do séc. XVI).

Isto remete-nos para a importância das relações de amizade, de vizinhança, de parceria, de colaboração, de rentabilização dos recursos – que é tudo isso que mobiliza um CLDS – Contrato Local de Desenvolvimento Social. É na relação uns com os outros que crescemos e nos desenvolvemos.

No caso do CLDS 4G Murça Milhões de Esperanças além de partir deste pressuposto, tem ainda outro que é *“Juntos conseguimos mais”*, conseguimos rentabilizar recursos, ir mais além e juntos concretizamos o grande objetivo, que não é só do CLDS, mas de todos, e que é melhorar as condições daqueles que estão mais vulneráveis para que haja mais equidade no acesso às oportunidades e se eleve o patamar de justiça social de uma comunidade.

Acreditamos, que depois destes 3 anos, ainda há caminho para trilhar no concelho de Murça, mas como dizia José Saramago: *“O fim de uma viagem é apenas o começo de outra”*. Só que na próxima, já todos estarão mais preparados, mais atentos, mais exigentes, mais seguros e portanto na próxima viagem os resultados serão ainda mais arrojados.

Reconhecimento – Parceiros

- Segurança Social – serviço local e distrital
- IEPF – Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- GIP
- Freguesia Jou
- JF Valongo de Milhais
- União de Freguesias de Carva e Vilares
- Freguesia de Fiolhoso
- Junta de Freguesia de Murça
- União das Freguesias Noura e Palheiros
- Freguesia de Candedo
- Biblioteca Municipal de Murça
- Escola Profissional de Murça
- Agrupamento de Escolas de Murça
- Centro de Gestão da Empresa Agrícola Vale do Tua
- UCC de Murça
- GNR
- Bombeiros Voluntários de Murça
- CAE de Jou
- St.ª Casa da Misericórdia Murça
- Delegação de Murça da Cruz Vermelha Portuguesa
- Escuteiros
- Associação Bagos D'Ouro
- Universidade Sénior de Murça
- Centro Qualifica do Agrupamento de Escolas D. Sancho II – Alijó
- Banda Marcial Murça
- Cooperativa de Olivicultores
- Adegas Cooperativas de Murça
- Liga Portuguesa Contra o Cancro
- Farmácia Nossa Senhora De Fátima
- Geridade



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 | Carrazeda de Ansiães

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Poiares - Peso da Régua

Aprender a Salvar Vidas

No âmbito da UFCD 3564 - Primeiros Socorros, o Curso 12 - Ação 1, a decorrer em Poiares, foi visitar o Quartel dos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua.

Esta visita teve como objetivos conhecer alguns procedimentos sobre primeiros socorros, o Suporte Básico



de Vida (SBV) bem como saber como atuar em caso de dificuldade respiratória.

Fomos recebidos pelo subcomandante Antero Carvalho, bombeiro desta corporação há 30 anos, que nos conduziu ao salão nobre e nos ministrou uma pequena formação sobre Suporte Básico de Vida. Durante esta

formação foi possível realizarmos simulações de situações de emergência que podem ocorrer no dia-a-dia, treinando as compressões e insuflações que, segundo o subcomandante, "bem feitas e no momento certo podem salvar vidas". O início imediato de manobras de Suporte Básico de Vida pode, pelo menos, duplicar as hipóteses de sobrevivência da vítima. Na maior parte dos casos, o SBV não irá recuperar a função cardíaca, mas, se bem realizado, prevenirá lesões de órgãos vitais e aumentará a probabilidade de sucesso dos elos seguintes.

Foi-nos explicado também o que é um DAE (Desfibrilhador Automático Externo), em que situações pode ser utilizado, quem são as pessoas habilitadas para o usar e sua evolução ao longo dos tempos.

A Corporação de Bombeiros de Peso da Régua comemora este ano 133 anos.

Esta Associação está cheia de história, mas ainda com um longo futuro à sua frente, cumprindo sempre o espírito do seu primeiro Comandante Ma-

nuel Maria de Magalhães e da sua primeira sócia contribuinte, a famosa viticultora D. Antónia Adelaide Ferreira, mais conhecida por a Ferreirinha, "torná-la cada vez maior e mais eficiente".



Fica um agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua, em particular ao Sr. Comandante Rui Lopes e ao Subcomandante Antero Carvalho pela disponibilidade e acolhimento.

Curso 12- Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Isabela Lima, Formadora



Como Fazer uma Cama para um Idoso? Vamos todos aprender!

No âmbito da UFCD 8853 - Prestação de cuidados humanos básicos – higiene e apresentação pessoal, abordámos e debatemos a forma correta de como fazer uma cama para o idoso e quais os aspetos importantes a ter em conta nesta prática.

Para muitos de nós, foi um tema novo e de constante aprendizagem pois, grande parte de nós, nunca tinha passado por esta experiência. Contudo temos noção que, tanto no nosso futuro profissional como pessoal, esta poderá vir a ser uma das tarefas que realizaremos.

Como a prática é uma mais-valia para aprender melhor e mais corretamente e, tendo esta oportunidade, no passado dia 3 de julho, tivemos a oportunidade de verificar como é que se fazia uma cama e todos os procedimentos, e por fim cada um de nós teve a vantagem de poder praticar essa mesma atividade.

Com esta vivência, foi possível termos a noção do quão complexa e cuidadosa tem de ser realizada esta tarefa pois quando não se tem este cuidado, poderão existir repercussões negativas no corpo do idoso, como por exemplo, o aceleramento do aparecimento de feridas, caso a cama fique com dobras.

Antes de abordarmos este assunto na formação em sala, estes cuidados passavam-nos completamente ao lado, e não tínhamos noção da complexidade de uma tarefa aparentemente básica.

Sentimos que à medida que o curso vai avançando e que vamos tendo a oportunidade de praticar estas atividades, o nosso enriquecimento e a nossa barcagem para a FPCT, cada vez está mais rica e mais sólida, pois a experiência e a prática, são meio caminho andado para que o nosso conhecimento e a nossa experiência profissional seja cada vez maior.

Curso 7- Ação 1– Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Marlene Azevedo, Formadora



A Palavra “Família” numa Perspetiva Diferente

A palavra família designa afetividade, carinho, amor, união, respeito, apoio, educação, autoridade...esta palavra define-se como um conjunto de pessoas que possuem um grau de parentesco e que normalmente vivem num espaço comum. Mas a verdade é que existem vários tipos de famílias e podíamos escrever páginas e páginas sobre o tema, mas a verdade é que nós queremos falar de outro tipo de família... a “família de palavras”! já ouviram falar? Sabem o que é?

Nós, formandos do Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço, estivemos na Componente de Linguagem e Comunicação a aprender o que é a família de palavras. É então um conjunto de palavras que se forma a partir de uma palavra “mãe”, de uma palavra primitiva. Este conjunto de palavras

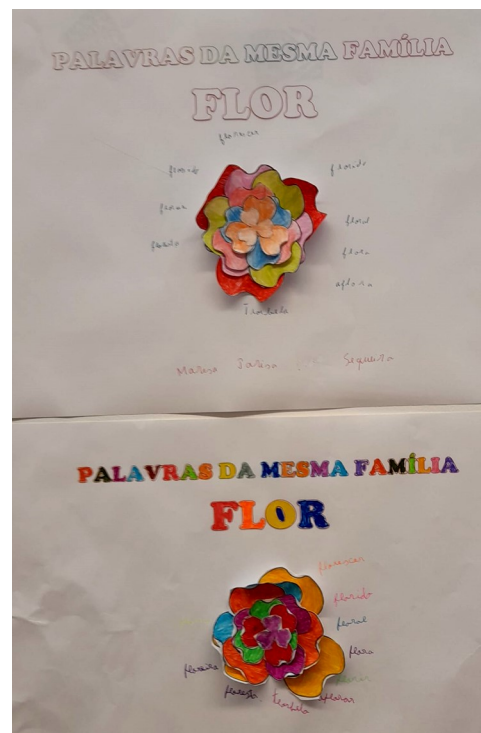
têm algo em comum porque partilham o mesmo radical. É uma inclusão de todas as palavras derivadas. Estas podem ser derivadas por sufixação (cria-se uma derivada a partir de um sufixo; chuv + iscar = chuviscar) ou por prefixação (cria-se uma palavra derivada a partir de um prefixo; des + leal = desleal).

Assim, numa das sessões de Linguagem e Comunicação fizemos uma atividade prática onde definimos várias palavras da mesma família da palavra “flor”. Lembrámo-nos assim das palavras “florir”; “flora”; “floral”; “florido”; “florescer”; “floreado”; “florada”. Pintámos uma flor com cores alegres e vivas que nos fazem lembrar o Verão, depois escrevemos as distintas palavras da mesma família de “flor” e por fim expusemos os nossos trabalhos na nossa sala de

formação para ela ficar mais harmoniosa e colorida.

Curso 9 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros, Formadora



ARMAZÉNS DO CORGO



TUDO PARA
O SEU LAR

JUNCAL DE CIMA - CORGO - PESO DA RÉGUA

WWW.ARMAZENSDOCORGO.PT

Segurança Infantil em Resende

Realizamos uma visita ao Parque Infantil “O Cerejal”, localizado no Parque Urbano de Resende, para identificar algumas estratégias de prevenção de acidentes nas atividades desportivas e de lazer e nas visitas de estudo, idas à praia e outras atividades fora da escola realizadas com crianças. Esta visita enquadra-se na UFCD 9636 – Segurança e Prevenção de Acidentes com Crianças e Jovens.



Chegamos ao Parque Infantil e verificamos que a localização do mesmo é adequada, estando numa zona calma com pouco ruído para não dificultar a comunicação e afastada de vias de circulação. No entanto, o acesso pedonal ao mesmo não é seguro, porque é feito junto ao parque de estacionamento de veículos e, apesar de ter uma rampa, tem várias escadas íngremes. O Parque está protegido por barreiras que impedem o acesso de crianças e jovens a zonas de risco, tais como as escadas do Parque Urbano e o parque de estacionamento.

Na entrada, o parque infantil tem afixado de forma visível e legível, a informação de diferente natureza, tal como a identificação da entidade responsável pelo espaço – por exemplo, o nome, morada e número de

telefone da entidade responsável pelo espaço, identificação da entidade fiscalizadora, número nacional de socorro, urgência hospitalar e localização do telefone mais próximo. No interior do Parque Infantil, verificamos que tem um solo/chão adequado, mas o estado físico dos equipamentos está bastante degradado e as indicações de utilização e segurança dos mesmos já não são legíveis.

A maioria dos acidentes que se verificam nos parques infantis pode, de facto, ser evitada com simples medidas de prevenção. Aqui deixamos algumas dicas:

1. Definir regras - antes de ir para o parque, definir algumas regras de segurança de utilização do parque e da duração da visita. Falar com as crianças sobre cuidados a ter nos parques infantis: não se pendurar em alturas elevadas, não subir os escorregas pela parte da frente, não passar à frente de um baloiço em uso...



2. Garantir que os divertimentos são adequados à idade – ler a placa informativa e ter atenção à altura e peso da criança e o equipamento de diversão que ela quer usar.

3. Colocar as crianças confortáveis – usar roupa confortável e adequada à temperatura. Evitar pulseiras, fitas de óculos, lenços ou chapéus muito grandes, pois podem ficar presos em alguns dos equipamentos.

4. Verificar o tipo de chão/solo - alguns materiais são perigosos, preferir o chão/solo coberto de areia fina ou borracha para garantir alguma segurança em caso de queda.



5. Verificar o estado dos equipamentos - prestar atenção ao estado físico dos equipamentos, não usar equipamentos com sinais de degradação ou destruição.

6. Alertar para os movimentos – falar com as crianças sobre os perigos das “acrobacias” e movimentos mais bruscos e violentos como forma de usar o Parque em segurança, por exemplo, ter cuidado com empurrões demasiado fortes nos baloiços.

7. Alertar para pessoas estranhas - orientar as crianças para não aceitar doces ou qualquer tipo de alimento ou bebida de pessoas que não conheça, assim como brinquedos. Não permitir que as crianças estejam fora do campo de visão.

Curso 3- Ação 1 – Assistente Operacional

Sandra Pinto, formadora

Visita do Chefe de sala do Restaurante The River

No âmbito da UFCD 3531 – Produção Alimentar - Mise-en-place, recebemos a visita do chefe de sala Ruben Felgueiras e do Empregado de mesa José Carlos Alexandre do restaurante The River do Peso da Régua para uma exposição dialogada sobre o serviço de sala de um restaurante.

Começaram por falar da importância dos cuidados de higiene e apresentação pessoal, essenciais nesta e em qualquer profissão. Passaram a explicar as regras de colocação de mesas e do serviço de mesa, do atendimento, nomeadamente de clientes

difíceis, e terminaram com uma simulação de como servir o vinho. Também falamos como o cliente se deve comportar quando vai a um restaurante.

Foi um dia muito produtivo, aprendemos imensas coisas e ficamos com a certeza que é um trabalho muito exigente e que requer muito gosto pela área. O chefe e o empregado de mesa foram muitos simpáticos e muito acessíveis e, com toda a certeza, são excelentes profissionais.

Agradecemos a sua simpatia e disponibilidade e esperamos um dia poder visitar o restaurante The River!

Curso 13- Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Goreti Alexandre, formadora



Carrazeda de Ansiões

Locutores por um Dia

No âmbito da UFCD Comunicação na Atualidade, os formandos do Curso 10 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões, visitaram as instalações da Rádio Ansiões. Esta visita teve como objetivo reconhecer a importância da comunicação e identificar os meios de comunicação digital, nomeadamente a rádio.

Quando chegou, o grupo foi recebido pelo Sr. Filipe Ricardo, locutor de rádio há trinta anos, que nos convidou a assistir ao seu programa matinal "Discos Pedidos". Houve alguns momentos de interação onde tivemos oportunidade de cumprimentar os ouvintes e falar um pouco da nossa associação.

Segundo este profissional de rádio "os anos de experiência deram-lhe bagagem para lidar com todo o tipo de situações, ouvintes e imprevistos. Nem sempre é fácil lidar com ouvintes mais complicados, mas o segredo é filtrar a

informação importante, relativizar e ser imparcial.

Segundo ele, fazer rádio é uma paixão. Começou por ser um colaborador em part-time, mas depressa percebeu que a sua vocação era fazer rádio a tempo integral.

A Rádio Ansiões, foi fundada em 1987 e tem a sua frequência na 98.1 FM mas, é graças ao formato online, que consegue alcançar um público alvo espalhado por todo o mundo e muito diversificado.

A Rádio Ansiões faz companhia a centenas de pessoas diariamente, mas atualmente sentem alguma dificuldade em ter patrocínios para manter o serviço de excelência a que habituaram o público ao longo dos anos.

Com as novas tecnologias é mais fácil trabalhar à distância e a pandemia "obrigou" a reinventar este meio de comunicação de massas que permitiu que, através de casa, fosse possível

chegar na mesma ao público e fazer-lhes companhia.

Foi uma manhã diferente e divertida, o grupo sentiu-se especial e jamais irá esquecer este momento.

A experiência de assistir a um programa de rádio em direto proporcionou uma nova visão da realidade no que diz respeito a este meio de comunicação que vai muito além de "ligar o botão".

Fica o agradecimento ao Sr. Filipe pela disponibilidade, simpatia e espontaneidade com que nos recebeu na Rádio Ansiões e desejamos sucesso e continuação de excelentes resultados de audiências.

Curso 10 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Isabela Lima, Formadora



DOADOR DO MÊS

www.mysteriousreason.pt



A Região do **Douro** à sua mesa.



VINHO



CAFÉ



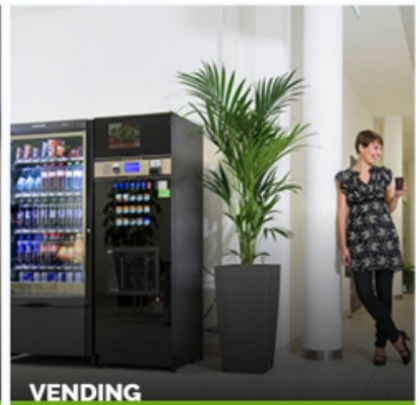
AZEITE E ÓLEO



MEL



OFFICE



VENDING

Zona Industrial de Constantim,
Lote 109, Pav 4
5000-082 Constantim
Vila Real

geral@mysteriousreason.pt
info@mysteriousreason.pt
254 821 929



O Que é Ser Idoso?

Durante o mês de julho ministrámos as seguintes UFCDs: 8851 – Tipologia dos utentes e/ou clientes na prestação de cuidados pessoais e à comunidade, 8852 – Prática profissional na prestação de cuidados pessoais em contexto domiciliário, hospitalar e institucional e 7214 – Abordagem biológica, psicológica, social e cognitiva do envelhecimento. Em todas elas o público abordado é os idosos. Depois de várias pesquisas, algumas



leituras, visualização de filmes, debates e apresentações sobre o tema, decidi-



mos fazer um mural sobre “SER IDOSO É...”, onde cada um de nós deu a sua opinião. Procurámos também saber mais sobre as doenças mais comuns nos idosos.

No nosso mural, quisemos colocar também dois animais, que achamos que representam os idosos, a tartaruga, pois consideramos que esta representa a longevidade, a resistência, a sabedoria e a paciência e a coruja pois esta significa mistério, inteligência, sabedoria e conhecimento, tem a capacidade de

enxergar através da escuridão, conseguindo ver o que os outros não veem, tal como os idosos que com a sua história de vida conseguem possuir todas estas características e também conseguem enxergar e perceber muitas vezes o que mais ninguém consegue ver. Por isso, o colo dos avós é tão importante e os seus conselhos sábios que mais ninguém sabe dar.

Como o mês de julho é dedicado aos mais velhos, desejamos a todos os avós um dia muito feliz.

Aproveitamos também para desejar umas boas férias.

Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários,

Raquel Santos, Formadora

Armamar

Mulheres do Douro, Empreendedoras

No dia 21 de julho de 2023, os formandos do Curso 4 – Ação 1 - Assistente Operacional de Armamar, no âmbito da UFCD 6374PCDI- Formação para a Integração: Empreendedorismo, fizeram uma visita de estudo ao Centro Interpretativo da Mulher Duriense. Nesta visita, percebemos a importância, a criatividade, a força e persistência, a iniciativa e o otimismo das mulheres durienses. Estas mulheres trabalhavam ao lado dos homens, mas ganhavam sempre menos do que eles e, para além dos trabalhos do campo, desempenhavam ofícios próprios como a tecelagem, a cestaria, a doçaria ou a padaria, demonstrando sempre o seu empreendedorismo em ocupações tradicionais. Estas mulheres, através das suas vivências pessoais e profissionais contribuíram para o desenvolvimento eco-

nómico, social e cultural da região, como foi o caso da Dona Antónia Adelaide Ferreira, mais conhecida como “A Ferreirinha”, que se tornou uma referência para as mulheres do Douro pela sua tenacidade, bondade e empreendedorismo.

Gostámos da visita, de conhecer o Centro Interpretativo e também um pouco mais sobre a nossa história.

Agora estamos prontos para umas merecidas férias. Voltamos em setembro com mais novidades.

Curso 4 - Ação 1 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade

Raquel Santos, formadora



Baião, Limpeza em Ação!

Na UFCD 3520 PCDI – Higienização de Espaços e Equipamentos realizamos uma visita ao hipermercado para identificar os vários detergentes e desinfetantes utilizados na higienização de espaços e equipamentos. Verificamos que existe uma grande variedade de detergentes e desinfetantes, que devemos utilizar de acordo com a sujidade e espaços/superfícies a limpar e desinfetar. Além disso, também analisamos a diferença entre “marca” e de marca branca e constatamos que existe uma diferença de preço significativa entre ambos, sendo mais económicos os detergentes e desinfetantes de marca branca. Chegamos à sala de formação, fizemos a separação dos detergentes dos desinfetantes presentes nas instalações da A2000 e a leitura e análise dos respetivos rótulos para conhecer o modo de utilização e precauções de utiliza-

ção de cada um, com supervisão da formadora Sandra.



Chegou o momento da nossa equipa de limpeza entrar em ação! Em equipas de 3 elementos realizamos a identificação da sujidade presente na sala de formação para assim escolhermos as formas de remoção mais adequadas e eficazes. Começámos a limpeza das instalações da A2000, utilizando os agentes básicos de limpeza - detergentes sintéticos e desinfetantes quí-

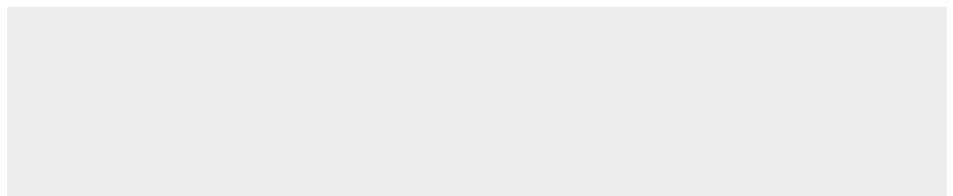
micos. No final, precedemos à conservação e armazenamento dos produtos de limpeza, de acordo com as indicações dos rótulos.

Foram horas de trabalho bastante produtivas porque fizemos novas aprendizagens e ficamos com as nossas instalações a brilhar!

É sempre bom aprender!!

Curso 5 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora



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



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

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação Social



SEGURANÇA SOCIAL

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limítrofes
Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados
Concelho de Santa Marta de Penaguião



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego





DEIXE-SE ENCANTAR

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE LOBRIGOS (SÃO MIGUEL E SÃO JOÃO BAPTISTA) E SANHOANE

SÃO JOÃO DE LOBRIGOS "Património Artístico da Região Duriense"

SANHOANE "Ostenta a sua pureza original"

SÃO MIGUEL DE LOBRIGOS "Retrata a natureza da região"

254 821 052
jfreguesialobrigossanhoane@outlook.pt

Alameda 13 de Janeiro,
5030-470 Santa Marta de Penaguião

Espaços de Convívio

“Cada idade tem a sua beleza. A beleza dos idosos está na sabedoria”

Aline Saab

Julho, como não poderia deixar de ser, foi um mês marcante nos Espaços de Convívio da A2000, afinal só em setembro estaremos de volta e as saudades já começam a apertar...

Ora, a sabedoria dos nossos clientes está, entre outras coisas, na capacidade de aproveitarem cada momento para aprenderem, partilharem, conviverem e, acima de tudo se divertirem. Os Espaços de Convívio proporcionam isso e muito mais!

Assim, este mês, trabalhámos a linguagem, a atenção e a memória com jogos como o “Bingo”, o jogo do “Stop”, o “Boccia” ou até mesmo simples jogos de cartas. Também o desenvolvimento de competências ao nível das novas tecnologias esteve, como habitualmente, presente, com jogos seniores nos “tablets” e trabalhos em “Word”.

Aproveitámos o bom tempo e também saímos fora de portas, com piqueniques e jogos no exterior.

Mas o ponto alto do nosso mês foi mesmo o encontro dos clientes de todos os Espaços de Convívio da A2000 no San-

tuário de Nossa Sra. Do Viso, em Fontes. Aí, rodeados de magníficas paisagens, com a serra do Marão como pano de fundo, partilhámos momentos de fé, e participámos na Missa celebrada pelo sr. Padre António Luís Costa na belíssima capela que dá nome ao santuário.

Após a celebração eucarística, seguiu-se um saboroso manjar servido pelos membros da Comissão de Festas. E como não há festa sem música, a tarde foi de bailarico, animado pelo artista Paulo Fadista, e finalizou com um lanche-convívio. Nada faltou num ambiente que só poderemos definir como fantástico!

Alguém um dia disse que “envelhecer é inevitável, ficar velho é opcional” e, nos Espaços de Convívio da A2000, os nossos clientes ensinam-nos isso a cada dia que passa e mostram-nos que a vida é para ser vivida intensamente até ao último sopro.

Até setembro!

Paula Conceição,

Técnica da A2000



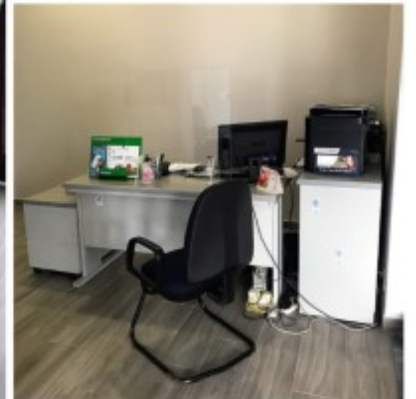
Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fernelos; 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; a União de Freguesias de Poiares e Canelas; 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 Fernelos; 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.



ENCONTRE A SOLUÇÃO À SUA MEDIDA

WWW.FACEBOOK.COM/VAGAROSO.SEGUROS



Vagaroso
Seguros
sociedade de Mediação de
Seguros e Promoção Bancária

ONDE NOS
ENCONTRAR

Av. de Ovar | Ed. Santa Rita II | R/C
5050-223 Peso da Régua

Tel.: 254 318 374 |
Tlm.: 967 658 719 | 914 507 520

vagarososeguros@hotmail.com

Julho, o Mês do Calor e da Diversão!

Julho é sinónimo de calor, sol, água, alegria e muita diversão. Foi assim, que os clientes se sentiram ao longo deste mês.

Com a chegada do sol e as temperaturas a aumentarem, o bom tempo convidou os clientes a realizarem atividades na rua e para se aproveitar o sol com precaução, ao longo do mês, os técnicos abordaram os cuidados a ter com o sol/calor, realçando a importância da utilização do chapéu, dos óculos de sol, do protetor solar, da ingestão de água, da utilização de roupas largas e claras, bem como, da importância de evitar a exposição nas horas de maior intensidade solar. Para se aproveitar o bom tempo, uma das atividades obrigatórias, para alegria dos nossos clientes, foi a ida à piscina, onde aproveitaram para se refrescarem, atirarem água uns aos outros e realizarem diferentes atividades dentro de água. Ao ar livre, também foram realizadas caminhadas, atividades de

expressão plástica e jogos tradicionais, sempre com água à mistura. Através destas atividades, os técnicos pretenderam desenvolver diferentes competências sociais, cognitivas e motoras, que são necessárias para a realização das tarefas quotidianas que realizam no seu dia-a-dia.

A atividade de expressão musical, esteve também presente ao longo deste mês e os clientes tiveram a oportunidade de contactar com diferentes instrumentos musicais e explorar os seus diferentes sons. Com esta atividade, pretendeu-se melhorar a comunicação e a relação com o grupo, desenvolver capacidades rítmicas e de canto, a autoestima e a confiança e desenvolver competências como memória, atenção e criatividade.

A rubrica semanal, o "CAARPD Explica!" continuou este mês a ter um papel importante para os nossos clientes. Com esta rubrica, os clientes

aprendem e alertam o público para a importância da reciclagem, para os cuidados a ter no processo de separação e esclarecem os diferentes mitos associados a reciclagem. Procure a rubrica na página do Facebook da A2000 e coloque um gosto, os clientes agradecem o seu gesto.

Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiães



Julho, Mês das Festas e do Calor

Este foi mês de viver as festas que caracterizam os transmontanos, de muitos aniversários, bolos e de muita piscina!!

Iniciámos o mês com muita brincadeira e euforia, pois demos início às atividades das piscinas exteriores. Rimos, saltámos, brincámos e entre muitas atividades também houve tempo para apanhar sol!

Seguimos o mês com a participação na final nacional de Boccia DI em Viana do Castelo que decorreu no dia 7 e 8 de julho. Nesses dois dias existiu muito convívio, divertimento, mas acima de tudo "aprendizagem". A nossa participação contou com duas vitórias e duas derrotas.

Os aniversários foram uma constante, muita festa, boa disposição e alegria que encheram a nossa sala! Os nossos aniversariantes, Daniela, Jo-

sé Luís, a técnica Rafaela e o Manuel trouxeram uns saborosos bolos para nos deliciarmos e festejarmos mais um ano de vida!

Participámos também no Campo de Férias do Município, com dois encontros de Boccia, onde reinaram momentos de partilha, boa disposição e muitos jogos.

Para finalizar o mês de coração cheio, recebemos a visita da Dr.^a Ana Cardoso, diretora técnica da Farmácia Nossa Senhora de Fátima, que vai ser voluntária da área da saúde nas Jornadas Mundiais da Juventude e que informou sobre os objetivos das jornadas. Levou com ela um pouco de cada um de nós, através de uma pulseira que decoramos com muito gosto! Desejamos que tudo corra bem e esperamos pelas histórias que trará para contar.

O próximo mês é pequenino, aproxima-

mam-se as férias... vamos viver ao máximo os próximos dias para que depois possamos recarregar as baterias e voltar com a energia toda!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA)

Agrupamento de Escolas Professor António da Natividade - Mesão Frio

Ao longo do ano letivo 2022-23, a Mariana Guedes, frequentou o 9º ano Turma A, do Agrupamento de Escolas Professor António da Natividade de Mesão Frio e, tendo a vontade de fazer sentir aos seus colegas que a escola ensina valores e aprendizagens sociais, a Mariana fez uma proposta para o Orçamento Participativo das Escolas INCLUI – 2022-2023 com o projeto “Sabores Inclusivos” que contempla a criação de uma cozinha comunitária, no Centro de Apoio à Aprendizagem - CAA.

O CAA é um espaço que promove ações de apoio, mais especializado e específico, aos alunos, por forma a melhorar a sua inclusão. Gere também recursos específicos e articula com o Centro de Recursos para a Inclusão (CRI) da A2000, que, no caso da Mariana, lhe disponibiliza terapia da Fala, através da Terapeuta Ana Mota.

Neste âmbito de trabalhar a autonomização dos alunos, surge a vontade da Mariana em melhorar a escola com este novo espaço, no qual se poderá promover o trabalho em gru-

po, incutir hábitos de higiene e segurança, tornar os alunos autónomos e empreendedores, em processos sustentáveis na produção culinária.

Com este projeto, a Mariana também pretende que os alunos adquiram conhecimentos e competências culinárias básicos e funcionais para a sua futura utilização, em contexto pessoal e familiar; pretende promover o convívio, o espírito de entreajuda, a partilha de tarefas e a criatividade; estimular a capacidade de atenção, concentração, coordenação, autorregulação e organização, favorecendo a socialização.

Assim, neste ano letivo de 2022-23, os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário do Agrupamento elegeram a proposta “Sabores Inclusivos” como vencedora.

Todos deram os parabéns à aluna vencedora que, com a sua proposta, fez a diferença!

Cristina Mendes,

Coordenadora da Educação Especial



FREGUESIA DE TABUAÇO



MIRADOURO NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO

VENHA VISITAR-NOS!



CRUZEIRO E IGREJA MATRIZ



JARDIM CONDE FERREIRA



RELÓGIO MAIS COMPLETO DO MUNDO-RIJOMAX



JFREGUESIATABUAÇO@GMAIL.COM



RUA DR. MANUEL MOUTINHO
5120-416 TABUAÇO

			CLÍNICA MÉDICO - DENTÁRIA <small>SCRIBER e consórcio</small> Dr. António Rodrigues & Dr.ª Sandra M. Silva		BLEAM®
DOADORES DO MÊS					BLEAM®



Viver e Aprender | Edição 189 | JULHO 2023

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N°478
5050-346 Poiães - Peso da Régua
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

