



# Viver e Aprender



Newsletter Mensal | Edição 194 | Ano 22 | DEZEMBRO 2023

www.a2000.pt

## Integração Profissional



- Município de Vila Real
- Amílcar Pereira

Ler mais... (pág. 5)



## Sonho de Natal do EPA (Empowerment, Participação, Autorrepresentação): Balcão de Inclusão ...

Ler mais... (pág. 6-10)



Cofinanciado por:



## Formação Contínua

Novo Curso

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais
- Poiares - Peso da Régua

Ler mais... (pág. 17)



TABUAÇO



PESO DA RÉGUA



ARMAMAR





Largo dos Bombeiros, 5070-358 Sanfins do Douro  
freguesiadesanfinsdodouro@gmail.com

259 686 119

Seg. a Sex.:

9h30 - 12h / 14h - 17h30

Alcides Pereira  
Luis Almeida, LDA.

Taxis de 5, 7 e 9 lugares  
Transfers e tours



+351 934240572

alcides.1975@hotmail.com

Douro Valley,  
Peso da Régua

Desde  
1970

Confeitaria & Mercaria  
do Mercado

Rua da Ferreirinha, Tel. 254 324 114 -  
5050 Peso da Régua



Port. 06 34 99 50 00 • Tel. 05 56 45 59 01  
1B Rue de la Station - 33380 MARCHEPRIME



RUI PAULO OFICINA

Tlms.: 913 225 913 / 917 295 010

S. João de Lobrigos  
5030-428 Santa Marta de Penaguião



Marcos Nunes

+351 919 508 303

Al. 13 de Janeiro, Lote 2 r/ch  
5030-470 Santa Marta de Penaguião



Quinta das Flores  
FLORISTA

RESTAURANTE

Snack-Bar



A RÉGUA

254 322 375



JOÃO BORGES

Mediação de Seguros  
939000321 / 254 828 208  
jbmag.geral@gmail.com



Rua Alexandre Herculano, nº7C R/C  
Lamego | 937 969 662

Propriedade: **A2000**  
 Contribuinte: **505 045 125**  
 ♦ Coordenação e Edição:  
**António Ribeiro**  
 ♦ Produção, Paginação e  
 Revisão:  
**Kelly Guedes**

## Índice

□ CRIP	4
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	5
□ INR	6
□ A2000	11
□ Formação Inicial e Formação Contínua	12
□ CRI	22
□ Espaços de Convívio	
□ CAARPD	
□ INR	
□ IPI	9
	13
	17
□ Doadores do mês	21
	25
	27



## Educação Inclusiva primeiro degrau do patamar de dignidade

**A** educação inclusiva constitui um ali-  
 cerce fundamental na edificação de  
 uma sociedade que almeja a equidade  
 e a justiça.

Em Portugal, à semelhança de outros países, a concretização da visão progressista e humanista pressupõe a **promoção da diversidade** e a **salvaguarda da igualdade de oportunidades**, no seio do **sistema educativo**.

A inclusão no domínio educacional transcende, de forma substancial, a mera presença física de todos os discentes nas salas de aula. Ela impõe a necessidade de um ambiente que, reverentemente, acolha e prestigie as **disparidades individuais**, reconhecendo a **unicidade de cada aluno**, as suas aptidões distintas e necessidades particulares. Mas isto, por si só, não é suficiente.

De facto, verifica-se, não raras vezes, que há uma **dificuldade de inserção social e laboral de pessoas com deficiência e/ou incapacidades**. Tal dificuldade é muitas vezes motivada pela **desadequação entre os currículos escolares** e as suas **capacidades cognitivas, emocionais e/ou físicas**, bem como a **desadequação entre aqueles currículos** e as **necessidades do mercado de trabalho**.

Aqui reside, no meu ponto de vista, uma questão determinante: **apostar na capacitação para a inclusão; ensinar uma profissão** para que,

com o exercício da mesma, se atinja um **patamar de dignidade**.

O que é esse **“patamar de dignidade”**? É poder ter capacidade para custear as suas despesas e viver de forma condigna; é sentir-se realizado pessoal e profissionalmente; é ser capaz de superar barreiras e desafios; é sentir-se inserido socialmente; é poder agregar valor à sociedade; é ter uma estrutura e uma rotina; é contribuir para o desenvolvimento económico do país, enfim, é ter uma boa perspetiva de autoeficácia.

**Sim, é verdade, o trabalho dignifica.** Mas para arranjar trabalho é preciso “saber fazer” e, em última instância, ter tido oportunidade para aprender uma determinada arte ou ofício.

A **Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000**, com o apoio da **autarquia de Carrazeda de Ansiães**, tem empreendido esforços consideráveis para promover a educação inclusiva, disponibilizando ações de formação Profissional de caráter prático, para um público que acumula algumas vulnerabilidades, as Pessoas com Deficiência e Incapacidades.

Trata-se de ações de formação práticas, em áreas procuradas pelo mercado de trabalho e, por conseguinte, com empregabilidade garantida. Desta forma, a A2000 tem criado condições efetivas para a inserção social e laboral daqueles públicos. De facto, **é mediante o trabalho justamente pago que se atinge o tal “patamar de dignidade”**.

Para o município de Carrazeda de Ansiães, a **educação inclusiva não é mero adorno retórico**, é sim um **compromisso sério e constante**. Ao investir na educação inclusiva, a autarquia investe na plena e harmoniosa expansão de todos os carrazedenses, edificando as bases para uma **sociedade mais justa e inclusiva**.

**Feliz Ano de 2024.**

**Adalgisa Barata**, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães

# 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

## Amílcar Pereira - Município de Vila Real



**A**mílcar Pereira é um adulto de 58 anos, residente em Vila Real. Sem escolaridade e sem perspetivas de emprego, inscreveu-se no Serviço de Emprego de Vila Real, que o encaminhou para o Centro de Recursos da A2000, com o objetivo de encontrar uma resposta profissional.

Após o levantamento de interesses e expectativas, o cliente referiu que realizou um Contrato Emprego Inserção no Município de Vila Real, nomeadamente no Centro de Ciência, tendo adorado a experiência. Realizou-se contacto com o Município, o qual mostrou total abertura em receber o cliente e integrá-lo profissionalmente.

A entidade avançou prontamente para a candidatura de um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto, tendo o cliente ficado integrado em julho/23. No Centro de Ciência desenvolve tarefas relacionadas com a preparação de parcelas de jardins para receberem a plantação de flores e árvores, concretiza ainda a transplantação das mesmas. Ademais

limpa e remove o lixo de jardins, rega e sacha plantas e limpa e conserva canteiros e respetivos caminhos de acesso. Menciona que adora a equipa em que está integrado, sendo uma retaguarda a quem recorre sempre que necessita e precisa de algum esclarecimento ou informação a nível pessoal, a sobretudo no campo de medicação.

Amílcar refere que a A2000 foi uma **"cura, tirou-me de casa, melhorou a minha saúde"** e permitiu que regressasse ao mercado de trabalho e ainda por mais na área da jardinagem que adora.

Por sua vez, a Dra. Mafalda Vaz de Carvalho, Chefe de Divisão do Município de Vila Real, refere que o cliente evoluiu muito a nível da responsabilidade e autonomia, contudo carece de uma equipa técnica atenta, que o apoie numa ou noutra situação de instabilidade a nível pessoal e social. Salaria que **"apesar das competências de trabalho, o Amílcar necessita de um apoio individualizado, para que atinga um equilíbrio. O CEI+ funcionou como uma etapa prévia que nos permitiu avaliar as suas competências técnicas e a sua possível integração. Só por isso é que demos o passo seguinte."**

Segundo a Dra. Mafalda, **"o apoio da equipa técnica da A2000 foi importantíssimo, pois avaliou o cliente de forma transversal, o que permitiu analisar e perceber a sua funcionalidade e quais as suas competências e limitações."** Menciona que o apoio da A2000 foi extraordinário, pois permitiu a possibilidade de integrar o Amílcar, que possui especificidades únicas, num Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto. Refere que a A2000 é um importante mediador nestas iniciativas, porque analisa e percebe as caracte-



terísticas do Amílcar, qual o local onde melhor se enquadra e abriu consequentemente a possibilidade de o manter no local para desenvolver competências técnicas na função.

O Município de Vila Real, concretiza com esta integração profissional a execução do 6º contrato de trabalho ao abrigo do Emprego Apoiado em Mercado Aberto, o que proporciona um papel de coesão social importantíssimo, pois dentro das regras de contratação de colaboradores, segundo a Dr. Mafalda Vaz de Carvalho **"o Município dá um sinal ,de que existem mecanismos que nos permitem integrar e valorizar as competências de qualquer ser humano, independentemente das suas circunstâncias e do seu estado social e de saúde."** Alega ainda que é um papel primordial de qualquer autarquia ou qualquer administração do estado dar este sinal de inclusão e integração, e acima de tudo de coesão social.

Ana Augusto, Técnica do CRIP

## Sonho de Natal do EPA: Balcão de Inclusão...

**D**ezembro foi o último mês de cofinanciamento pelo INR, I.P. ao projeto EPA – Empowerment, Participação e Autorrepresentação, porém o desafio continuará, pois não foi fácil concretizar todas as metas a que nos propusemos: a Inclusão é um processo contínuo, uma escada em que, a cada patamar alcançado, vemos melhor o quanto ainda falta caminhar!

Foram envolvidos três Municípios – Peso da Régua, Armamar e Tabuaço – nesta trajetória de capacitar/alertar pessoas que operam em serviços de atendimento público para o respeito pelos Direitos das pessoas com diversidade funcional... porém para respeitar é preciso conhecer e foi por aí investimos.

Este mês, na Régua, em parceria com a Câmara Municipal, organizou-se um World Café sob o tema “Se fosse eu... - Capacitar e incluir: papel dos agentes locais”; em Armamar também se organizou um World Café sob o tema “Olhares sobre a inclusão” e sob o mesmo tema, em Tabuaço, organizou-se uma Palestra com convidadas das áreas da Saúde, Educação, Gabinete de Inserção Profissional e Ação Social do Município.

Colocamos os cartazes elaborados durante o ano, sobre os Direitos e a reflexão que fizemos sobre eles, em exposição na Biblioteca Municipal de Armamar e no MIDU (Museu do Imaginário Duriense), em Tabuaço.

Circulamos pelas ruas (não só este mês), percorrendo os estabelecimentos e os serviços públicos para conversar e distribuir folhetos informativos sobre os Direitos das pessoas com deficiência, a Educação Inclusiva (porque consideramos que depois da família é na escola que todos vivem 15 anos da sua infância/juventude) e a Comunicação inclusiva; publicamos vídeos incentivando a aprendizagem de Língua Gestual portuguesa porque é a segunda Língua mais falada em Portugal e devia ser mais divulgada. **Enfim, recorremos a vários meios para alcançar o máximo de pessoas e, principalmente procuramos colocar as pessoas em partilha umas com as outras, pois a inclusão resulta do trabalho conjunto de todos os cidadãos, em que cada um é uma peça importante e não se**

**pode demitir do seu dever cívico de defender os Direitos, sejam os das pessoas com deficiência, sejam outros quaisquer.**

Neste périplo, realizado ao longo dos 8 meses do projeto concluímos que ainda há muito desconhecimento sobre os Direitos, sobre as respostas sociais e apoios para as pessoas com diversidade funcional. Também percebemos que cada Ministério tem legislações que determinam medidas específicas para a área da deficiência, porém são pouco divulgadas e, as legislações de um Ministério não são conhecidas pelo outro. **Por isso em 2018 saiu um Guia Prático com os Direitos da Pessoa com Deficiência em Portugal que reúne todas as legislações relativas a esta área. Existe também o Balcão de Inclusão que permite colocar em prática uma intervenção plenamente informada e concertada, face à multiplicidade de legislação existente.** É objetivo deste projeto sensibilizar os três Municípios para a constituição de um Balcão de Inclusão nas suas Câmaras. Dito desta forma parece algo complexo, mas não é, pois, todas as Câmaras já fazem atendimento às pessoas com deficiência, portanto não haverá um acréscimo de serviço. O que se pretende é que este seja prestado com maior eficácia. O INR disponibiliza, gratuitamente, formação aos técnicos destacados para esse atendimento. Assim, a pessoa com diversidade funcional em vez de deambular de repartição em repartição para perceber o enquadramento dos seus problemas, conseguirá num só local a informação e orientação certas.

**Fácil!**

**Para que a mensagem não fosse esquecida os participantes do EPA fizeram um postal de Natal para os Presidentes dos três Municípios, onde colocaram como Sonho De Natal, a constituição de um Balcão de Inclusão. Relativamente ao Município de Armamar sabemos que adotou a ideia e vai implementá-la em 2024; Tabuaço adotou a ideia, mas ainda tem que resolver algumas questões logísticas. Peso da Régua, apesar de, a esta data, não termos uma resposta concreta, esperamos que avance, pois será o caminho mais fácil para prestar um bom serviço aos**

**Municípios mais vulneráveis.**

Ainda a propósito da dispersão da informação e dificuldade em aceder-lhe, na Palestra de Tabuaço a mãe de um participante do projeto EPA sugeriu que existisse um quiosque num local público onde se pudesse pesquisar quais os serviços/Medidas/respostas existentes em cada concelho e no país, de modo a, que qualquer pessoa pudesse consultar e manter-se informada.

**Terminamos o EPA com muitas partilhas entre técnicos de diferentes áreas, participantes do projeto, público em geral e políticos locais, pelo que, constatamos que subimos mais um patamar neste processo de criar condições para aumentar a Inclusão das pessoas com diversidade funcional.**

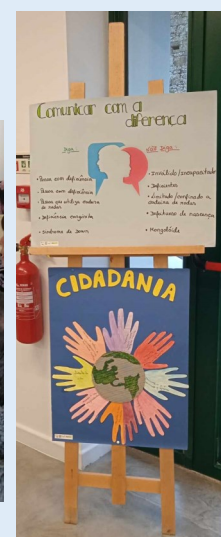
Sabemos que hoje, nestes 3 Municípios onde promovemos o EPA, há mais pessoas anónimas informadas, bem como mais elementos dos organismos públicos informados sobre os Direitos e como os podem tornar acessíveis a todos. Porém, também sabemos que a Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência (ENIPD – 2021-2025) ainda precisa ser melhor executada, principalmente na nossa região, mais rural e interior, cujos obstáculos geográficos nos remetem mais para atitudes de caridade do que de solidariedade.

**Relembro que na solidariedade estamos todos ao mesmo nível, com papéis diferentes, mas que podem ser alterados; na caridade há uma perpetuação de papéis, em que, aquele que tem o papel de superior e supridor não cria condições para que o carente possa sair dessa situação. Quando esta mudança de mentalidade ocorrer, e deixarmos de ser caridosos para ser solidários, a inclusão será mais fácil e real.**

Marina Teixeira,  
Diretora Técnica da A2000

## ARMAMAR

World Café “Olhares sobre a Inclusão” e Exposição de Cartazes sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, no “Centro Interpretativo da Mulher Duriense”



Porta-a-porta informámos sobre Comunicação Inclusiva

Realizámos uma visita virtual à Assembleia da República

Entregámos o nosso Sonho de Natal (Balcão Inclusivo) à Dra. Cláudia Damião, Vereadora da Ação Social



## TABUAÇO

### Palestra "Olhares sobre a Inclusão"



### Porta-a-porta informámos sobre Comunicação Inclusiva e Educação Inclusiva



### Expusemos, na Câmara Municipal, os Cartazes sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência

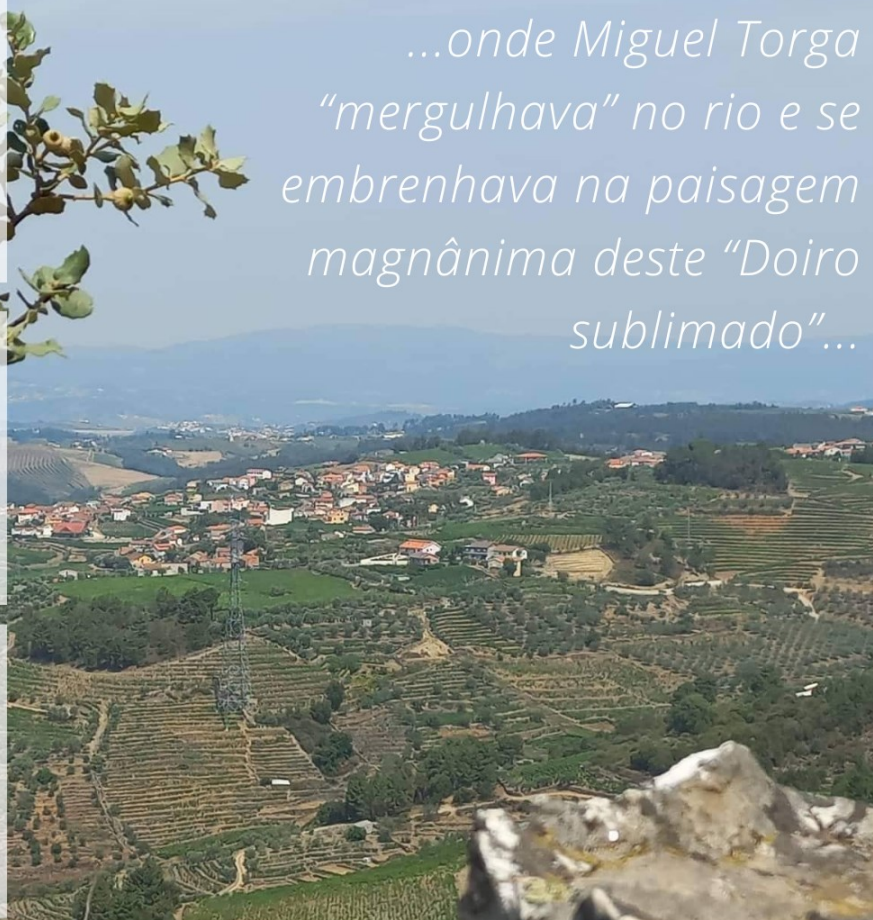


### Entregámos o nosso Sonho de Natal (Balcão Inclusivo) ao senhor Presidente do Município





# UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS



*...onde Miguel Torga  
"mergulhava" no rio e se  
embrenhava na paisagem  
magnânima deste "Doiro  
sublimado"...*



[jfgalafura@mail.telepac.pt](mailto:jfgalafura@mail.telepac.pt)  
Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua

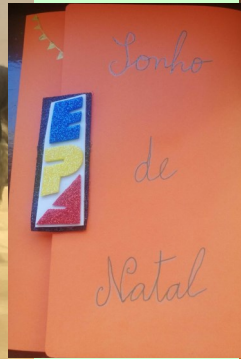


## Peso da Régua

World Café "Se eu fosse... Capacitar e Incluir: o papel dos agentes locais"



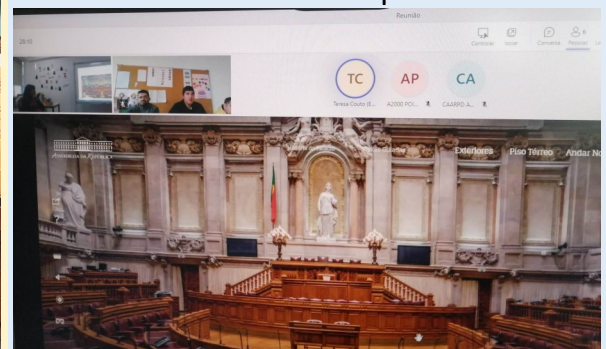
Entregámos o nosso Sonho de Natal (Balcão Inclusivo) ao Dr. Eduardo Pinto, Vereador da Ação Social



Porta-a-porta informámos sobre Comunicação Inclusiva e Educação Inclusiva



Realizámos uma visita virtual à Assembleia da República



## 13/12/2023 - Participação no Sarau Cultural do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência - Teatro de Vila Real

Com 23 anos de muito trabalho e dedicação, a A2000, sediada em Poiães – Peso da Régua, apoia anualmente cerca de 1000 pessoas em situação de vulnerabilidade, com incidência particular nas pessoas com diversidade funcional. Estamos presentes em 16 concelhos distribuídos por 4 distritos (Vila Real, Viseu, Porto e Bragança), procurando responder às necessidades de quem nos contacta.

A A2000 promove diferentes serviços que visam a intervenção em diferentes fases da vida, desde a infância até à 3ª idade. Procuramos criar sinergias no âmbito familiar e escolar para que as

nossas crianças com necessidades especiais conquistem o sucesso e a inclusão escolar; promovemos formação profissional para pessoas adultas e estimulamos a nossa comunidade para a criação de oportunidades de emprego para pessoas com diversidade funcional; criamos respostas ocupacionais para aqueles que carecem de ativar as competências globais e fortalecer a participação social.

Desde a sua criação, a A2000 carrega um sonho: criar serviços que não apenas ofereçam qualidade, mas que também sejam fonte de crescimento, de inovação e de inclusão para os mais vulneráveis. Acreditamos, diariamente e

de forma apaixonada, que isso moldará uma sociedade mais justa e solidária de acordo com a nossa missão. Esta é a nossa forte convicção.

**Hoje trazemos o Douro na sua essência. Um Douro que somos nós, perseverantes e sonhadores... Nós, que tal como as videiras, enfrentamos desafios, superamos obstáculos e temos força para vencer.**

**Somos conquista, alegria e doçura.**

**Somos resiliência.**

**Somos D'ouro!**

**Ana Antunes**, Coordenadora do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade)



# 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

# DOADOR DO MÊS



UNIÃO DAS FREGUESIAS  
**PESO DA RÉGUA E GODIM**

**Venha visitar-nos!**

Deixe-se encantar pelas margens do  
**Douro...**

🏠 Rua Dr. José de Sousa 5050-275-Peso da Régua

@ geral@freg-reguagodim.pt

☎ 254 313 929 / 254 318 214

## Tradições de Natal

“ Natal é época de paz, amor, alegria, união, família, solidariedade e muitas outras palavras que podíamos escrever para caracterizarmos esta fase tão bonita e harmoniosa. Poderíamos passar o dia inteiro a caracterizar esta época, mas vamos avançar para as nossas tradições Natalícias.

No dia 1 de dezembro costumamos fazer a árvore de Natal decorada com luzes, bolas, fitas e outros ornamentos escolhidos pelas pessoas. Esta, costuma ser feita em família para ser divertido e para que exista convívio e união.

A nível alimentar é tradição comermos bacalhau cozido com batata cozida e couve portuguesa. Também é habitual fazer-se raia cozida e polvo cozido ou

frito. No dia da consoada (24 de dezembro) as costumamos confeccionar algumas sobremesas: aletria, sonhos, rabanadas e filhoses para partilharem no final da refeição.

No dia 25 de dezembro (dia de Natal) costumamos comer a roupa velha que é feita com as sobras do bacalhau, da couve e da batata, salteadas com azeite e alho. Mas algumas famílias fazem o tradicional cabrito assado de Armamar com batata assada e arroz do forno ou arroz de polvo.

No dia de consoada, ao final do jantar faz-se a troca de prendas, em família, havendo assim um grande convívio e partilha.

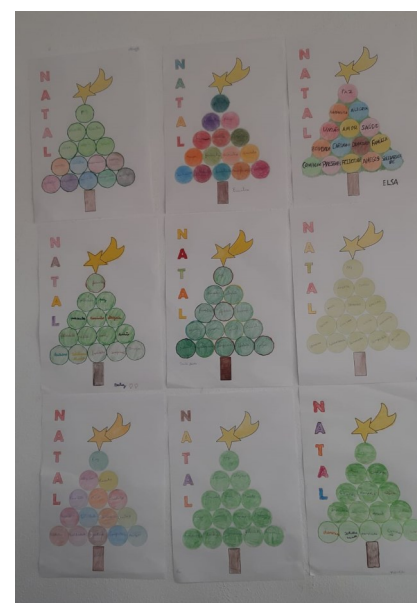
Depois de abordados estes assuntos no âmbito da Componente de Tecnologias

da Informação e da Comunicação, decidimos construir uma árvore de Natal no Programa Microsoft Word recorrendo às formas e à formatação das mesmas. A seguir imprimimos o documento e pintámos escrevendo, em cada bola, uma palavra alusiva ao Natal.

Esta atividade teve como objetivos utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto, formatar textos e formatar formas.

Como recordar é viver, foi bom recordarmos as tradições Natalícias e falar um pouco sobre o tema.

**Curso 4 - Ação 1 –  
Assistente Operacional  
Sofia Barros, formadora**



União das Freguesias de

# PARADA DO BISPO e VALDIGEM



Avenida da Escola,  
5100-822, Valdigem

 254 331 771

 [uni.freg.paradabispo.valdigem@sapo.pt](mailto:uni.freg.paradabispo.valdigem@sapo.pt)

## Silêncio - Estamos no ar!

No âmbito da UFCD Comunicação na Atualidade os formandos do Curso 12- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Poiares foi visitar as instalações da Universidade FM localizada em Vila Real.

Esta visita teve como objetivo reconhecer a importância e abrangência deste meio de comunicação e identificar a rádio como um meio de comunicação digital que tem vindo ao longo do tempo a adaptar-se à evolução das novas tecnologias.

A 104.3 Universidade FM foi criada há 35 anos e começou por ser uma Rádio "Pirata" tal como tantas outras no distrito de Vila Real.

O grupo foi recebido pela Mila Brigas, locutora de rádio desde 1985 que partilhou um pouco do seu percurso na rádio e nos confidenciou algumas das histórias mais caricatas que lhe aconteceram ao longo destes 32 anos dedicados à paixão de fazer rádio. De seguida o grupo teve oportunidade de experimentar "fazer rádio" simulando uma entrevista que depois foi ouvida no estúdio pelos restantes colegas.

A locutora Mila Brigas explicou que o espaço está dividido em dois estúdios e uma régie: existe um estúdio de gravação onde é possível gravar as entrevistas e os spots publicitários e outro estúdio dedicado à emissão onde diariamente são dadas em direto as notícias. Este momento noticioso acontece duas vezes por dia: às 8h são as notícias nacionais e às 11h as notícias regionais. Entre os dois estúdios encontra-se a régie que é local onde se editam os programas, onde se escolhe aquilo que se quer passar na rádio.

O grupo teve oportunidade de assistir em direto ao noticiário das 11h onde a palavra de ordem foi "SILÊNCIO- ESTAMOS NO AR!"

Neste momento trabalham na Universidade FM três colaboradores a tempo inteiro e 4 estagiários do curso de Ciên-



cias da Comunicação, entidade com quem tem uma parceria e a Rádio acaba por ser uma excelente ferramenta de aprendizagem para o futuro destes estudantes.

Fica o agradecimento à Universidade FM por mais uma vez receber tão bem a Associação 2000 e proporcionar ao grupo de formação uma experiência desafiante e diferente.

**Isabela Lima**, Formadora





## Formação contínua inicia em Poiares

No dia 4 de dezembro, iniciou um novo curso de formação contínua - Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, em Poiares. O curso com a duração de 400 horas, integra 12 formandos e tem conteúdos direcionados para competências que visam a integração social e profissional: evolução do mercado de trabalho, técnicas de procura de emprego, comunicação e assertividade, gestão de imagem, gestão de conflitos, literacia emocional, aperfeiçoamento da escrita e da oralidade e ferramentas básicas de informática. Todas as UFCD's, sem exceção, revelam-se de extrema importância para a vida pessoal e profissional dos formandos.

No 1.º dia a coordenadora da formação fez uma visita guiada com formandos para conhecerem as instalações da Associação 2000. Já em sala os formandos ficaram a conhecer a missão e visão, os valores e os princípios éticos da A2000.

Foi também explicado e lido o manual de acolhimento, o referencial do curso e a carta dos direitos e deveres dos clientes. O grupo apresentou-se um pouco

ansioso, mas com muitas expectativas relativamente aos conteúdos que vão ser ministrados, por considerarem uma ferramenta importante para a sua integração social e profissional. Ao longo do dia a timidez foi desaparecendo com algumas dinâmicas de grupo para apresentação de todos (formandos e formadora). Aos poucos, cada um, foi revelando um pouco do seu percurso de vida ao grupo.

A equipa da A2000 deseja boa sorte a todos formandos, com a certeza de que



cada um irá levar desta formação ferramentas muito úteis para as suas vidas.

### Curso 14 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais



## Chaves

### Hum... vai um suminho, ou preferem um batido de frutas?!

Durante o mês de novembro, iniciámos a UFCD 3529APCDI – Produção alimentar – queijos e bebidas. Depois de lermos os objetivos e conteúdos da UFCD, demos sugestões de algumas atividades e visitas que podemos fazer e realizar.

Fizemos também algumas pesquisas para ficarmos a conhecer diferentes tipos de queijo e de bebidas. Durante as pesquisas, encontrámos algumas receitas de sumos e batidos de fruta que decidimos testar! Realizámos a *mise-en-palce* da receita e confeccionámos um batido de

maçã e kiwi e um sumo de laranja. Alguns de nós, nunca tínhamos provado um batido de frutas e podemos dizer que ficámos fãs! O sumo de laranja estava docinho e vamos ajudar a combater as gripes, por causa da vitamina C.

### Curso 6 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Raquel Santos, Formadora



## Pelas ruas de Resende...

**N**a UFCD 3542 – Animação no Domicílio e em Instituições – Técnicas e Atividades realizámos duas atividades de animação bastante diferentes, mas igualmente interessantes. Fizemos uma visita ao Museu Municipal de Resende para assistir a uma exposição dialogada sobre os aspetos socioculturais da região. Visitámos as quatro salas temáticas da Exposição Permanente dedicadas à Etnografia, ao Rio Douro, à Arqueologia e ao Edgar Cardoso. Com esta visita, tomámos conhecimento da cultura e do quotidiano das populações do concelho nos trabalhos agrícolas, pastoris e domésticos. Vimos também o espólio ligado ao Rio Douro e toda a região Duriense e os diversos e variados vestígios arqueológicos recolhidos no concelho, testemunhos da presença humana que documentam a História desta região. Adorámos explorar as histórias e histórias que definem a nossa identidade sociocultural.

A outra atividade de animação consistiu numa ida ao Auditório Municipal de Resende para assistir a uma peça de teatro encenada pelos seniores dos Ateliês Municipais de Resende no âmbito do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

e também para participar no lanche coletivo das IPSS's. Os seniores dos Ateliês Municipais de Resende apresentaram uma peça de teatro que falava de uma família de idosos, com uma avó surda, uma empregada curiosa e um filho motoqueiro a quem roubaram a moto. O cenário da peça muda para o posto da GNR com 3 agentes muito engraçados. Rimos à gargalhada com as peripécias desta comédia. No final, participámos no lanche oferecido pela Câmara Municipal de Resende aos utentes das várias IPSS's do Concelho. Foi uma tarde muito divertida e muito doce!

Fomos ainda ao Pingo Doce de Resende, uma visita inserida na **UFCD 8853 – Prestação de cuidados humanos básicos – higiene e apresentação pessoal**, para explorar os vários produtos de higiene e apresentação pessoal – higiene, hidratação e conforto. Vimos vários produtos - sabonete, gel de banho, champô, creme hidratante, desodorizante, creme de mãos, corta unhas, escova de dentes, pasta de dentes, escova do cabelo, perfume...

Fizemos mais uma ida às compras, desta vez ao Meu Super de Resende, no âmbito da **UFCD 3520 APCDI – Higieneção de**

**espaços e equipamentos**, com o objetivo de explorar e analisar diferentes produtos de limpeza e higienização e a sua utilidade, nomeadamente os detergentes e desinfetantes. Começámos pelos detergentes adequados a cada tipo de superfície – móveis, tecidos, louça, revestimentos - e respetiva sujidade. Depois seguiram-se os desinfetantes. Aproveitámos e também explorámos os utensílios de limpeza que se utilizam com os detergentes e desinfetantes para realizar a limpeza e a higienização – mopa, balde, esfregona, vassoura, panos, esponja...

Nestas duas últimas visitas, ficámos surpreendidos com a diversidade de produtos existentes, mas principalmente com a significativa diferença de preço entre os produtos de marca branca e produtos de marca, sendo que os produtos de marca branca custam cerca de metade do preço das marcas conhecidas. Vale a pena fazer as contas, afinal no poupar é que está o ganho!

### Curso 13 - Ação 1 - Operador e Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora



Alvações do Tanha | Escávedas | Granja | Presegueda | Santo Xisto | Tanha

## Freguesia de Vilarinho dos Freires



A Junta de Freguesia de Vilarinho dos Freires  
apoia a A2000 no seu trabalho social em prol da região!

[jf-vilarinhodosfreires.pt](http://jf-vilarinhodosfreires.pt)



## A2000 e Universidade Sénior de Tabuaço unem gerações num vibrante encontro de Danças Tradicionais

No âmbito da UFCD Animação Desportiva para Públicos Diversificados, o Curso 1 - Ação 9 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço, em colaboração com a Universidade Sénior de Tabuaço, promoveu uma experiência enriquecedora de dança, reunindo a sabedoria dos seniores e a energia dos mais jovens.

Esta atividade teve como objetivo desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas do grupo de formação.

Sob a orientação dos professores Mónica e Tiago, o grupo mergulhou nas danças tradicionais, trazendo à vida o tema do rancho folclórico de Granja do Tedo.

Com uma fusão de aquecimento, movi-

mentos coreografados e um momento de relaxamento, todos os participantes se envolveram profundamente, criando um ambiente onde a cultura e a alegria se fundiram. Foi uma oportunidade única para partilhar tradições, experiências e, acima de tudo, celebração da vida em movimento.

Este encontro não só fortaleceu os laços intergeracionais, mas também destacou a importância da preservação das tradições através da dança. O sucesso deste evento



reflete a dedicação e entusiasmo de todos os envolvidos, evidenciando o poder da colaboração e da união entre diferentes gerações.

Fica o agradecimento à Universidade Sénior e aos Professores Mónica e Tiago por proporcionarem esta experiência ao grupo de formação.

Isabela Lima, Formadora

# Carrazeda de Ansiões

## O valor da solidariedade

Os formandos do Curso 10 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Carrazeda de Ansiões, no âmbito da Componente de Cidadania e Empregabilidade, têm vindo a explorar durante as sessões de formação, o conceito de Cidadania e as várias formas de a exercer e, neste sentido, surgiu o tema da solidariedade.

Os formandos foram questionados acerca dos seus conhecimentos sobre o conceito de solidariedade e solidariedade como um valor que, cada vez mais, tem um maior significado em especial na época natalícia, uma vez que o nosso país atravessa uma crise económica e cada vez mais

peças recorrem à ajuda de instituições de solidariedade.

Podemos ser solidários de variadas formas, mas a mais comum é através de doações ou voluntariado, pois a disponibilidade e a vontade de ajudar são o mais importante. Em casos de solidão a presença e disponibilidade para ouvir são uma boa forma de solidariedade.

Os formandos fizeram também uma pesquisa sobre instituições de solidariedade e perceberam que a solidariedade vai muito mais além do que aquilo que eles conheciam. A solidariedade é um ato de bon-



dade e compreensão com o próximo, é uma responsabilidade de todos!

Sónia Sousa, Formadora

## Festa de Natal da Inclusão

No dia 14 de dezembro participámos na Festa de Natal para a Inclusão, a convite do Pelouro dos Assuntos Sociais da Câmara Municipal de Baião.

A festa decorreu no Pavilhão Multiusos e contou com mais de 150 participantes, vindos dos Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão da Santa Casa da Misericórdia, da Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento (A2000) e os alunos da Unidade Especializada de Autismo do Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil, que também integra alunos de outros concelhos.

Antes do almoço, realizámos atividades lúdicas com todos os participantes, foi um momento de interação e partilha e de celebração da diversidade.

Chegou o almoço, bem confeccionado e bem servido, que terminou com as típicas sobremesas natalícias que nos deixaram de boca doce! Depois do almoço, a tarde foi divertida e animada, com todos os participantes a cantar e dançar e a espalhar alegria.

No regresso à sala de formação, aproveitámos para ver e apreciar as árvores de Natal realizadas pelos utentes das várias IPSS's e que estão expostas nos jardins da vila. Os formandos, com orgulho, mostraram as árvores de Natal realizadas pelas entidades onde realizam FPCT.

Aplaudimos a iniciativa da Câmara Municipal de Baião e agradecemos o convite para participar na Festa de Natal. Foi um dia marcado pelo convívio e partilha, onde transbordaram sorrisos e gargalhadas de alegria.

Nunca se esqueçam....



**“Somos todos iguais na diferença...  
Enquanto existir amor não haverá dife-  
renças”**

**Curso 5 – Ação 1 – Operador de Servi-  
ços 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



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



Concelho de Peso da Régua



Concelho de Lamego



## Dezembro no CAARPD de Poiares - Régua: O mês do Amor e da Solidariedade

**D**urante o mês de dezembro, o CAARPD - Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade abraçou o espírito da solidariedade.

Com o tema mês centrado nesta temática, tendo em consideração as dificuldades de uns e de outros, a atividade de trabalhos manuais foi dedicada à criação de lembranças, distribuídas generosamente pelos habitantes locais, o que culminou numa bela troca de gestos. Como prova da gratidão pela resposta calorosa à comunidade, todos os clientes deste serviço foram surpreendidos com um doce gesto - um chupa-chupa - como símbolo de que a vida sempre retribui quando emanamos bondade para com os outros.

Este período mágico convida-nos a mergulhar no espírito da união e da generosidade e, no CAARPD, não foi diferente! A atmosfera natalícia envolveu clientes e técnicos, que elaboraram enfeites e decoraram a árvore de natal do serviço, possibilitando a criação de um ambiente mais pessoal, acolhedor e de enorme alegria. As preparações para a data foram repletas não apenas de trabalhos manuais, mas também de atividades que aqueceram os corações de todos os presentes. A alegria contagiante desta altura do ano inundou cada canto, proporcionando momentos especiais de partilha entre os clientes e toda a equipa.

Para além disso, destacou-se o Sarau Cultural em celebração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, realizado a 13 de dezembro no teatro de Vila Real. Uma gala brilhante que reuniu 9 associações comprometidas diariamente em melhorar a qualidade de vida de pessoas com deficiência. Parabenizamos todos pelo esforço e pelas magníficas apresentações! Foi um momento de pura alegria, onde técnicos e clientes

encantaram o público com uma apresentação extraordinária, transmitindo uma atmosfera de partilha e amor que se tornou inestimável. Um agradecimento especial ao público presente!

Este mês veio mostrar, mais uma vez, o compromisso do CAARPD em proporcionar um ambiente mais inclusivo e gerador de maior bem-estar, sabendo que juntos chegamos sempre mais longe.

Desejamos a todos os nossos leitores que um Novo Ano seja mais uma oportunidade de crescimento e superação!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares



# Dezembro no CAARPD de Murça: Cheio de Afeto e Atividades Especiais!

**O**lá a todos! Dezembro chegou e no CAARPD, mergulhámos de cabeça no espírito natalício. Aqui está um resumo das atividades que tornaram o nosso mês ainda mais especial.

Começámos o mês com a alegria de criar a nossa árvore de Natal e presépio. Cada enfeite foi colocado com cuidado, tornando-a única e cheia de personalidade. A sala ganhou um brilho especial com as luzes coloridas e os ornamentos feitos com tanto carinho.

Deixámos a nossa criatividade fluir ao enfeitar a sala com trabalhos manuais alusivos à época. Desde enfeites feitos à mão até cartões de Natal personalizados, demos asas à imaginação e deixámos a sala ainda mais acolhedora e festiva.

Apesar do espírito festivo, não esquecemos os nossos treinos regulares de hóquei DI, Boccia e natação. Mantivemos a energia alta e o compromisso com a prática desportiva, mesmo nesta altura tão especial do ano.

Como gesto de carinho, dedicámos um tempinho para fazer pequenos presentes uns para os outros. No final, juntos, chegámos à conclusão de que o melhor presente de Natal é, sem dúvida, estar presente. Foi um momento emocionante e significativo que fortaleceu ainda mais os laços entre nós.

E assim, concluímos este ano com o coração cheio de gratidão e alegria.

Desejamos a todos boas festas e um maravilhoso ano novo!

Até para o ano, com mais momentos especiais e aventuras no CAARPD!



Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





# Fribila



## NA VANGUARDA DO FRIO INDUSTRIAL E DA CLIMATIZAÇÃO, HÁ MAIS DE 25 ANOS.

### AVAC

Projetamos, instalamos e fazemos a manutenção de sistemas de Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado.

Graças à nossa experiência e conhecimento técnico avançado, estamos habilitados para recomendar, instalar e cuidar do sistema de climatização mais adequado para a sua moradia, escritório ou unidade de produção.

### HOTELARIA

Projetamos, instalamos e reparamos equipamentos nas áreas de hotelaria, restauração e comércio.

### FRIO INDUSTRIAL

Implementamos soluções de refrigeração em todos os setores da indústria e serviços. Somos particularmente exímios nos setores agroalimentar, de distribuição e de retalho, onde contamos com dezenas de trabalhos para grandes superfícies comerciais em toda a Península Ibérica.

M. Rua da Promaçã nº4, 5000-081, Vila Real

T. (+351) 259 326 314 | E. [geral@fribila.pt](mailto:geral@fribila.pt)

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



# Espaços de Convívio

## Natal é tempo de comemorar a vida e semear a esperança!

Façamos do agora, do imediato, o tempo certo para viver porque ele passa rápido e, de facto, 2023 voou e já temos o novo ano à espreita.

Nos Espaços de Convívio da A2000, como sempre, andámos ocupados e entretidos. Em dezembro dedicámo-nos às decorações natalícias das nossas salas e, só nesta atividade, trabalhamos muitas competências: reforçámos a autoestima, estimulámos a atenção, a memória recente e episódica, a capacidade de fazer escolhas, a coordenação motora, a motricidade fina, a socialização e a criatividade. Fizemos croché, costura, pintura, recorte e colagem, enfim, uma panóplia de atividades psicomotoras alusivas à época. Foi um orgulho quando vimos as árvores de Natal ornamentadas com os enfeites por nós elaborados!

Dezembro foi mais um mês de partilha, de convívio, de aprendizagem, de momentos bons que nos enchem o coração e foi este o nosso combustível ao longo de todo o ano.

Em 2023, nos Espaços de Convívio, comemorámos a vida e, celebrar a vida neste contexto é mais do que uma simples reunião – é um ato de celebração da humani-

dade, da diversidade de histórias e experiências que cada indivíduo traz consigo.

Terminamos o ano com a esperança que 2024 nos traga mais – mais paz no mundo, mais solidariedade e mais confiança no futuro.

Que o próximo ano seja generoso e traga consigo ainda mais motivos para celebrar, aprender e partilhar. Que cada encontro nos Espaços de Convívio seja uma oportunidade para fortalecer os laços e construir um futuro repleto de momentos bons e significativos. Que a esperança cultivada em dezembro floresça ao longo do novo ano!

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; 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 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.

 **CIMAGOM**

AVAC HOTELARIA

  
wine rest<sup>®</sup>

*onde o vinho ganha tempo*

# DOADORES DO MÊS


Viver e Aprender | Edição 194 | DEZEMBRO 2023

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478

5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

