DOADORES

casa mário machado ESTD 1943 80 ANOS

TOMEIFEL CONCESSIONÁRIO-REPARADOR

BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO

ROZÈS PORTO

casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY

Aveleda ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam

Newsletter Mensal | Edição 196 | Ano 23 | FEVEREIRO 2024

A2000 ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

NOVO CURSO - Formação Contínua

Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

Resende - PÁGINA 20 -

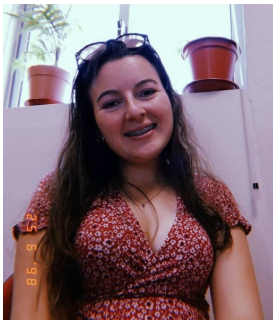
Cofinanciado por:

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

Integração Profissional

- **Junta de Freguesia de Sanfins do Douro**
- **Bárbara Correia**

- PÁGINA 5 -



Visita de acompanhamento às obras PARES 3.0

- PÁGINA 6 -

PROJETO INR Mês de Fevereiro

- PÁGINA 8 -

Os formandos "partem" para a Formação Prática em Contexto de Trabalho - Tabuaço

- PÁGINA 18 -

Apoios

Carvalho's Viajar é viver !

QUINTADOJALLOTO DOURO

MATRIZMAN

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

Fribila FRIO INDUSTRIAL

Móveis Silva
mobiliário
Fábrica: Beire Paredes
Loja: Murça - Telf.: 259 511 208
Telm.: 917 394 567
E-mail: hugoalves78@sapo.pt

JOEL ROQUE
SERRALHEIRO MECÂNICO

SOUTOMACHADO
Agência Funerária

AGÊNCIA FUNERÁRIA
COUTINHO
RÉGUA-LAMEGO

100+
CENTRO DE ESTUDOS DE MURÇA

BOUTIQUE SNOB
RUA CAMILO CASTELO BRANCO
VILA REAL

bar VERA DESDE 2005
UM ESTADO DE ESPÍRITO
THE GIN MASTER
Barvera • Murça • 938 981 098
facebook.com/barvera.murca

SALÃO NAVARRO
Ana Regina Santos Sá

FITNESSSTUDIO
CHANGING LIVES
MURÇA
Reforço Muscular · Correção Postural
Aula de Grupo · Serviço de Personal Trainer
Edifício Variante · Estrada Nacional 15 · 5090-149 MURÇA | 939 246 286

GERIDADE
a cuidar de si
geridade@hotmail.com
Edifício Portas da Vila, Bloco 1
Entrada 3, 2º Direito
Murça, Vila Real

Desenhar Futuros

Ritual Manjar
Churrasqueria Sénia Malas

Rogério Fernandes
Construção e Decoração de Interiores
-Tectos Falsos, Revestimentos
-Divisorias, Isolamentos
-Pavimentos Flutuantes
Rua da Cumieira | 5090-200 Noura | Murça
Telm: 918 960 075 | E-mail: rogerio-jff@hotmail.com

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

JOÃO CARLOS SILVA
934 279 129 - 934 762 636

Soraia Gouveia
gabinete de estética
T. 910 794 684
Soraia Gouveia Gabinete de Estética
gouveia.soraia

A. J. MORAIS
Comércio e Reparação de Electrónicos, Lda.
TDT
ZON • TV CABO | MEO • SATÉLITE
MEO • IPTV | SAPO • ADSL
R. Militão Bessa Ribeira, 5090-139
Murça | Tlf. 259511117 |
Tlm. 919164750

967 712 390
Zona Industrial de Palheiros 5090-210 Murça
MATCOSTA
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

MULTI €URO
1 €uro & Outros
murça

COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA
RESTAURANTE do Sá
PETISCOS • TAPAS

AntónioCruz
937 024 007
.Pinturas
.Tetos falsos
.Divisórias
tocoelhocruz@hotmail.com
MURÇA

HAMBURGUERIA
COM UNHAS E DENTES
Rua Alexandre Herculano
LAMEGO - 937 969 662 -

CARLOS SOUSA
Agricultura Silvicultura e Jardinagem
Limpeza de matos
Manutenção de jardins
Limpezas agrícolas
Limpeza de olivais e vinhas
932 536 890
carlospinto98@outlook.pt

maufeitio
RESTAURANTE
936 643 153 • 259 511 037
Urb. do Paço - Lt 4 Cave • 5090-116 Murça

Multimur
CONSTRUÇÃO CIVIL | REMODELAÇÕES E ISOLAMENTOS | PINTURAS
CAPOTO | GESSOS | TETOS FALSOS E DIVISÓRIAS | FLUTUANTES
LIMPEZA E TRATAMENTO DE TELHADOS | OUTROS SERVIÇOS
932 682 587 (chamada para rede móvel nacional)
filipepegarinhos@outlook.pt
Murça

EDITORIAL

“UM POR TODOS E TODOS POR UM”!

Há frases universais assim como intemporais. Esta será certamente uma delas.

Todos a trazemos na bagagem da nossa infância para a viagem da vida.

Consciente, ou não, de forma assertiva ou não, essa frase pode (e deve) ser também um lema que devemos construir interiormente como Ser Humano.

A resposta social Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade (CAARPD) é o exemplo mais prático, mais real, mais sensacional que pessoalmente conheço e que transforma esta frase, este lema, numa realidade extraordinária em que todos podemos ser espectadores.

Seja de bancada, ou não, ser espectador deste projeto é algo fascinante, quase até inexplicável, quando nos deparamos com os sorrisos, com os gestos, com o brilho nos olhos daqueles que são os atores principais.

Contrariamente ao que estas pessoas espetaculares imaginam, não são elas que aprendem, não são elas que se tornam melhores seres humanos e mais integrados, mas àqueles que estes deixam fazer parte do seu jogo.

E eu, como farmacêutica, tive esse privilégio. Sim, um grande privilégio, pois tudo o que me ensinaram foi de uma grandeza que agradecer parece-me muito pouco.

Projetos difíceis, desafiadores, constrangedores? Sim, até podem ser…, mas se fossem fáceis, atrevo-me a dizer que “não tinha piada nenhuma”!

Há projetos que nascem com muita ambição e nunca deixam o ponto de partida; o CAARPD contraria muitas teorias pois é um projeto extraordinário, com técnicos excecionais, com uma organização bem estruturada… Tudo para correr bem.

E é só assim que vejo, sinto e farei: para que continue a ser sempre muito bom!!!

Dr.ª Ana Cardoso,

Presidente da Delegação de Murça da Cruz Vermelha Portuguesa
Proprietária e Diretora Técnica da Farmácia Nossa Senhora de Fátima de Murça

EDIÇÃO Nº 196

Ficha Técnica

Propriedade: **A2000**

Contribuinte: **505 045 125**

◊ Coordenação e Edição: **António Ribeiro**

◊ Produção, Paginação e Revisão: **Kelly Guedes**

Índice

CRIP	4
A2000	6
Formação Inicial e Formação Contínua	9
CAARPD	24
Espaços de Convívio	26
Doadores do mês	7 11 15 19 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

IAOQE

OBJETIVOS

Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

AC

OBJETIVOS

Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

APC

OBJETIVOS

Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

Cofinanciado por:

IEFP · PO ISE Programa Operacional Inclusão Social e Emprego · Portugal 2020 · União Europeia Fundo Social Europeu

Junta de Freguesia de Sanfins do Douro promove Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto.

A Bárbara Correia foi acompanhada na medida de Apoio à Colocação, com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Tendo em consideração o facto de a cliente já ter desempenhado anteriormente funções na Junta de Freguesia de Sanfins do Douro, a Presidente Ana Maria, decidiu renovar o seu vínculo à entidade, agora através de uma medida mais integradora - um Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA).

A Bárbara desempenha um papel multifacetado, desde atendimento ao público até tarefas administrativas cruciais. Uma verdadeira força motriz nas operações diárias. Neste sentido, a Bárbara descreve as suas funções referindo que: ***"na instituição exerço essencialmente funções na parte administrativa, presto funções na junta de freguesia e no posto dos CTT. Na junta ajudo em tudo o que posso, tal como atender o telefone, atender cliente, tirar fotocópias, marcar consultas e exames, pedir medicação. No posto de correios faço de tudo um pouco, receber e enviar correspondência, pagar todo o tipo de faturas e pago ainda os vales postais dos idosos todos os meses, ajudo as pessoas mais idosas a enviar leituras dos contadores da eletricidade e quando têm algum problema relacionado com os contratos de eletricidade e comunicação."***

Ana Maria, Presidente da Junta de Sanfins do Douro, destaca que a escolha de integrar Bárbara foi motivada pela necessidade no posto dos CTT e pelas qualidades que ela traz para a equipa. ***"Como a Bárbara tem formação atribuída pelos CTT, tem as qualidades que nós desejamos, apostamos nela e está a correr muito bem", e***nfatizando o seu profissionalismo e dedicação***: "tem sido uma mais-valia para a Junta. Tanto na sua dedicação, quer na boa disposição e vontade de trabalhar."***

Agora com um contrato de trabalho, a Bárbara é um bom exemplo de como a inclusão é benéfica para todos os envolvidos. Para ela, o mais importante deste trabalho é poder contribuir para o bem-estar da comunidade: ***"Gosto muito daquilo que faço, gosto de ajudar as pessoas em tudo aquilo que posso, vivemos num meio em que cada vez há mais pessoas idosas e que necessitam de ajuda diariamente ou apenas de alguém que as oiça e eu não me importo de ouvir, de as ajudar ou até mesmo, por vezes, dar um abraço a quem mais precisa."*** *Neste sentido, reforça:* ***"É bom poder ajudar, pois também me estou a ajudar a mim própria, é bom poder trabalhar e conviver com as pessoas com quem trabalho que me ajudam muito e com os clientes que têm sempre uma história, um sorriso ou um simples obrigada para me darem."***

Em jeito de conclusão a Presidente expressa abertura para futuras integrações. No entanto, destaca a importância do apoio contínuo por parte do Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP) para tornar as integrações mais efetivas. Neste contexto, elogia o apoio fornecido pela A2000, descrevendo-o como excelente. A colaboração entre a entidade e a organização revela-se essencial para o sucesso do processo de integração. Também a Bárbara vê o apoio da A2000 com fundamental na sua integração: ***"foi através da A2000, a quem agradeço muito, que hoje em dia estou a trabalhar com um contrato de trabalho a termo certo."***

A Bárbara não é apenas uma profissional competente, mas uma prova de como a inclusão pode transformar vidas e enriquecer comunidades. Que a sua história inspire outros a seguir o caminho da inclusão e a reconhecer o valor único que cada indivíduo pode trazer para o local de trabalho.

Fátima Teixeira, *Técnica CRIP*

12/02/2024

Visita de acompanhamento às obras

Projeto PARES 3.0

A visita de acompanhamento às obras do Projeto PARES 3.0 decorreu com a presença: da Segurança Social, Eng.ª Raquel Reis e Dr. Carlos Gonçalves; da Habi Penaguião Lda., Sr. Paulo Sousa e Eng. José Carlos; da fiscalização, Eng. Pedro Pinto; e do dono da obra, Sr. António Ribeiro.

Concluiu-se que as obras decorrem a bom ritmo em conformidade com o programado.

Este Projeto decorre no âmbito do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0), e visa o desenvolvimento das seguintes respostas sociais: 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas; 2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas; e 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas.

O Projeto PARES 3.0, aprovado para a A2000, consubstancia o financiamento público da Segurança Social no valor de 2.013.213,80€, num investimento global de cerca de 3,5 milhões de euros. Implicará o atendimento a mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade e a criação de 55 novos postos de trabalho.

PARES 3.0 PROGRAMA DE ALARGAMENTO DA REDE DE EQUIPAMENTOS SOCIAIS 3ª GERAÇÃO | SEGURANÇA SOCIAL | ISS INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P. | REPÚBLICA PORTUGUESA | TRABALHO, SOLIDARIEDADE E SEGURANÇA SOCIAL

casa mário
machado
ESTD
1943
80 ANOS
Se existe,
nós temos!
www casamariomachado.pt
AGRICULTURA · CONSTRUÇÃO · BRICOLAGE

INR
Fevereiro

Fevereiro é o mês mais pequeno do ano, mas grande o suficiente para realizarmos atividades criativas.

Graças ao apoio dos Municípios de Armamar e Tabuaço estamos a desenvolver atividades ocupacionais, com o objetivo de manter a pessoa com deficiência ativa favorecendo o seu equilíbrio físico, emocional e social. Assim, trabalhamos temas do quotidiano ou efemérides do calendário e, para complementar as atividades em sala, numa parceria com os municípios, temos ainda aula de música e atividades aquáticas em Tabuaço e em Armamar frequentamos o ginásio e atividades aquáticas.

Em Tabuaço, aceitamos o desafio e participamos no Desfile de Carnaval organizado pela Câmara Municipal e Agrupamento de Escolas de Tabuaço.

O desfile, cujo tema foi o “cinema” envolveu os alunos da Creche, do Pré-escolar, 1º, 2º, 3º ciclos e alguns alunos do 11º e 12 anos, a A2000 e a Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço. Infelizmente, devido ao mau tempo, não pôde ser realizado na rua, passando para o Pavilhão municipal Fábio Cecílio. Em sala, fizemos uma votação para escolher a fantasia de Carnaval e como gostamos de ser diferentes, não escolhemos nenhum filme específico, e resolvemos ir mascarados de bobines e películas de cinema. Cada um escolheu um filme favorito e lançamos mãos à obra. Somos suspeitos, mas o resultado final ficou fantástico, como podem ver nas fotografias.
Durante o mês abordamos ainda o tema das alterações climáticas e em grupo, refletimos sobre as medidas que cada um, enquanto cidadão, pode tomar para combater o aquecimento global: Reduzir o consumo de água em casa, reduzir o uso de plástico, reduzir o consumo de energia,
separar os lixos orgânicos e recicláveis e utilizar produtos biológicos foram algumas das medidas que podemos adotar para ajudar o nosso planeta. No final, elaboramos um cartaz com estas ações para que futuramente, não as esqueçamos.

Em Armamar, aceitamos ainda o convite da biblioteca municipal e participamos numa atividade sobre inclusão. Foram-nos lidos alguns textos de situações reais em que os direitos das pessoas com deficiência foram desrespeitados e demos a nossa opinião sobre o assunto. Concluímos que é importante conhecermos os nossos direitos para que saibamos reconhecer quando estes estão a ser desconsiderados. No final, executamos uma pequena lembrança alusiva à Páscoa.

Alexandra Santos, *Técnica A2000*

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:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Carrazeda de Ansiães

Cuidados Pessoais

No dia 20 de fevereiro, os formandos de Carrazeda de Ansiães, tiveram a oportunidade de participar de uma sessão esclarecedora e interativa sobre os cuidados com a pessoa idosa em ambiente hospitalar. A iniciativa, conduzida por um enfermeiro especializado André Teixeira, ocorreu de forma virtual através da plataforma Teams, proporcionando uma experiência formativa inovadora. A sessão, alinhada com as UFCD's 3548 - Necessidades Individuais em Contexto Institucional e 8852 - Prática Profissional na Prestação de Cuidados Pessoais em Contexto Domiciliário, Hospitalar e Institucional, concentrou-se em esclarecer dúvidas específicas dos formandos e de alguns assuntos já abordados noutras sessões.

Durante a sessão, os participantes expressaram um notável interesse no tema, destacando-se pela ativa participação e pela apresentação de perguntas pertinentes relacionadas aos cuidados de higiene com a pessoa idosa em contexto hospitalar. O enfermeiro André Teixeira respondeu de bom grado a cada uma das questões, proporcionando uma visão prática e valiosa da sua experiência profissional.

A interação durante a sessão não apenas esclareceu dúvidas, mas também tornou a experiência formativa interessante e divertida. Os formandos expressaram sua gratidão ao enfermeiro pela disposição em partilhar conhecimentos e experiências, especialmente considerando o desafio adicional do formato virtual. Enquanto formadora reconheço a importância dessas interações para o enriquecimento do processo formativo, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e significativa.

Joana Martins, *Formadora*

"A morte chegou cedo"

Durante o mês de fevereiro, "partiu" um colega!

Foi com tristeza que soubemos, e o nosso dia ficou "pesado".

Vai deixar saudade…

Mas preferimos lembrar, que partilhámos dias de felicidade.

Era simpático, brincalhão e companheiro.

Bem-disposto, amigo e engraçado.

Vamos sentir a sua falta.

Você continuará vivo nas nossas memórias pela pessoa que foi e pela marca que deixou em cada um de nós. Até sempre!

Descanse em paz, amigo Alcino!

Curso 12 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora

POIARES - PESO DA RÉGUA

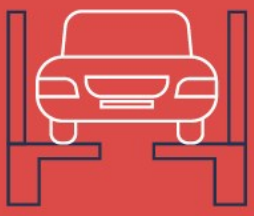
Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

CONCESSIONÁRIO·REPARADOR
TOMEIFEL

Os nossos Serviços

Assistência e Manutenção de Veículos

Serviços de Colisão


Assistência e Manutenção de Veículos

PESO DA RÉGUA

Avenida de Tondela
5050-059 Peso da Régua

Telf: 254 310 430

tomeifel@tomeifel.com

VILA REAL

Zona Industrial de Constantim,
Lotes 153 e 154
Vila Real 5000-082

Telf: 259 301 020

tomeifel@tomeifel.com

CHAVES

Avenida Pedro Álvares Cabral
5400-439 Chaves

Telf: 276 309 420

tomeifel@tomeifel.com

*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

BMW Service
*SERVIÇO AUTORIZADO BMW

ISUZU
*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

BYD
*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

Poiares Peso da Régua

Visita da APAV à A2000

No âmbito da UFCD Aperfeiçoamento da Escrita e da Oralidade, os formandos do Curso 14 - Ação 1 - Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, a decorrer em Poiares – Peso da Régua, assistiram a duas sessões de formação dinamizadas por duas técnicas da APAV (Associação de Apoio à Vitima) que se deslocaram à sede da A2000 no dia 8 de fevereiro.

Esta atividade teve como objetivo promover a comunicação oral de modo mais percetível, dinâmica e eficaz e incentivar a participação dos formandos para o aperfeiçoamento da oralidade direcionado para temas do dia-a-dia como o cyberbulling ou burlas pela internet.

Durante as sessões o grupo foi incentivado a participar e a partilhar experiências no que diz respeito ao uso da internet de forma segura, ouvindo, por parte das técnicas, alguns conselhos importantes sobre o uso das novas tecnologias.

Através da internet consegue atingir-se um maior número de pessoas, estas não precisam de se identificar, podem criar-se perfis falsos e, por isso, torna-se mais fácil a prática de bullying. Antes o bullying era cometido pelos colegas de escola ou de trabalho, a uma escala mais pequena. Com a evolução das novas tecnologias o bullying atingiu uma escala maior e surgiu a designação de cyberbulliyng.

A prática de cyberbullying pode fazer-se através de mensagens e emails com ofensas ou contendo vírus, insultos ou ameaças, roubo da identidade, grooming (aliciar pessoas através da internet: crianças, jovens ou burlas românticas), …

A vítima deste tipo de bullying sente vergonha, receio de contar a alguém, confusão, raiva e injustiça e, na maior parte das vezes, acaba por se isolar, sofrer de ansiedade e sentir medo.

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

O grupo foi questionado sobre o que se deve fazer numa situação de cyberbullying e juntos partilharam alguns conselhos nomeadamente pedir ajuda o mais cedo possível, acautelar os perfis de várias formas para limitar o número de pessoas que queremos que nos sigam e visualizem as nossas publicações, ter um antivírus, fornecer o email apenas a quem conhecemos, proteger o email com um filtro de spam, usar passwords que não sejam facilmente identificadas e não as fornecer a ninguém, terminar sempre a sessão e denunciar conteúdos impróprios.

Nas redes sociais o perfil deve ser discreto, não publicar/ partilhar informação pessoal, personalizar as informações de perfil, adicionar ou aceitar amizades só de quem se conhece, evitar fazer comentários em publicações com muitos seguidores e não ofender ninguém.

No caso de sermos vítimas de cyberbulliyng não devemos responder nem reagir, devemos guardar os conteúdos (fazer print porque pode servir de prova), denunciar conteúdos abusivos, contactar as autoridades, falar com a APAV que pode ajudar com apoio psicológico e jurídico.

A segunda parte da sessão de formação foi sobre burlas pela internet onde, mais uma vez, o grupo foi chamado a participar partilhando casos de familiares ou de conhecidos que já foram vítimas deste crime.

São vários os perigos associados às burlas pela internet nomeadamente a violência online, usar as novas tecnologias para trocar conteúdos sexuais, ser vítima de fraude online, aliciamento para jogos a dinheiro online, vírus informáticos através de mensagens escritas ou emails, phishing, compras online ou homebanking.

No final o grupo mostrou-se satisfeito e mais esclarecido e partilharam que se sentiam mais preparados para enfrentar os perigos que diariamente espreitam pela internet.

Fica o agradecimento à APAV pela partilha de conhecimentos e experiências que proporcionaram ao grupo de formação.

Isabela Lima, *Formadora*

APAV®
associação portuguesa de
Apoio à Vítima

CHAMADA GRATUITA
116 006
LINHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÚTEIS DAS 08H-23H

Design! É possível imaginar e fazer?!

Nós experimentámos…

Durante este mês, na UFCD 3521 APCDI – Decoração de espaços, abordámos diferentes temas, mas hoje vamos falar-vos de um especial, o design.

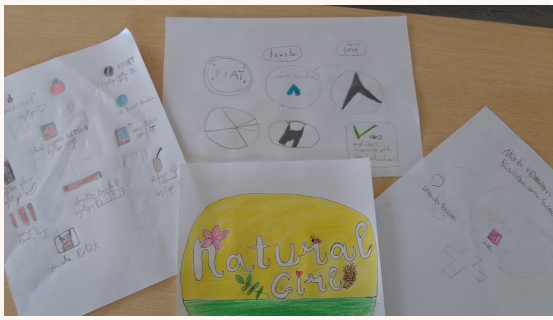
Este conceito significa idealização, conceção, desenvolvimento e especificação de objetos, sistemas e serviços. Após algumas pesquisas, visualizações de apresentações e curtas metragens, percebemos que ser designer é projetar, é ser criativo, é imaginar e fazer.

Também quisemos experimentar e tornámo-nos designers, contudo percebemos que não é uma profissão fácil, pois temos de ser muito criativos. Mas não desistimos e demos o nosso máximo e criámos alguns designs.

Gostámos desta experiência, mas a maior parte do grupo considerou não ter muito jeito para desempenhar esta profissão!

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

Raquel Santos, *Formadora*



Chaves

Hum…

Que delicia de queijo!!!

No passado dia 20 de janeiro, assinalou-se o Dia Mundial do Queijo. Na UFCD 3529APCDI – Produção alimentar – queijos e bebidas, fizemos algumas pesquisas sobre os tipos e qualidades de queijo e descobrimos que o queijo é, provavelmente, o mais antigo alimento processado da história da humanidade. O queijo é fabricado através da coagulação do leite e o seu início remonta aos tempos antes de Cristo.

Uma das maravilhas do nosso país, é, de facto, a fabricação de queijo, que, em várias zonas do país, ainda é fabricado à mão. Existem diversas variedades de queijos que são produzidas por cá, desde cremosos a mais duros, os queijos de Portugal são considerados um segredo gastronómico europeu. Em tempos passados, o conhecimento da arte de fazer queijo era comum por entre as mulheres de pastores, e era transmitida da mãe para a filha.

Durante a pesquisa, aprendemos também que o queijo tem benefícios para a nossa saúde, o queijo é fonte de uma grande quantidade de nutrientes, como proteína, cálcio e fósforo e é considerado um agente contra epidemias, osteoporose, enfartes e até contra vários tipos de cancro.

Para pessoas vegetarianas ou alérgicas a algum dos complementos do queijo, existem várias alternativas aos métodos de fabricação dos mesmos, transformando o queijo com uma diferente composição, mas com um sabor bastante semelhante ao original.

Após as pesquisas, foi altura de realmente comprovar tudo o que aprendemos e por isso deliciámo-nos com uma prova de queijos. Hum… estavam todos deliciosos!

Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, *Formadora*

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

Doador do mês

Serviços de Ótica e de Optometria de Excelência

- Consultas de Optometria Clínica e Contactologia Clínica (todas as faixas etárias);
- Terapia Visual;
- Avaliação para declaração de Carta de Condução, entre outros;
- Medição da Pressão Intra-Ocular

/OBilaOtica

@obilaotica_cons.optometria

Direção Técnica:
Dr.ª Cátia Monteiro,
licenciada em Optometria e Ciências da Visão Pela Universidade, membro APLO nº 543

Av. João Paulo II Bloco C, Lote 21, Loja 2
5000-198 Vila Real

obilaoticageral@gmail.com

914 109 314

Novo Curso

Resende

Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

No dia 1 de fevereiro, iniciou um novo curso de formação contínua em Resende. O curso tem a duração de 400 horas, é constituído por 12 formandos e os seus conteúdos são direcionados para o desenvolvimento de competências que visam a integração social e profissional dos nossos formandos. Todos os conteúdos transmitidos nas diferentes UFCD's, revelam-se de extrema importância para a vida pessoal e profissional de todos.

É um grupo muito heterogéneo, com formandos de quase todas as freguesias do Concelho e com experiências de vida e idades muito diversificadas. Como se trata de uma formação contínua, alguns elementos do grupo já se conheciam e ficaram muito felizes com o reencontro. Todos, sem exceção, encontravam-se curiosos e com muita expetativa relativamente a esta nova experiência, principalmente os formandos que se encontram a frequentar formação pela primeira vez!

Após a apresentação de todos os elementos do grupo, passámos à apresentação da Associação e dos conteúdos pormenorizados da formação através do Manual de Acolhimento, da Carta dos Direitos e Deveres dos Clientes, dos Princípios e Valores da A2000 e do Referencial do Curso.

Com o passar do dia a ansiedade inicial foi-se atenuando e os formandos sentiram-se à vontade para partilharem experiências e expetativas, a união e solidariedade entre todos era visível!

A equipa da A2000 deseja boa sorte a todos os formandos e espera que esta formação seja uma mais valia para a sua integração social e profissional.

Curso 16 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

Visita à Lavandaria da Sta. Casa da Misericórdia de Resende

No âmbito da UFCD Tratamento de Roupa e Arranjos Simples, fomos visitar a lavandaria da Santa Casa da Misericórdia de Resende. Quando lá chegámos fomos recebidos pela responsável da lavandaria a Sra. Clara, que nos mostrou todo o funcionamento desta valência. A lavandaria divide-se em três secções. A primeira secção é a dos "sujos", local onde se recebe a roupa de todas as valências e se procede à sua separação em função das cores, tipo de tecidos e grau de sujidade. Nesta etapa, tem de se ter muito cuidado, pois é aqui que a roupa é separada por setores de acordo com as valências à qual pertence. Toda a roupa tem etiquetas identificativas e não pode ser misturada.

De seguida passámos para a secção das máquinas, neste espaço existem várias máquinas de lavar e de secar, todas automáticas e de tamanhos diferentes.

À exceção de uma máquina, utilizada apenas para roupas muito delicadas, todas as restantes já estão programadas em função do tipo de roupa que se coloca a lavar. Desta forma, apenas puxam o detergente e aditivos necessários sem que haja desperdícios. Aqui foi-nos explicado todos os cuidados que se deve ter antes de se colocar as roupas a lavar e as diferenças de cada máquina, desde a programação, capacidade até ao tipo de lavagem que cada uma efetua.

Após tiramos todas as dúvidas, passámos para a secção de secagem, onde verificámos que há roupa que é estendida ao ar livre, nos estendais e outra nas máquinas de secar. A Sra. Clara explicou-nos todo o processo de secagem da roupa e os cuidados que devemos ter na separação das roupas secas para ser mais fácil quando vamos passar a ferro. A última secção é onde se passa a ferro e se separam algumas roupas que necessitam de pequenos arranjos. É nesta secção que se procede a esses arranjos, realizados á mão ou com a ajuda de uma máquina de costura. Também vimos como se trabalha com um ferro de engomar profissional, como se dobra e separa a roupa por utente e como se coloca nos respetivos setores.

Esta visita foi muito interessante, pois pudemos colocar em prática, numa lavandaria profissional, todos os conhecimentos que nos foram transmitidos na formação em sala.

Obrigado!

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

Goreti Alexandre, *Formadora*

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

Tabuaço

Os formandos “partem” para a Formação Prática em Contexto de Trabalho

Os formandos do curso 9 / ação1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço, iniciaram no passado mês de fevereiro a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

Depois de cerca de um ano de formação em sala, os formandos “partem” para uma nova etapa – a FPCT.

Esta nova etapa desempenha um papel fundamental na vida dos formandos, pois esta transição para o mundo do trabalho, proporcionar-lhes-á não só experiência prática, como o desenvolvimento de habilidades e oportunidades de crescimento pessoal e profissional.

O facto de os formandos receberem, durante um ano, formação em contexto de sala é essencial para que obtenham ferramentas e técnicas indispensáveis para o seu futuro no mundo do trabalho, mas a FPCT oferece aos formandos a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico adquirido em sala, num ambiente real de trabalho.

A FPCT é uma etapa crucial no desenvolvimento profissional dos formandos, oferecendo-lhes uma variedade de experiências e oportunidades para adquirirem e aprimorarem capacidades e aptidões.

A A2000 agradece às entidades/empresas que tão gentilmente receberam os nossos formandos para a realização da FPCT:

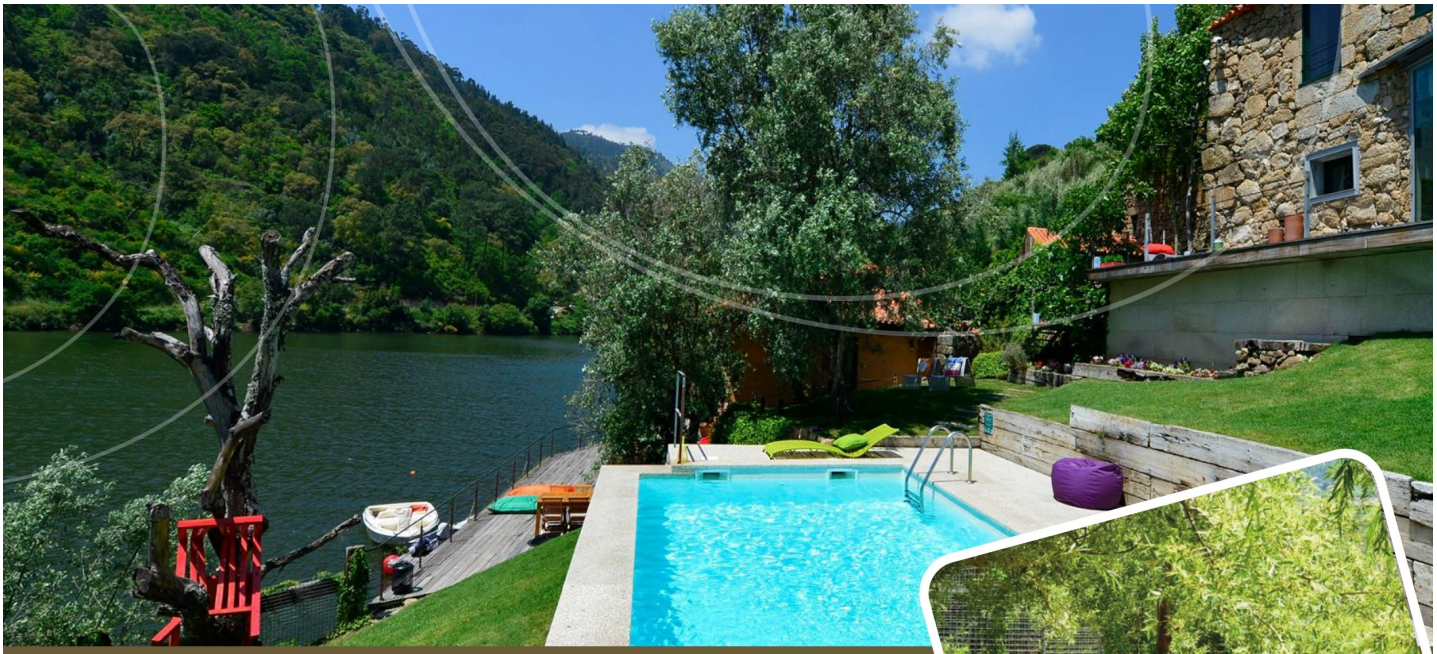
- Câmara Municipal de Tabuaço;
- Junta de Freguesia de Tabuaço
- Tabua D’aço, Atividades Hoteleiras, Lda.;
- Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço
- União de Freguesias de Pinheiros e Vale de Figueira

Estas entidades/empresas desempenham um papel essencial no desenvolvimento profissional dos formandos, pois permite que estes consolidem a aprendizagem e desenvolvam habilidades práticas relevantes para o seu futuro profissional.

Armando Oliveira, *Técnico de Acompanhamento e Inserção*

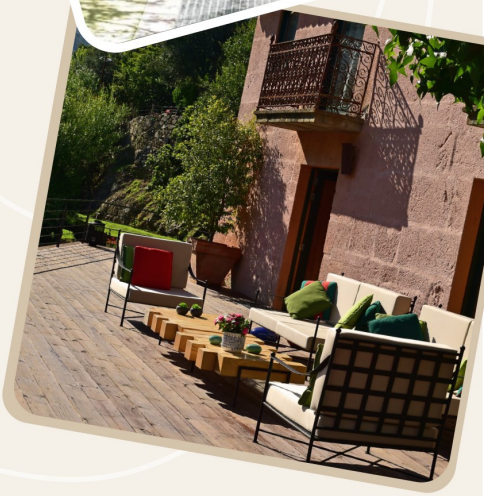
Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Doador do mês



CASA DA ROCHA

CASA DAS RUÍNAS



CASA DO PILOTO

casasdepousadouro.com

DESIGN HOME STAY

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

Juliana Rodrigues

www.casasdepousadouro.com

casasdepousadouro@gmail.com

Caminho dos Moinhos, 1043
Laranjal - Sta Cruz Douro
Baião

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

Pela aragem se vê quem vai na carruagem…

Passamos as últimas semanas a falar de Gestão de Imagem. **Afinal o que é a nossa imagem?**

A nossa imagem é a visão que as pessoas têm de quem somos ou aparentamos ser. A nossa imagem vai além da nossa higiene e apresentação pessoal, é também o reflexo da nossa maneira de ser, de estar, de viver e das nossas características de personalidade. Por exemplo, ver uma pessoa com uma roupa formal dá-nos a impressão de um profissional bem-sucedido. Já ver uma pessoa com uma aparência desleixada dá-nos a impressão de alguém preguiçoso ou desinteressado, independentemente da personalidade ou competências.

É importante ter uma boa imagem, pois mostra quem somos e o que queremos. Quando utilizada de forma correta, a nossa imagem pode ser um ponto positivo para nós. Portanto, é importante fazer uma boa gestão da nossa imagem. Fazer uma boa gestão da nossa imagem implica vários cuidados com a nossa aparência física – higiene pessoal (corpo, cabelo, mãos, unhas, barba), higiene e adequação do vestuário e calçado, uso de acessórios, manicure e pédicure… Mas também implica cuidados com a nossa forma de vestir, a linguagem corporal, a comunicação verbal e não verbal, as atitudes, os valores e as habilidades.

No âmbito da UFCD de Gestão de Imagem percorremos as ruas da vila de Baião com o objetivo de explorar os recursos existentes para cuidar e melhorar a nossa imagem e identificamos os seguintes:

Pronto-a-vestir: comprar vestuário

Sapataria: comprar calçado, malas, carteiras e cintos

Ourivesaria: adquirir fios, brincos, pulseiras, anéis e relógios

Estética / cosmética: realizar diversos tratamentos corporais, fazer a depilação, fazer manicure e pedicure, realizar tratamentos de beleza, fazer maquilhagem e adquirir produtos de estética e cosmética para aplicar em casa.

Farmácia: comprar produtos de higiene pessoal, perfumes, maquilhagem, cremes de rosto e corpo

Mercado: comprar todos os produtos necessários para a nossa higiene pessoal e detergentes para lavar a roupa

Cabeleireiro / Barbeiro: cuidar do cabelo e da barba

O poder da nossa imagem é fundamental para influenciar as pessoas à nossa volta. São os detalhes como aparência física, roupa, atitudes e tom de voz que formam a nossa primeira impressão, mesmo antes de se iniciar um diálogo. Portanto, nunca se esqueça "pela aragem se vê quem vai na carruagem"

Sandra Pinto, *Formadora*

Curso 15 – Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

Baião

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

Simetrias na Matemática

No âmbito da UFCD Matemática para a Vida, os clientes do Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional de Armamar realizaram uma atividade prática sobre simetrias.

Esta atividade teve como objetivos: definir o conceito de simetria; associar o tipo de simetria às suas características; identificar eixos de simetria e reconhecer, pelo menos, dois tipos de simetrias.

Antes de dar início às atividades práticas, a formadora explicou de uma forma teórica e através de visualização de imagens o que era uma simetria, como se definiam os eixos de simetria e os distintos tipos de simetrias que existiam. Recorreu-se a imagens construídas pelos clientes para através da observação direta e de dobragens definir os eixos e os tipos de simetria existentes (rotação, translação e reflexão).

No final os clientes escolheram várias imagens através de uma pesquisa na internet, definiram os eixos de simetria e o tipo de simetria a que correspondia a imagem e decoraram-na a gosto.

Curso 4 – Ação 1 – Assistente Operacional

Sofia Barros, *formadora*

Armamar

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

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

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

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

SEGURANÇA SOCIAL

Medidas:

- Atendimento e Acompanhamento Social
- Reabilitação Social

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

IEFP

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

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
UNIÃO DAS FREGUESIAS
VILA DE FONTES
ALVAÇÕES DO CORGO

Concelho de Peso da Régua

GALAFURA
COVELINHAS
UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS
PESO DA RÉGUA
ASSOCIAÇÃO CULTURAL SOCIAL DESPORTIVA E RECREATIVA DE GALAFURA

Concelho de Lamego

PARADA DO BISPO
VALDIGEM - LAMEGO

ROZÈS
PORTO
MAISON FONDÉE EN 1855
Douro, Port Wine Terroir
ROZÈS
VINTAGE
2007
PORT
Rozès, um exemplo de tradição e modernidade
Com mais de 150 anos de existência; o primeiro grupo exportador de Vinho do Porto que a Região Demarcada do Douro conheceu!
Um património distribuído por nove quintas, espalhadas pelos socalcos que ladeiam o Rio Douro.
Hoje, a Rozès pertence a um prestigiado grupo de Champagne, a Vranken Pommery Monopole.
WINEinMODERATION.eu
Seja responsável, beba com moderação.
Atrás de uma grande marca, um grande sabor...

CAARPD

Fevereiro…
Cantigas, Contratempos e Corações Cheios de Afeto!

Fevereiro foi um mês cheio de emoções aqui no CAARPD de Murça. Vamos contar-vos as novidades.

Os meninos da escola abrilhantaram a vila com as suas cantigas de reis. Fomos vê-los no Jardim da Porca, e foi simplesmente bonito! A alegria e a música encheram o nosso coração.

Infelizmente, o desfile de carnaval foi cancelado devido ao mau tempo. Ficámos tristes por não podermos mostrar os nossos lindos chapéus, mas a boa notícia é que estão a preparar uma nova data. Estamos prontos para espalhar alegria nas ruas quando o tempo permitir!

Apesar dos contratempos, continuámos a dar o nosso melhor nos treinos de Boccia e hóquei. Torneios importantes estão a chegar, e queremos estar preparados para brilhar nos campos desportivos!

No Dia de São Valentim, espalhámos amor pelo CAARPD. Escolhemos um colega à sorte e fizemos-lhe um postal personalizado. Foi maravilhoso demonstrar afeto e sentir o carinho de volta.

Explorámos o mundo da imaginação na Biblioteca Municipal, participando na Hora do Conto. A história do "Tio Lobo" cativou-nos, e já estamos ansiosos por mais. A biblioteca tornou-se um lugar especial para nós, cheio de histórias incríveis.

Com a chegada de março, sentimos a antecipação da primavera. Estamos entusiasmados com as novas oportunidades e aventuras que esta estação trará.

Até breve, com mais histórias e momentos especiais!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça

Fevereiro de alegria e amizade

Em fevereiro, o CAARPD de Poiares foi palco de diversas atividades divertidas e momentos especiais, destacando a dedicação de todos os participantes.

No dia 2 de fevereiro, a equipa CAARPD participou de forma entusiasta no Torneio de Para-Hóquei no Pavilhão Multiusos de Paredes, uma iniciativa organizada pela ANDDI e pela FPH. Os nossos atletas mostraram não só as suas habilidades desportivas, mas também espírito de equipa e determinação.

Este mês ficou também marcado por várias celebrações de aniversário. No dia 6 festejámos o aniversário da Filipa Moinhos, no dia 3, seguiu-se o aniversário do Rui Amorim, no dia 19, da Lúcia Guedes no dia 20 e do António Miguel Gaspar e Carlos Pereira ambos no dia 24. Cada celebração foi marcada por sorrisos, bolo e momentos de partilha.

Apesar do contratempo causado pelo mau tempo, que nos impediu de participar no desfilie de Carnaval de Santa Marta de Penaguião, fizemos a festa na mesma. No dia 9 a sala do CAARPD transformou-se num cenário Hippie, com música e muita diversão. Foi uma celebração inesquecível que trouxe o espírito carnavalesco para dentro da organização.

No dia 14 celebrámos o dia da Amizade/Amor de uma forma muito especial. Os nossos clientes criaram uns chupas em forma de flor e cartões de amizade, demonstrando afeto e apreço por todos os colegas e técnicos. Uma atividade que serviu para fortalecer os laços entre todos.

Ao longo do mês, as atividades desportivas continuaram a ser parte do quotidiano, com a prática do Hóquei, do Boccia e mais recentemente do Polybate com o objetivo de continuar a preparar os nossos atletas para os próximos torneios.

Continuamos a fazer também várias atividades que fazem parte do nosso dia-a-dia, como a importância da reciclagem, a Teia da Amizade, exercícios de Estimulação cognitiva e também trabalhámos a importância do “Eu” e do amor próprio na atividade de Inteligência Emocional.

Este resumo reflete não só as atividades desenvolvidas, mas também a essência da resposta social, um espaço onde a celebração, a amizade e a inclusão se destacam.

Os clientes e técnicos do CAARPD de Poiares

Espaços de Convívio

"A coisa mais bela do mundo – o Amor!"

Madre Teresa de Calcutá

O amor é uma experiência complexa e multifacetada, uma força que permeia a condição humana de maneiras diversas. Pode-se manifestar de várias formas, abrangendo desde o amor romântico até o amor familiar, amizade e compaixão pelo próximo. O amor não se limita a uma única forma - ele desdobra-se em várias expressões e cada tipo de amor contribui para a complexidade e riqueza das relações humanas. Ele tem o poder de transformar vidas e, todos concordamos, que nem sempre é fácil. Contudo, é uma força motriz que nos ajuda a superar adversidades e nos encaminha para o crescimento individual e coletivo – é, em suma, a "coisa mais bela do mundo".

Fevereiro foi um mês breve, mas significativo, que contribuiu muito para a aventura que é a nossa vida e nomeadamente a nossa atividade nos Espaços de Convívio da A2000. Num só mês conseguimos celebrar o amor, mergulhar na alegria do Carnaval e conversar acerca da Quaresma, da fé e do propósito.

Assim, alicerçados nestes temas, trabalhámos as competências em TIC, fizemos fichas de estimulação cognitiva, em que aprimorámos a atenção, a concentração e a memória e ainda fizemos alguns trabalhos manuais, estimulando, deste modo, a criatividade e a motricidade fina.

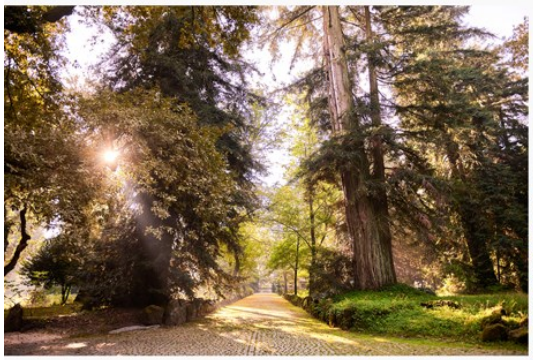
A língua portuguesa não foi esquecida e, a pedido de alguns clientes, relembrámos o tempo da escola primária, e fizemos um ditado. Foi bom recordar e percecionar que afinal os conhecimentos da época ainda não foram esquecidos. Esta atividade deu azo a algo a que já nos habituámos nos Espaços de Convívio - muita diversão!

Aproveitámos o bom tempo com que S. Pedro nos presenteou e passeámos também um pouco – Sra. dos Remédios em Lamego, Sra. da Conceição, em Alvações do Corgo e S. Pedro, em S. João de Lobrigos foram alguns dos locais visitados. Foram momentos de partilha, não só de lanches, mas principalmente de respeito e amor…

Paula Conceição, Técnica da A2000

Os Espaços de Convívio da A2000 envolvem 130 pessoas idosas e desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiares e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; e no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes; e no Concelho de Lamego na União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; o Município de Santa Marta de Penaguião; a União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Batista) e Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo; a Freguesia de Fontes e a União das Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.



Enoturismo:
T. +351 255 718 242

enoturismo@aveleda.pt
Seg. a Sex., 9h - 18h

Loja Aveleda:
T. +351 255 718 266
loja.aveleda@aveleda.pt

company.aveledashop.com

Rua da Aveleda, nº2
4560 - 570 Penafiel

DOADORES DO MÊS

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Rua S. João Bosco, Nº478

5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

DGERT
ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

Assurance in Social Services

VISITE-NOS