



VIVER e aprender

www.a2000.pt

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL (CRIP)

Integração Profissional



- Ângela Baptista
 - Associação Centro Social e Paroquial de Santo António - Vila Real
- PÁGINA 5 -

Formação Profissional - Armamar

Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional

- ♦ Dois Anos de Crescimento e Aprendizagens

Curso 4 – Ação 1 - Assistente Operacional

- ♦ A mudança para as novas instalações foi finalizada com sucesso!

- PÁGINA 14 -



Cofinanciado pela União Europeia



CORAGEM, OUSADIA, ARROJO E CONFIANÇA
07/09/2020 - 07/09/2024

- PÁGINA 3 -

PROJETO INR

CARRAZEDA INCLUSIVA - PÁGINA 6 -

MUDAT - A mudança começa em ti! - PÁGINA 8 -

MOVIMENTO INCLUSIVO - Torneio de Boccia DI e Polybat - PÁGINA 9-10 -



INR instituto nacional para a reabilitação

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

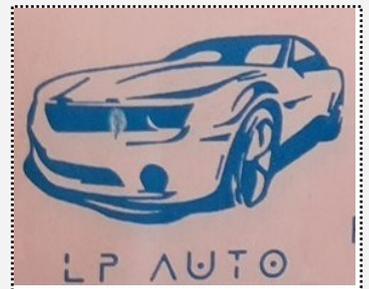


Fonseca

Terraplanagem

SANTA MARTA DE PENAGUIAO

TEL. 96 342 87 37



Rua Alexandre Herculano
LAMEGO - 937 969 662 -





24 anos de coragem, ousadia, arrojo e confiança (07/09/2000 a 07/09/2024)

No dia 7 de setembro do ano 2000, em Santa Marta de Penaguião, “nascia” a Associação 2000 de Apoio a Desfavorecidos – A2000, fundada por um grupo de 9 pessoas (Marina Teixeira, António Ribeiro, Sandra Pereira, Soledade Mesquita, Alice Mesquita, Preciosa Lousada, Armandina Pereira, Inês Relva e Aníbal Prior) que, apesar da “tenra” idade da maioria deles, tiveram a vontade, a coragem e a audácia de arriscar... queriam e achavam que conseguiam mudar o mundo!

Uns meses mais tarde, em reunião da Assembleia Geral, deliberou-se alterar o nome para Associação 2000 de Apoio ao desenvolvimento - A2000, retirando totalmente algum cariz negativo que a palavra “desfavorecidos” poderia representar.

Desse grupo dos fundadores iniciais, mantiveram-se até hoje na Associação 5 pessoas (António Ribeiro, Marina Teixeira, Soledade Mesquita, Manuela Santos e Aníbal Prior) que ainda pertencem aos órgãos sociais e/ou trabalham na A2000.

Hoje, a A2000 tem sede em Poiares – Peso da Régua e instalações em mais 7 concelhos (Armamar, Tabuaço, Baião, Resende, Murça, Carrazeda de Ansiães e Chaves). É constituída por 1348 sócios, 67

colaboradores, mais de 1000 utentes / clientes e intervém em 16 concelhos (Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Meação Frio, Mondim de Basto, Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Chaves, Sabrosa, Alijó, Murça, Carrazeda de Ansiães, Lamego, Armamar, Tabuaço, Resende e Baião). Conta com 25 parceiros estratégicos e 120 parceiros funcionais.

A A2000 insere-se no 3º setor e tem em atividade as seguintes valências / projetos: Intervenção Precoce na Infância (IPI); Centro de Recursos para a Inclusão (CRI); Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social de Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD); Formação Profissional para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (FP); Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP); Espaços de Convívio para pessoas idosas; Desporto Adaptado e outros Projetos cofinanciados pelo INR e pelas autarquias.

Durante esta grande aventura de 24 anos, passámos por muitas coisas boas e algumas (muito poucas) coisas más. Muitas vezes tivemos medo, mas continuámos, arriscámos tudo e mais, fomos ao limite, expandimos, crescemos e fomos revolucionários. Fomos capazes de construir um castelo com todas as pedras do caminho. E que grande castelo este!

Confesso, e até arrisco falar por toda a equipa que está connosco, que fomos muito malucos, que o continuamos a ser, que somos teimosos e que aqui estamos (ao fim de 24 anos) contra muitos poderes instalados e se calhar pouco democráticos! Parece que temos que voltar a arriscar tudo e isso volta a dar medo, e um medo ainda maior, por termos uma consciência mais refinada do que há 24 anos.

Mas confesso também, e volto a arriscar falar em nome de todos vós, de toda a equipa e de toda a «família» A2000, que somos donos da maior vontade do mundo e de uma audácia sem limites, que nos impulsiona com a tenacidade suficiente para a concretização do projeto PARES 3.0 (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3.ª Geração), cuja

obra está em andamento e que se vai materializar no apoio a mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade e na criação de 55 novos postos de trabalho, através da entrada em funcionamento, prevista para o segundo semestre do ano 2025, de 2 Lares Residenciais, 1 CACI (Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão) e 2 RAI (Residências de Autonomização e Inclusão).

E não parámos por aqui! Estamos já a trabalhar e a finalizar o projeto de execução, que dará origem ao concurso público, para a construção de raiz de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) que irá acolher 30 pessoas e significará a criação de mais 15 postos de trabalhos. É nossa previsão que este equipamento estará pronto, no limite, em fevereiro de 2026.

Apesar desta vontade enorme e de medo quase maior, seguimos em frente com mais ousadia do que nunca, com enorme esforço e a confiança que sempre tivemos, porque aquele grupo de 9 fundadores cresceu e multiplicou-se e hoje somos realmente unidos, fortes e arrojados o suficiente para chegarmos onde quisermos!

Tem sido sempre assim, mas nunca foi realmente nada fácil, embora pareça!

Muito obrigado a todas as pessoas que fizeram parte desta narrativa de 24 anos (utentes/clientes, trabalhadores, membros dos Órgãos Sociais, fornecedores, doadores e financiadores). Continuamos a precisar de todos!

Vivam todas estas pessoas! Viva a A2000!

Este ano, devido aos enormes desafios que se apresentam, pelas obras de requalificação dos edifícios da sede e os outros projetos já referidos, a Direção decidiu guardar a festa “de arromba” para o 25º aniversário que acontecerá no próximo ano e vai coincidir com a inauguração do edificado pelo projeto PARES 3.0 e a celebração dos novos Acordos com a Segurança Social.

António Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 203 |

Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** |

Coordenação e Edição: **António Ribeiro** | Produção, Paginação e Revisão: **Kelly Guedes**

3	Editorial	17	Dia Nacional do Bombeiro Profissional
5	Integração Profissional	18	Cuidados de Higiene
6	Carrazeda Inclusiva	20	A desenhar é que a gente se entende... ou não!
8	MUDAT - A mudança começa em ti!	20	Visita à Lavandaria Self-Service
9	MOVIMENTO INCLUSIVO: Torneio de Boccia DI e Polybat	22	Autismo: Método ABA
13	“O Beijo da palavrinha” e a higiene e apresentação pessoal	24	Chegou Setembro!
14	Dois Anos de Crescimento e Aprendizagens	25	Comunicação
16	Dia Europeu do Ex-Fumador	26	“A juventude não tem idade.”

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

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.

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.



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.



Associação Centro Social e Paroquial de Santo António - Vila Real

Ângela Baptista está integrada através de um Contrato-Emprego Inserção + (CEI+)

Após ter sido sinalizada pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, a Ângela foi avaliada primeiramente no âmbito da medida IAOQE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego) do Centro de Recursos. Posteriormente foi encaminhada para a medida de Apoio à Colocação com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Neste sentido está integrada profissionalmente no Centro Social e Paroquial de Santo António **através de um Contrato-Emprego Inserção + (CEI+)**

Neste sentido, conversámos com a Doutora Ana Teixeira, Diretora Técnica da instituição e com a Ângela Baptista para conhecer melhor este processo de inclusão.

A Diretora Técnica começou por descrever as tarefas que a Ângela realiza na instituição realçando o papel fundamental que desempenha para rotina diária da instituição. " **A Ângela auxilia na prestação de cuidados diretos aos idosos, tanto na Estrutura Residencial como no Centro de Dia no âmbito das suas atividades da vida diária,**

como apoio na alimentação, acompanhamento ao wc, na deambulação." Além disso, **"realiza tarefas de apoio à higiene dos espaços e na preparação do refeitório."**

Para a Ângela, este trabalho trouxe mudanças positivas, referindo: **"Sinto-me bem, ocupada e útil. Claro que a nível financeiro também ajuda, mas para mim não é o mais importante. O facto de estar ocupada, de confiarem em mim e fazer o que gosto é, para mim, uma mais-valia. Agradeço ao Centro Social por esta oportunidade."**

Questionada sobre como surgiu a oportunidade, a Doutora Ana afirma: **"Tivemos a oportunidade de conhecer a Ângela noutra contexto e, sabendo um pouco da sua realidade, quisemos ajudar. Reconhecemos nela um perfil adequado para lidar com o nosso público-alvo e, por isso, contactámos a A2000 para nos aconselharem sobre as medidas existentes."** Essa colaboração resultou na inserção da Ângela através do programa *Contrato Emprego Inserção +*.

Por sua vez, a Ângela reconhece o papel fundamental que a A2000 desempenhou no processo: **"A A2000 teve um papel muito importante para que eu pudesse vir para aqui trabalhar. Falaram com a entidade, apresentaram as possibilidades e, assim, consegui ter a oportunidade de realizar um contrato."**

Para a Diretora, a integração da Ângela não só veio reforçar a missão social da instituição, como também trouxe um impacto positivo à equipa. Neste caso específico, elogia a sua atitude: **"A calma que ela transmite, a forma pausada com que lida com os idosos, o facto de ouvir mais do que falar, a forma afetuosa com que acompanha cada um dos nossos idosos é sem dúvida uma mais-valia para todos."**

Esta experiência mostra que as limitações de uma pessoa com incapacidade podem, na verdade, ser uma força no contexto laboral. A presença da Ângela no Centro de Dia e na Estrutura Residencial gerou, segundo a diretora, um ambiente mais humano e empático. Trabalhar com Ângela trouxe uma nova perspetiva sobre empatia e compreensão, valores essenciais numa instituição de solidariedade social tal como refere **"Penso que o facto de olhar para as limitações das pessoas portadoras de deficiência de perto, faz-nos a todos pensar e ponderar na nossa forma de lidar, cuidar, atuar... pelo que para a equipa penso que este contacto mais próximo tem colocado ainda mais à tona valores como compreensão, humanismo e empatia pelo outro."**

Apesar das suas limitações serem vistas como desafios por muitos, a Ângela destaca que as mudanças foram, em grande parte, internas. **"As mudanças foram e são positivas"** diz ela, reforçando o sentimento de pertença e realização pessoal que o trabalho lhe trouxe.

O processo de integração não teria sido possível sem o apoio da A2000. A diretora técnica enfatiza a importância dessa colaboração: **"O apoio da A2000 foi crucial. Para a instituição, foi fundamental na instrução e acompanhamento do processo burocrático. Para a Ângela, o acompanhamento contínuo tem sido essencial para o sucesso desta relação."**

Quando questionada sobre a possibilidade de integrar mais pessoas com deficiência no futuro, a Diretora Técnica é clara: **"Temos sempre uma porta aberta. Conscientes das nossas limitações, iremos sempre ponderar todas as possibilidades e propostas."** Ela deixa também uma mensagem de encorajamento a outras instituições e empresas: **"Que não hesitem. Estas pessoas trazem com elas um valor acrescentado às nossas casas."**

O exemplo da Ângela no Centro Social e Paroquial de Santo António é um retrato claro de como a inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho pode ser enriquecedora para ambas as partes. Para a Ângela, este foi um passo transformador na sua vida, enquanto a instituição reconhece o valor de ter na sua equipa uma profissional dedicada, cujas características pessoais são vistas como uma mais-valia no cuidado diário dos idosos.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

CARRAZEDA INCLUSIVA

O projeto “Carrazedada Inclusiva”, cofinanciado pelo INR, I.P. iniciou em julho e tem a finalidade de promover a empregabilidade, informando, sensibilizando e capacitando as entidades empregadoras do concelho de Carrazedada de Ansiães, para a inclusão de pessoas com diversidade funcional no mercado de trabalho, destacando as competências das pessoas e desmistificando o paradigma clínico da deficiência, focado nas incapacidades.

Atualmente, o projeto encontra-se na primeira fase, que consiste na abordagem individual ao tecido empresarial de Carrazedada de Ansiães, para **identificação de empresas com potencial inclusivo**.

Uma equipa foi destacada para realizar a prospeção no terreno, identificando e registando os dados das entidades empregadoras, com o objetivo de compreender melhor o panorama empresarial local, divulgar o direito ao trabalho das pessoas com diversidade funcional, informar sobre os benefícios da inclusão e sensibilizar para a mesma.

Apesar da importância crescente da inclusão social e profissional, a realidade é que muitas empresas ainda carecem de conhecimento sobre o tema. Durante a prospeção realizada pela equipa do projeto Carrazedada Inclusiva, um dos desafios mais recorrentes encontrados foi o **desconhecimento das empresas em relação à empregabilidade de pessoas com deficiência, principalmente sobre as medidas de apoio à mesma**.

A equipa encontrou muitas entidades empregadoras que não estão cientes das **vantagens sociais, humanas e até econômicas** que a inclusão pode trazer, tanto para as pessoas contratadas quanto para as próprias empresas.



O contato direto com os responsáveis das empresas tem revelado um ambiente ainda reticente, o que reflete a necessidade urgente deste tipo de campanhas de sensibilização e esclarecimento, no sentido de desmistificar o papel e os direitos das pessoas com diversidade funcional.

O esforço da equipa tem sido fundamental para desmistificar estas percepções, explicando que com pequenos ajustes e adaptações, as empresas podem ser mais inclusivas e acolhedoras. Também encontrou algumas empresas que mostraram abertura e interesse para colaborar em futuras fases do projeto, aceitando integrar profissionalmente pessoas com deficiência.

Este projeto articula com um outro serviço da A2000 – a Formação Profissional – pretendendo ser a candeia que vai à frente para abrir horizontes e facilitar as futuras integrações das pessoas que frequentam atualmente a formação profissional. Por isso, o sucesso deste projeto será medido não apenas pela quantidade de empresas sensibilizadas, mas também pela **integração** de pessoas com deficiência no mercado de trabalho, contribuindo para

uma sociedade mais justa e inclusiva em Carrazedada de Ansiães.

O projeto Carrazedada Inclusiva coloca-se como uma ponte fundamental entre a sociedade e as empresas locais, no caminho para uma **inclusão**. Embora os desafios sejam evidentes, a equipa responsável pelo levantamento de empresas está comprometida em quebrar barreiras e promover a **empregabilidade de pessoas com deficiência** acreditando que, com a devida sensibilização, o concelho de Carrazedada de Ansiães poderá tornar-se um exemplo de inclusão e igualdade de oportunidades para todos.

É neste sentido que está já programado um World Café sobre esta temática para outubro, com a finalidade de juntar diferentes intervenientes sociais e colocá-los a refletir sobre o que cada um pode fazer no seu dia a dia para tornar a comunidade mais inclusiva e respeitadora dos direitos estabelecidos na Convenção da ONU sobre os direitos da pessoa com deficiência.

Fátima Teixeira, Técnica da A2000



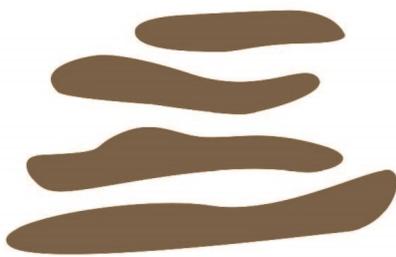
Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



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



“No coração do Douro Vinhateiro”



DOUROXISTO
apartments

Rua de Santo Xisto, 846
5050-370 Vilarinho de Freires,
Peso da Régua

968 551 798 | info@douroxisto.pt



www.douroxisto.pt

MUDAT – A Mudança começa em ti

O projeto MUDAT – A MUDANÇA COMEÇA EM TI, cofinanciado pelo INR, I.P., no mês de setembro teve uma vertente mais prática e fizemos aquilo que gostamos muito: saímos para a rua. Sim, isso mesmo, fomos ao encontro das pessoas da nossa comunidade para interagirmos e partilharmos com elas o que aprendemos na sala.

Como fizemos isso? Ora bem, como somos pessoas bastante dinâmicas, optámos por lhes levar um jogo: o “Quantos queres”. Neste, as pessoas escolhiam um número, elegiam uma das cores que apreciava e, por sua vez, cada cor, trazia uma pergunta sobre os temas da violência e dos direitos das pessoas com deficiência à qual, as pessoas abordadas, tinham de responder. Caso não soubessem a resposta, nós respondíamos. Este jogo foi feito nos 3 concelhos onde decorre o projeto “MUDAT- A mudança começa em ti!”: Tabuaço, Armamar e Peso da Régua. Esta saída de campo foi bastante positiva, pois permitiu abordar este tema, junto da comunidade e sensibilizar a mesma para este assunto. Foi de facto, bastante profícuo.

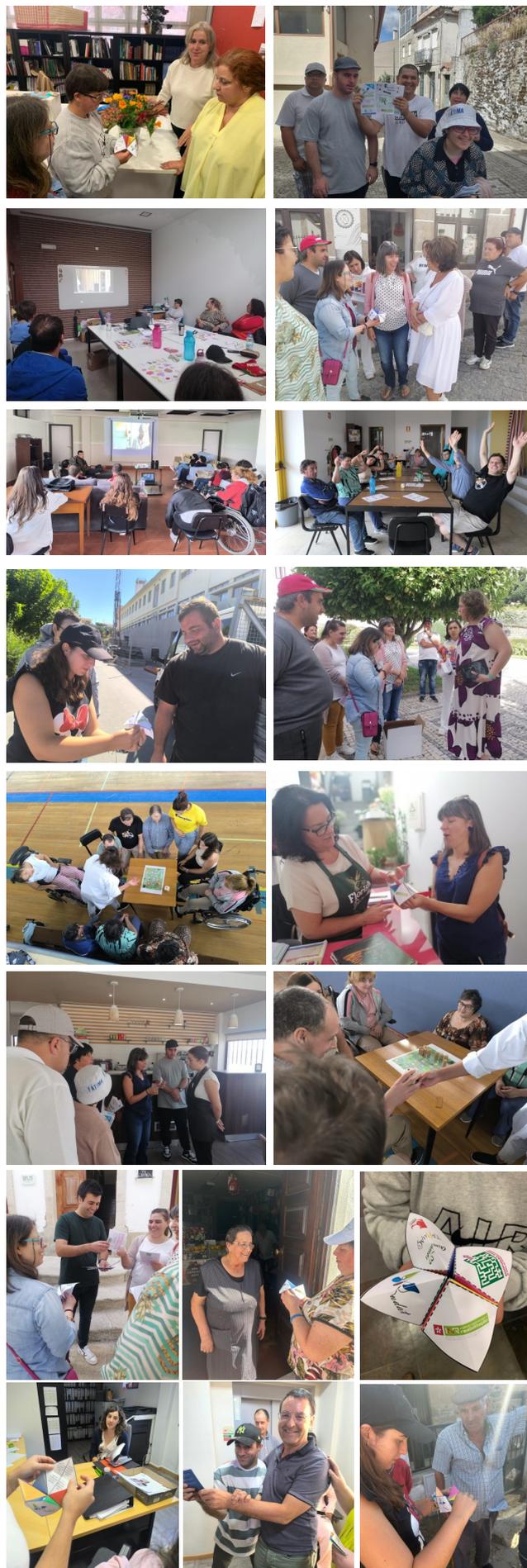
Em sala, continuamos a trabalhar o tema da Vida Independente e visualizamos o filme brasileiro “*Hoje eu quero voltar sozinho*” (2014). O filme conta a história de Leonardo, um adolescente cego, que tenta ter uma vida mais independente e, ao mesmo tempo, lidar com a mãe superprotetora. Quando Gabriel chega à mesma escola, começam a surgir novos sentimentos, fazendo com que ele descubra mais sobre si mesmo e sobre a sua própria sexualidade. Ao abordar temas universais e sensíveis como a deficiência e a homossexualidade na adolescência, o filme transmite, igualmente, o quão desafiador o mundo pode ser para as pessoas que apresentam estas características. Após a visualização do filme, tivemos um debate em sala, para que todos se pronunciassem sobre esta história e a opinião foi unânime: Vale a pena ver!!

Em Tabuaço, no dia 23 de setembro, tivemos a oportunidade de assinalar o Dia Internacional das Línguas Gestuais, gravando um pequeno vídeo, saudando todas as pessoas, em Língua Gestual Portuguesa. Esta data foi criada com o objetivo de aumentar a consciencialização sobre a importância destas línguas na inclusão social de pessoas surdas e na promoção dos direitos humanos. Esta celebração, instituída pelas Nações Unidas, sublinha ainda a necessidade de garantir que as pessoas surdas possam participar plenamente na sociedade, através do acesso a serviços e informações em Língua Gestual.

Por Poiares, refletimos sobre as nossas férias e na forma como colocámos em prática neste período os temas que temos vindo a abordar. De forma a percebermos melhor este conceito de “vida independente”, jogámos também um jogo de tabuleiro baseado nas questões colocadas na escala SIS-A. Através de gargalhadas e muita diversão conseguimos perceber melhor as nossas reais capacidades para sermos mais independentes. Além disto, temos vindo a aprender muitas palavras em Língua Gestual Portuguesa e já nos sentimos capazes de falar sobre o nosso projeto a pessoas com audição reduzida.

A inclusão de pessoas com deficiência e a promoção da qualidade de vida são processos contínuos que exigem esforço coletivo e um compromisso de toda a sociedade.

Alexandra Santos, Técnica da A2000



Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)



INR instituto nacional para a reabilitação

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

MOVIMENTO INCLUSIVO

Torneio de Boccia DI e Polybat

Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



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

19 de setembro 2024

O Torneio de Boccia DI e Polybat realizado no dia 19 de setembro reuniu 9 equipas provenientes de: Bragança (Santa Casa da Misericórdia de Bragança – CEE; APADI Bragança); Boticas (Santa Casa da Misericórdia de Boticas – CADAT); Viseu (APPACDM de Viseu); Maia (APPACDM da Maia - Espaço Aberto à Diferença; Vila Pouca de Aguiar (Centro Social e Paroquial Padre Sebastião Esteves - Centro social Vila Pouca de Aguiar CACI & Creche); Marco de Canaveses (Cercimarco Crl - Alpendorada); Murça (CAARPD Murça); Peso da Régua (CAARPD-Poiars).

Os 80 participantes iniciaram o dia com dois Torneios: Boccia DI e Polybat; almoçaram na sede da A2000 e assistiram a um sketch peça de teatro “A Ferreirinha” apresentado pela secção do Teatro da Universidade Sénior de Rotary do Peso da Régua.

Registe-se que no:

- Torneio de Polybat os atletas classificados foram:

1º Classificado – Gualter Silva – APADI Bragança

2º Classificado – Marisa Borges – Santa Casa da Misericórdia de Bragança – CEE

3º Classificado – Anselmo da Silva – Cercimarco Crl - Alpendorada



1º Classificado

2º Classificado

3º Classificado

- Torneio de Boccia, as equipas classificadas foram:

1º Classificado – CAARPD Murça

2º Classificado – Santa Casa da Misericórdia de Bragança – CEE

3º Classificado – APPACDM de Viseu

4º Classificado – CAARPD Poiars



1º Classificado

2º Classificado

3º Classificado

4º Classificado



Teatro da Universidade Sénior de Rotary do Peso da Régua



MOVIMENTO INCLUSIVO

Torneio de Boccia DI e Polybat

Projeto cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



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

26 de setembro 2024

O Torneio de Boccia DI e Polybat realizado no dia 26 de setembro contou com a presença do Sr. Vereador da Ação Social do Município do Peso da Régua, Dr. Eduardo Pinto e do Sr. Carlos Vasconcelos, membro da organização dos Campeonatos Nacionais de Boccia DI, cuja presença muito nos honrou e engrandeceu este evento.

Este evento reuniu 9 equipas provenientes de: Bragança (Academia - Centro Social Paroquial dos Santos Mártires e Ascudt Bragança); Marco de Canaveses (Cercimarco Crl - Avessadas); Baião (Santa Casa da Misericórdia de Baião - CAO Mesquinhata e CAO Chavães) Murça (duas equipas CAARPD); Peso da Régua (duas equipas da Formação Profissional).

Os 80 participantes iniciaram o dia com dois Torneios: Boccia DI e Polybat; almoçaram na sede da A2000 e assistiram a um sketch peça de teatro "A Ferreirinha" apresentado pela secção do Teatro da Universidade Sénior de Rotary do Peso da Régua. Registe-se que no:

- Torneio de Polybat os atletas classificados foram:

1º Classificado – Hernes Lopes – ASCUDT Bragança

2º Classificado – Manuel Almeida – A2000 - Formação "A"

3º Classificado – Joel Cabelreira – Centro Social Paroquial dos Santos Mártires - Bragança



- Torneio de Boccia, as equipas classificadas foram:

1º Classificado – A2000 - CAARPD Murça "A"

2º Classificado – A2000 - CAARPD Murça "B"

3º Classificado – A2000 - Formação "A"





Vagaroso
Seguros
Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária



SEGURANÇA
HOJE,
TRANQUILIDADE
PARA O AMANHÃ.

ONDE NOS ENCONTRAR

WWW.FACEBOOK.COM/VAGAROSO.SEGUROS

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

PESSOAS 2030

Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão

Tipologia de operação

4046 - 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)

- Promoção do Autoconhecimento e Vida Ativa - 400 horas
- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

INSCRIÇÕES ABERTAS

Locais de Formação

Peso da Régua | Resende | Baião | Chaves | Armamar | Tabuaço | Carrazeda de Ansiães

“O Beijo da palavrinha” e a higiene e apresentação pessoal!

O Curso 1 – ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, apesar de estar há pouco tempo a frequentar a formação, teve um mês recheado de atividades, muitas aprendizagens e novas experiências.

Na UFCD 8853 Prestação de Cuidados Humanos Básicos – Higiene e Apresentação Pessoal, trabalhamos alguns temas relacionados com higiene básica e a privacidade e integridade do utente/cliente. Para abordar estes temas, convidámos as enfermeiras Esmeralda Mota e Inês Rodrigues que nos vieram transmitir um pouco dos seus conhecimentos sobre a importância de promover o bem-estar e a qualidade de vida, os cuidados de higiene e de conforto essenciais na rotina diária dos utentes/clientes. Dentre esses cuidados, destacam-se a hidratação corporal, a higiene oral, a higiene dos pés e mãos, a higiene facial e capilar. Todos estes aspetos têm um impacto direto na saúde física e emocional das pessoas, pois estes cuidados não só preservam a saúde física, mas também promovem a autoestima e a qualidade de vida. Ainda na mesma UFCD, recebemos a visita de Joscilina Luz, consultora de produtos de beleza que nos veio falar sobre a importância da hidratação corporal. Concluímos que esta é fundamental para manter a pele saudável, protegida e com boa aparência. Este cuidado diário traz inúmeros benefícios, entre os quais se destacam:

◇ Prevenção do ressecamento e proteção da barreira cutânea: ao

aplicar loções ou cremes hidratantes, a pele mantém a sua humidade natural, evitando rachaduras e descamações, especialmente em áreas mais expostas, como mãos e braços.

◇ Manutenção da elasticidade e prevenção do envelhecimento precoce: a hidratação adequada ajuda a pele a manter sua flexibilidade, prevenindo a formação de rugas e linhas de expressão, retardando os sinais do envelhecimento.

Fizemos ainda nesta sessão uma demonstração e simulação dos procedimentos de como hidratar o corpo, foi muito interessante!

Ainda no âmbito da 8853- Prestação de Cuidados Humanos Básicos – Higiene e Apresentação Pessoal, fizemos uma visita às Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião, para observar diversos aspetos relacionados com a manutenção, higiene e privacidade dos utentes, esta visita permitiu identificar áreas que precisam de atenção constante quanto à manutenção e higiene, além de reforçar a importância de medidas de privacidade para o bem-estar de todos os utentes.

E para terminar, na UFCD 6370PCDI - Balanço de Competências/Plano Individual de Formação, fizemos a dramatização da história “O Beijo da Palavrinha” de Mia Couto, com a ajuda da Técnica Paula Nóbrega. Esta história, rica em simbolismo e sensibilidade, foi utilizada como ferramenta de reflexão durante a formação, com o objetivo de transmitir importantes lições sobre a forma de nos relacionarmos com o outro e com nós mesmos, procurando valorizar as singularidades e o potencial de cada pessoa, promovendo uma reflexão profunda sobre como as nos-



sas atitudes, pensamentos e emoções influenciam a nossa maneira de lidar com a vida.

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



Cofinanciado pela União Europeia



Dois Anos de Crescimento e Aprendizagens

Após dois anos intensos de formação, chegou ao fim uma jornada repleta de aprendizagens, crescimento pessoal e profissional. Ao longo deste período, os formandos adquiriram um conjunto valioso de competências que os prepararam para enfrentar novos desafios, não só no campo teórico, mas também no prático, essenciais para a sua futura integração.

Durante o curso, vivemos vários momentos: amizades formadas ao longo desta etapa, discussões enriquecedoras em sala de aula, lágrimas nas horas de dificuldade e risos nas conquistas coletivas que marcaram um percurso que ficará na memória de todos nós.

O mais importante é que os formandos saem desta experiência não apenas com novos conhecimentos, mas com uma rede de apoio sólida e uma integração gradual e bem-sucedida em FPCT, onde poderão aplicar tudo o que aprenderam.

Terminaram o Curso dez clientes e sete deles ficaram integrados com um contrato Emprego Inserção apoiado pelo IEFP. Os restantes três decidiram não aceitar o desafio da integração devido a problemas pessoais e a outros projetos que já tinham em mente.

Foi um gosto o trabalho desenvolvido durante estes dois anos.

Um agradecimento especial a todas as entidades que aceitaram a integração dos nossos formandos e que certamente vão fazer a diferença na vida destas sete pessoas.

Curso 2 – Ação 1 – Assistente Operacional
Raquel Santos, *Formadora*

A mudança para as novas instalações foi finalizada com sucesso!



Em Armamar estamos num novo espaço. As novas instalações oferecem um espaço mais moderno, eficiente e adequado às necessidades dos nossos formando e colaboradores, proporcionando um ambiente de trabalho confortável e seguro. Gostamos bastante destas instalações, mas para que ficassem ainda mais bonitas e cómodas, arregaçamos as mangas e, aproveitando a ufdc 6390- Limpeza e higienização dos equipamentos e instalações de restauração, que está a ser ministrada, fizemos a limpeza de todos os espaços e agora sim, a nova sede está pronta para receber a nossa equipa de formação com toda a limpeza e higiene.

E por falar em trabalho, continuamos entusiasmadas e satisfeitas com o nosso estágio, pois temos aprendido imenso e adquirido novas competências diariamente. A experiência tem sido enriquecedora, permitindo-nos aplicar os conhecimentos teóricos na prática e crescer tanto a nível pessoal como profissional. Além disso, o ambiente acolhedor e a colaboração da equipa têm contribuído para o nosso desenvolvimento, fazendo-nos sentir integradas e motivadas a continuar a dar o nosso melhor em cada tarefa. Estamos confiantes de que esta fase será fundamental para o nosso futuro profissional, por isso, iremos continuar a dar o nosso melhor.

Curso 4 – Ação 1 - Assistente Operacional
Raquel Santos, *Formadora*



KONICA MINOLTA

JUNTOS, CONSTRUÍMOS O FUTURO

À medida que o mundo continua a mudar, a transformação digital do seu negócio é inevitável.

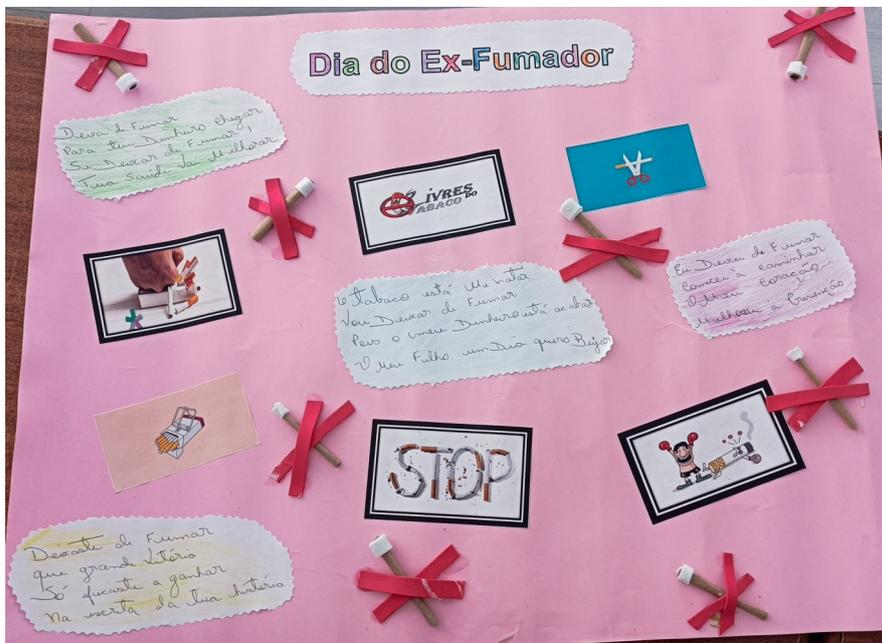
Com um conhecimento profundo das necessidades das empresas na era digital, a **Konica Minolta** apresenta um portefólio integrado de soluções que permitem **otimizar e automatizar processos**, libertando os seus recursos para onde fazem a diferença.

Agilize processos, elimine erros e aumente a produtividade do seu negócio.

FALE CONNOSCO

konicaminolta.pt

Giving Shape to Ideas



Dia Europeu do Ex-Fumador

A 26 de setembro assinala-se o Dia Europeu do Ex-Fumador e o Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves, assinalou a data desenvolvendo algumas atividades.

As atividades coordenaram-se de modo a desenvolver conteúdos da unidade de formação Linguagem e Comunicação (LC) e da unidade de formação Cidadania e Empregabilidade (CE).

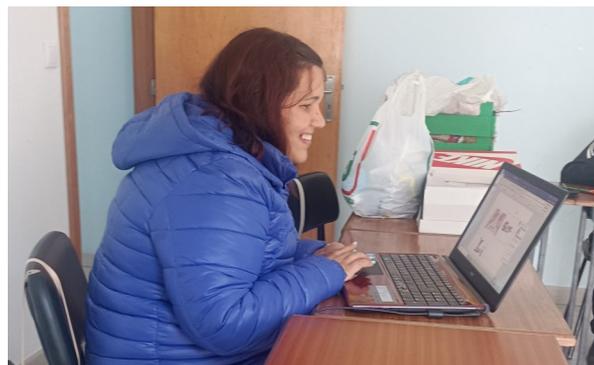
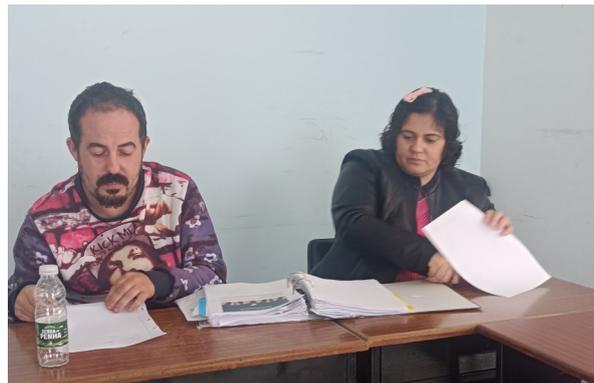
Relativamente à primeira unidade de formação, trabalhou-se o conteúdo da interpretação e produção de enunciados orais de caráter lúdico e informativo-funcional através da leitura e debate de testemunhos de pessoas que atualmente são ex-fumadoras. Também se construíram quadras motivacionais e pesquisaram-se algumas imagens relativas ao tema, que foram expostas numa cartolina.

No que respeita à unidade de formação de Cidadania e Empregabilidade, visualizámos um *powerpoint*, disponibilizado online pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, com o qual reconhecemos a importância de deixar de fumar para a saúde de um indivíduo, tomámos conhecimento dos benefícios do dia-a-dia da pessoa que deixa de fumar, aprendemos as estratégias a usar pelos ex-fumadores para não sofrerem nenhuma recaída, entre outros aspetos.

No final, concretizámos um *quiz* e uma sopa de letras sobre o tema, para consolidar todas as informações obtidas ao longo das duas sessões.

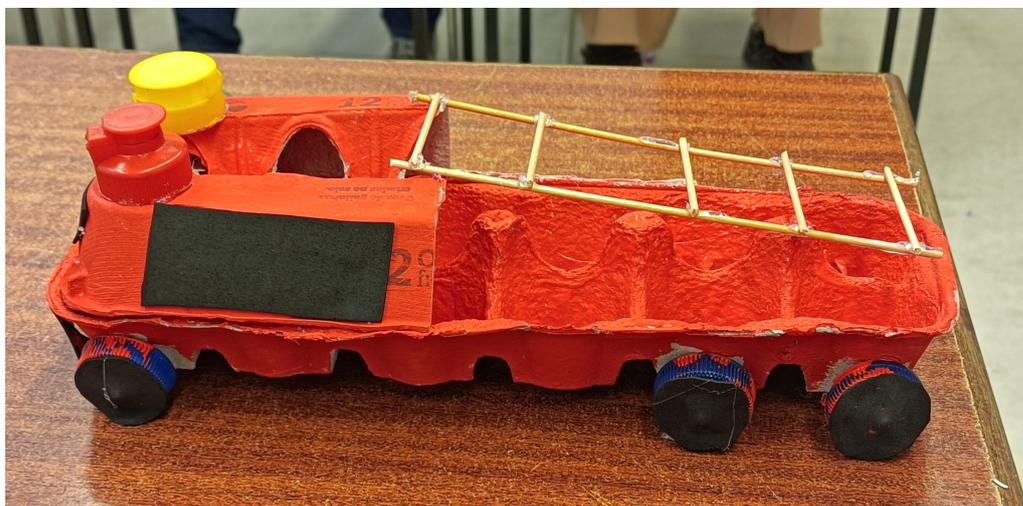
Esta temática é debatida diariamente, mas nunca é demais

CHAVES



informarmos, nunca é demais aprendermos, nunca é demais tomarmos consciência dos malefícios do tabaco e de como podemos mudar a nossa vida e a dos outros quando associamos um “ex” ao fumador (EX-FUMADOR).

Curso 6 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Marisa Camilo, Formadora



Dia Nacional do Bombeiro Profissional

TABUAÇO

Em setembro, os formandos que frequentam, em Tabuaço, o Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários assinalaram o Dia Nacional do Bombeiro Profissional.

A atividade encaixou-se na unidade de formação Cidadania e Empregabilidade (CE), mais precisamente no conteúdo do ambiente e saúde.

A sessão começou com uma breve introdução ao tema, realizando uma pesquisa sobre o surgimento deste dia e o porquê da sua comemoração. Ficámos a saber que este dia, 11 de setembro, começou a assinalar-se a partir do momento em que se deu a queda das Torres Gémeas, em Nova Iorque, no ano de 2001.

A partir deste acontecimento, todos os anos, nesta data homenageia-se todos os bombeiros profissionais e respetivas corporações, destacando-se o trabalho e a contribuição destes na proteção das populações e na prestação de cuidados e serviços de apoio.

Neste sentido, e aproveitando a temática da reciclagem, que também faz par-



te do conteúdo ambiente e saúde, reaproveitámos algumas caixas de ovos, paus e tampas de plástico e construímos um carro dos bombeiros.

A construção teve como primeira fase o corte dos materiais, depois deu-se a colagem e, por fim, pintou-se a viatura.



Foi uma tarde diferente, em que associámos o conhecimento ao reaproveitamento de materiais.

**Curso 9 – Ação 1 - Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários
Marisa Camilo, Formadora**

Cuidados de Higiene

No âmbito da **UFCD 3548 – Saúde – necessidades individuais em contexto institucional**, os formandos do **Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários** visitaram o Minipreço de Baião e a Farmácia Queirós Cunha para explorar os vários produtos utilizados nos cuidados de higiene totais e cuidados de higiene parciais.

Os cuidados de higiene são essenciais para garantir a saúde do organismo, prevenido as infeções, mas também para trazer conforto físico e psicológico e um sentimento de bem-estar. Os cuidados de higiene podem ser cuidados parciais e cuidados totais. Os cuidados parciais são prestados quando não existe necessidade de um banho geral. São cuidados específicos de cada parte do corpo, frequentemente realizados nas regiões com secreção abundante e maior carência de higiene - cara e boca, mãos, axilas, unhas, pés e genitais. Os cuidados totais incluem o banho geral (que pode ser no leito), passando pelo corte das unhas e cuidados com o cabelo.

A nossa visita começou pelo Minipreço de Baião, onde explorámos uma grande panóplia de produtos utilizados nos cuidados de higiene - fraldas, toalhetas, cueca fralda, pensos de incontinência, sabonete, gel de banho, champô e amaciador, escova e pente de cabelo, creme hidratante, soro fisiológico, compressas, escova e pasta de dentes, desodorizante, corta unhas e lima, espuma e gilete de barbear... A maioria destes produtos tem produtos equivalentes de marca branca a custar cerca de metade do preço.

Na visita à Farmácia Queirós Cunha, verificámos que também existe uma grande variedade de produtos utilizados nos cuidados de higiene. A técnica



ca da farmácia explicou-nos que estes produtos são menos utilizados por terem um preço mais elevado e, na maioria das vezes, serem utilizados mediante prescrição médica, resultado de alguma patologia ou necessidade da pessoa. Mostrou-nos ainda produtos que são chamados de “produtos de apoio” – banco e cadeira de banho para usar no duche ou banheira, escova para pés, escola lava cabeça, esco-

va de dentes elétrica.

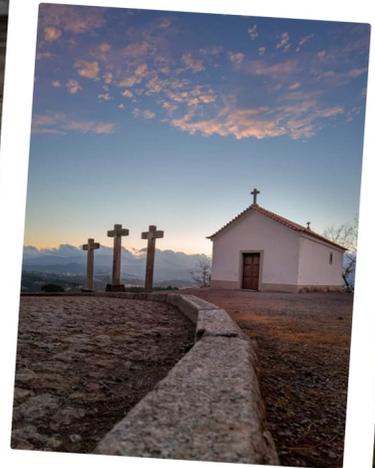
No final, todos ficámos com a certeza da necessidade e importância de cuidar da nossa higiene! Higiene é sinónimo de limpeza, conforto e bem-estar.

Curso 1 - Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, Formadora



ARROIOS

Arroios | Couto | Torneiros | Vilalva



HORÁRIO DE ATENDIMENTO
Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 12h30
Terça e Sexta-feira: das 19h00 às 21h00

☎ 259 351 480

✉ jfarroiosvr@gmail.com

www.jf-arroios.pt

RESENDE

A desenhar é que a gente se entende... ou não!

No âmbito da unidade de formação Linguagem e Comunicação (LC), os formandos do Curso 3 – Ação 1 – Assistente Operacional a decorrer em Resende trabalharam o conteúdo da interpretação e produção das principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano.

A atividade proposta consistiu no relato das suas férias e, para tal, optamos pelo desenho, uma vez que este serve para representar algo em uma imagem, usando para isso ferramentas como lápis, carvão, canetas e tintas.

Através do ato de desenhar os formandos

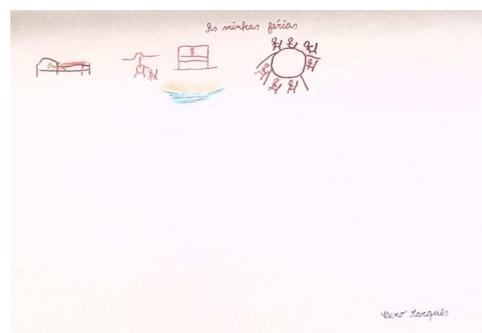
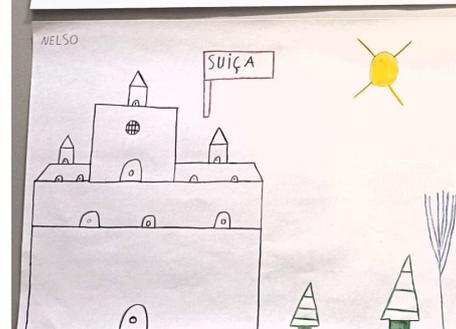
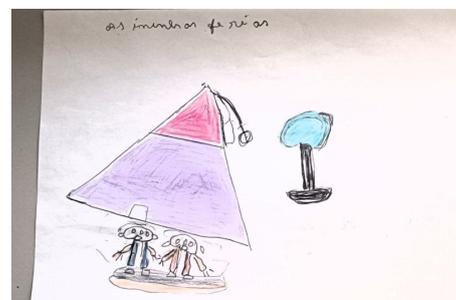
podem desenvolver a sua criatividade e inovação, conceitos essenciais para o seu crescimento pessoal e profissional.

Inicialmente, alguns formandos tiveram alguma dificuldade em iniciar a tarefa pois diziam não serem o “Picasso”, mas com alguma persistência e auxílio todos terminaram a tarefa com sucesso.

No final da atividade, cada formando fez um relato oral do desenho que tinha realizado para que todos ficassem a perceber os acontecimentos ocorridos, na vida de cada um, durante o mês de agosto.

Foi uma atividade diferente, que parecia simples, mas alguns formandos tiveram alguma dificuldade em transpor para o papel, sob a forma de desenho, as ideias que se encontram no seu cérebro. O que nos leva a pensar que temos de trabalhar mais a criatividade e imaginação neste grupo.

Curso 3 – Ação 1 – Assistente Operacional
Marisa Camilo, Formadora



Visita à Lavandaria Self-Service

No âmbito da UFCD *Tratamento de Roupas e Arranjos Simples*, o grupo do curso 10 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Carrazeda de Ansiães, realizou recentemente uma visita à lavandaria self-service local.

Durante esta atividade, os formandos tiveram a oportunidade de lavar e secar um cobertor, onde passaram a conhecer de perto o funcionamento das máquinas e o processo completo de uma lavandaria self-service.

A experiência proporcionou aos formandos uma compreensão mais prática sobre o tempo de lavagem, secagem e as vantagens desta alternativa, especialmente no tratamento de rou-

CARRAZEDA DE ANSIÃES

pas volumosas. Para alguns formandos, esta foi a primeira vez que visitaram uma lavandaria self-service, sendo uma oportunidade para conhecerem uma opção cada vez mais comum, utilizada tanto para lavar peças maiores como para secar roupas para quem não possui uma máquina de secar em casa.

Os formandos que já haviam utilizado este serviço partilharam as suas experiências e tornaram a atividade ainda mais interativa e interessante. A visita permitiu aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante a formação, ao mesmo tempo que destacou a importância de explorar soluções acessíveis e eficazes para o cuidado de roupas no dia a dia.

Cláudia Joana Martins, Formadora

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



Intervenção Precoce na Infância

Autismo

Método ABA



MÉTODO ABA

ABA é a abreviatura de Applied Behavior Analysis, conhecida como Análise do Comportamento Aplicada. Este método (ABA) é uma abordagem terapêutica baseada em evidências, que se tornou uma das intervenções amplamente utilizadas para intervir no TEA (Transtorno do Espectro Autista). Desenvolvida por B.F. Skinner na década de 1950, o ABA foca-se sobretudo na aplicação de princípios científicos para entender e modificar comportamentos.

Aplicações da ABA no Autismo:

Treino de Competências Sociais e Comunicativas:

- Foco na melhoria das interações sociais e comunicação. Utiliza reforços positivos para incentivar comportamentos desejados.

Redução de Comportamentos Indesejados:

- Identificação das causas subjacentes de comportamentos desafiadores e desenvolvimento de estratégias para reduzi-los.

Treino de Habilidades Funcionais:

- Desenvolvimento / treino de competências práticas para a vida diária, promovendo a autonomia e independência.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DA ABA:

Reforço Positivo e Negativo:

- **Positivo:** Introdução de um estímulo reforçador após um comportamento desejado.
- **Negativo:** Remoção de um estímulo aversivo após um comportamento desejado.

Modelagem Comportamental:

- Comportamentos desejados são ensinados através de exemplos práticos e repetição.

Análise Funcional do Comportamento:

- Identificação das funções que os comportamentos têm na vida da criança, para desenvolver estratégias eficazes de intervenção.

Generalização:

- Transferência de competências aprendidas num ambiente específico para situações do quotidiano.



OUTRAS ALTERNATIVAS:

Existem também outros métodos muito procurados e amplamente difundidos com bons resultados em crianças com TEA.

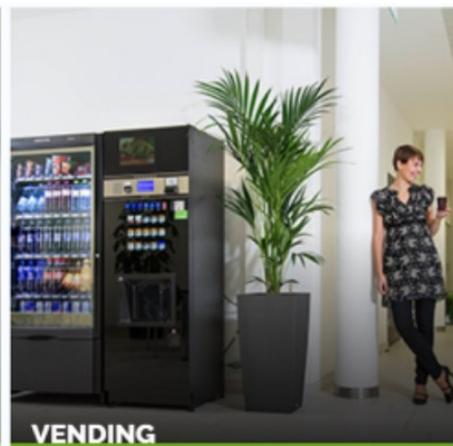
Deixamos como alternativa ao ABA o TEACCH (Tratamento e Educação para Autistas e Crianças com Déficits de Comunicação) e o PECS (Sistema de Comunicação por Troca de Imagem), ambos recomendados por técnicos especializados.

Estes métodos serão abordados nas próximas edições.

Até breve com o Método TEACCH

Sofia Borges, Psicóloga

A Região do Douro à sua mesa.



Chegou Setembro!

Setembro chegou e com ele voltámos das férias, recarregados e prontos para novas aventuras. Aqui vai o que fizemos este mês:

Começámos o mês a abordar um tema importante: a higiene pessoal e da nossa sala. Criámos um mural dos cuidados diários e semanais que todos devemos ter e, para nos organizarmos melhor, fizemos uma tabela de apontamento diário. Também criámos uma tabela de tarefas para manter a sala limpa e arrumada. Agora, tudo está sempre impecável!

Participámos em dois torneios do INR, organizados pela A2000, em Poiares e... estamos em grande! No primeiro, que aconteceu no dia 19, ganhámos o primeiro lugar em Boccia DI. E no segundo, no dia 26, as nossas duas equipas fizeram ainda melhor: conquistámos o primeiro e segundo lugar em Boccia DI. Estamos mesmo fortes e super orgulhosos!

Depois de tanto esforço, também foi preciso repor as energias. Fizemos dois bolos – um de iogurte e outro de chocolate – e estavam deliciosos! Nada como um docinho para celebrar as nossas vitórias!

Aproveitámos o clima ameno para dar umas boas caminhadas, respirar ar fresco e conectar-nos com a natureza. Além disso, adoramos estar com os animais e as pessoas da nossa vila, que sempre nos recebem com muito carinho.

E assim foi o nosso setembro! Até ao próximo mês... booooo!! (Já estamos no espírito de Halloween!)

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



A Comunicação

Neste mês de setembro, no CAARPD trabalhamos o tema da "Comunicação", promovendo reflexões sobre os diferentes tipos de comunicação, incluindo a língua gestual. Os participantes tiveram a oportunidade de explorar diversas culturas e idiomas, enriquecendo assim a compreensão sobre a importância da comunicação inclusiva.

Aproveitámos ainda as qualidades dos clientes em trabalhos manuais e fizemos algumas malas em trapilho com o objetivo de mostrar os trabalhos que fazemos em sala. Além disso, estamos a planear também vender estas obras de arte para angariar algum dinheiro para as nossas saídas e atividades fora da instituição.

Devido a remodelações na nossa sala, com o objetivo de oferecer melhores condições aos nossos clientes, as atividades decorreram maioritariamente no pavilhão onde foi possível trabalhar mais as competências físicas e onde focamos muito no trabalho em equipa.

No âmbito do desporto adaptado, as práticas de Hóquei, Polybat e Boccia continuaram a ser uma forte aposta. Nos dias 16 e 25, participámos no Torneios de Boccia e Polybat, que contaram com a participação de várias associações da Zona Norte, promovendo a integração e o espírito desportivo.

Estamos entusiasmados com as melhorias que estão a ser implementadas e com as experiências que continuamos a proporcionar aos nossos clientes!

Os clientes e técnicos do CAARPD de
Poiares, Peso da Régua





“A juventude não tem idade.”

Pablo Picasso

Setembro chegou, e com ele o reinício das atividades nos Espaços de Convívio da A2000, porque, afinal, "a juventude não tem idade", mas a vontade de aprender, partilhar e conviver dos nossos seniores também não espera por amanhã.

Assim, durante este mês, promovemos uma série de atividades com o objetivo de fortalecer tanto a mente como o corpo dos nossos participantes. Entre estas, e como em agosto houve, em Portugal, um sismo de magnitude 5,3 na escala de *Richter*, tivemos uma sessão educativa, baseada num panfleto distribuído pela Cruz Vermelha Portuguesa, dedicada a como agir em caso de sismo. Foi um momento essencial, pois é importante que todos, independentemente da idade, estejam preparados e saibam como reagir em situações de emergência. Foram partilhadas informações claras e práticas sobre medidas de segurança e os procedimentos a seguir durante e após um sismo.

Além disso, trabalhamos com fichas de estimulação cognitiva de matemática e língua portuguesa no contexto de TIC (Tecnologias de Informação e Comunicação). Estas atividades visaram melhorar o raciocínio lógico, a memória e o domínio das novas tecnologias. Os idosos participaram ativamente, resolvendo exercícios que promovem a sua capacidade cognitiva e o contacto com ferramentas digitais, reforçando assim o uso da tecnologia no dia a dia.

Dedicámos também algum tempo a estimular a criatividade e a motricidade fina dos nossos participantes através da elaboração de leques em papel. Esta atividade manual (dobragem e a colagem do papel) permitiu aos idosos exercitar a coordenação motora e a precisão nos movimentos, enquanto expressavam a sua criatividade ao decorar e per-

sonalizar os leques. Além disso, proporcionou um momento de descontração e satisfação ao verem os resultados finais. A atividade também fomentou a socialização, com os participantes a partilharem ideias e a ajudarem-se mutuamente durante o processo.

Estes leques foram usados como acessório numa das danças seniores/danças sentadas que experienciámos. A dança é uma excelente forma de atividade física adaptada, que não só contribui para o bem-estar físico dos participantes, mas também para a sua saúde mental e social, promovendo a interação entre os colegas e um ambiente de alegria e movimento.

No final do mês participámos na terceira prova da “Liga Boccia Sénior Inatel”, no Pavilhão dos Desportos de Vila Real, com uma equipa do Espaço de Convívio de Fontes. Foi um dia pleno de boa disposição, convívio e, claro, desporto e desportivismo.

Em suma, setembro foi um mês cheio de atividades dinâmicas e construtivas, todas focadas em proporcionar aos nossos idosos uma experiência equilibrada de aprendizagem, saúde e convívio social.

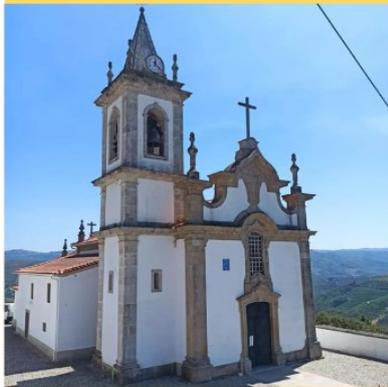
Nos Espaços de Convívio da A2000 acreditamos que envelhecer é efetivamente uma arte que se cultiva com criatividade, movimento e aprendizagem contínua.

Paula Conceição, Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Poiães e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) 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 de 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 Baptista) 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 de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.



Freguesia de Sever

Morada: Rua de Sever 744
5030-570 Sever, Santa Marta de Penaguião

Telefone: (+351) 254 811 463

E-mail: jfsever@hotmail.com

«tem esta freguesia cento e cinquenta vizinhos e quinhentas e vinte e oito pessoas (...) está esta parochia fora do lugar e tem os lugares de Cever, Sarnadelo, Concieiro, Mafomedes, Paredes de Arcam e Urval.»»

Encomendado António Pinto Ribeiro. 1758

DOADORES DO MÊS

 FAFEL Construct	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 MUNICÍPIO DE TABOÃO	 UNÃO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS PESO DA RÉGUA	 CF Alumínios Alumínios e Estores	 LAND- PEÇAS
 ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS - LIXIÇÃO - DECORATIVOS - BANHEIROS - COZINHA GERAL	 OrtoMaior	 FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO	 Doutor Finanças Circuito, Vila Real	 UNIAO DAS FREGUESIAS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva
 BLEAM®	 MUNICÍPIO DE VILA VERDE-ALTO	 be Carpinteiros Branco Exótico	 MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PAÇOS	 IRMÃOS PEREIRA	 MUNICÍPIO DE VILA SECA-ARMANHÃ
 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 ON24h alarmes	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 Intermarché Vila Real	 FILOCO DOURO	 UNIAO DE FREGUESIAS ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÁ
 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA	 CHIP7	 MUNICÍPIO DE NOURA	 TMOREIRA	 DUPLA DIABÓLICA
 MUNICÍPIO DE MURÇA	 irmãos LEITE.	 UNIAO DAS FREGUESIAS DE CARLÃO e AMIEIRO	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA	 MUNICÍPIO DE ARMAZÉM	 forbo
 BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 TOMEIFEL CONDIÇÕES DE VENDA E SERVIÇOS	 ROZÈS PORTO	 ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS	 coisasdepousadouro.com DESIGN HOMESTAY	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
 CONVIVIO RESTAURANTE	 Ribeiro & Damião ESCAVAÇÕES E TERRAPLANAGENS	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Cenáculo do Leiteiro Mondros - Vila Real	 Freguesia de LOUREIRO	 PNPNEUS pneus novos e usados
 Fribila FRIO INDUSTRIAL	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 HIPERMERCADO E.Leclerc LAMEGO	 MUNICÍPIO DE VILA REAL	 UNIAO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 CIMAGOM wine rest®
 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 MUNICÍPIO DE TABOÃO	 RESTAURANTE S. Leonardo	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 Quinta do Pêgo	
 MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PAÇOS	 ALVARÁ N.º 81800 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 MUNICÍPIO DE MONDROS	 NOGUEIRA & MACEDO ELEVADORES	 BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa PADARIA FERNANDES E FILHOS	 manos gráfica
 NewCar	 SELIDOMUS LOCAÇÃO DE MÁQUINAS PARA A CONSTRUÇÃO, LDA	 KONICA MINOLTA	 MUNICÍPIO DE VILA REAL	 MUNICÍPIO DE VILA REAL	 DOUROXISTO apartments



Viver e Aprender | Edição 203 | SETEMBRO 2024

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478
5050-346 Poiares - Peso da Régua
Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

