



VIVER e aprender

www.a2000.pt

NOVO CURSO DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL



- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Armamar - PÁGINA 17 -

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL (CRIP)



- ◇ Manuel Neto
- ◇ BLOPA - Abaças (Vila Real)

- PÁGINA 5 -

HALLOWEEN CRIATIVO COM ATIVIDADE DE ARTES PLÁSTICAS

- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Carrazeda de Ansiães - PÁGINA 18 -

O FINAL DE MAIS UMA ETAPA

- ◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◇ Poiares - Peso da Régua - PÁGINA 20 -



Cofinanciado pela União Europeia

PROJETO INR



- ◇ MUDAT - A mudança começa em ti! - PÁGINA 6



- ◇ MOVIMENTO INCLUSIVO: Torneio Regional da Castanha de Hóquei Di - PÁGINA 8 -



- ◇ MOVIMENTO INCLUSIVO: Torneio de Polybat - PÁGINA 9 -



IMPOR|DOC
CONSULTORIA E DOCUMENTAÇÃO
AUTOMÓVEL

auto **jalema**

PP CARS
Comércio de Automóveis

Quinta das Murtinheiras
DOURO - PORTUGAL
ALOJAMENTO
GUEST HOUSE
Rua da Portela, nº 44 - Cambres,
5100-413 Lamego
+351 933 492 803
QuintadasMurtinheiras@gmail.com

ERS
CENTRO
REGIONAL
DE SAÚDE

PsicoFALA

Serviço de Psicologia e Terapias
960 105 857 / Lamego

**HAMBURGUERIA
COM UNHAS
E DENTES**

Rua Alexandre Herculano
LAMEGO - 937.969.662 -

Vila Paleo
Padaria e pastelaria em Vila Real dentro do con-
ceito paleo/primal
vilapaleo@gmail.com

CASCATA

UM INTERIOR FELIZ
SER MAIS FELIZ. DE DENTRO PARA FORA

@uminteriorfeliz X @ana_ritasimao

Quinta do Carapote
AZEITE
DOURO

quinta.carapote@gmail.com



A2000: Uma Família que Inspira e Muda Vidas

A minha história com a A2000 começou em 2012, quando tive a oportunidade de trabalhar como formador, naquele momento, mal sabia que este seria apenas o início de uma ligação profissional e pessoal que me transformaria profundamente.

Nos primeiros dias, vi que a A2000 era mais do que uma instituição de formação: era um espaço de esperança, que atuava como uma verdadeira ponte entre os desafios da vida e as oportunidades de crescimento, inclusão e autonomia.

Cada programa de formação, serviço de apoio social e iniciativa de inclusão são pensados com um sentido profundo de responsabilidade e com um objetivo claro: melhorar a qualidade de vida das pessoas e ajudá-las a alcançar o seu potencial.

Em 2022, tive a honra de integrar a Direção da A2000, uma experiência que me trouxe uma perspetiva completamente nova sobre o alcance do trabalho que realizam. Sinto que a A2000 me ajudou a crescer não apenas como

profissional, mas também como pessoa, ampliando a minha capacidade de empatia e o meu entendimento sobre o que significa, verdadeiramente, inclusão e dignidade. Trabalhar para a A2000 ensinou-me a importância da solidariedade e do respeito incondicional pela dignidade de cada ser humano, valores que levo comigo em cada decisão.

A A2000 sempre defendeu o valor da Competência, da Inclusão, do Compromisso e do Respeito, princípios que se refletem na ética e na qualidade com que todos na instituição atuam diariamente, esse esforço contínuo é visível no impacto que a A2000 tem nas vidas dos seus clientes, em 16 concelhos: Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Mesão Frio, Mondim de Basto, Vila Real, Vila Pouca de Aguiar, Chaves, Sabrosa, Alijó, Murça, Carrizeda de Ansiães, Armamar, Lamego, Tabuaço, Resende e Baião.

Hoje, mais do que nunca, sinto que a A2000 se destaca como um exemplo de inovação e ousadia ao serviço do bem comum. Este é um testemunho do empenho e da visão das pessoas que guiam a instituição, pessoas que nunca se cansam de procurar novas formas de apoiar os mais vulneráveis. O projeto PARES 3.0 (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3.ª Geração) é um exemplo dessa ousadia, este projeto, cuja obra já está em andamento, permitirá apoiar mais 100 pessoas com deficiência e incapacidade e criará 55 novos postos de trabalho.

Até ao segundo semestre de 2025, contaremos com a abertura de dois Lares Residenciais, um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e duas Residências de Autono-

mização e Inclusão (RAI).

Com a mesma força, determinação e dedicação, a A2000 avança com o desenvolvimento de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), que terá capacidade para acolher 30 pessoas e criará mais 15 postos de trabalho.

Tudo isto, porém, não seria possível sem todos os que ao longo destes 24 anos têm feito parte da história da A2000. Aos utentes/clientes que confiam, aos trabalhadores incansáveis que se dedicam dia após dia, aos membros dos Órgãos Sociais que abraçam esta missão, aos fornecedores e doadores que apoiam e aos financiadores que acreditam no trabalho da instituição, deixo o meu mais sincero agradecimento, cada um de vocês é essencial para que a A2000 possa continuar a transformar vidas.

Ver de perto a capacidade da A2000 de se reinventar, de inovar e de continuar a crescer para melhor servir aqueles que precisam, é uma inspiração diária e algo que me enche de orgulho.

Neste ano em que celebramos os 24 anos da A2000, sinto-me agradecido por fazer parte desta jornada. Este percurso tem-me permitido crescer profissionalmente, aprender a encarar os desafios com otimismo e, acima de tudo, compreender o valor imensurável de trabalhar em prol de uma sociedade mais justa e inclusiva.

Juliano Almeida,
Vogal da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 204 |

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

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

3	Editorial	16	Outubro
5	Integração Profissional	17	Um novo curso de formação profissional
6	MUDAT - A mudança começa em ti!	17	Boneco Ecológico—Relvinhas
8	MOVIMENTO INCLUSIVO: Torneio Regional da Castanha de Hóquei Di	18	A integração profissional no concelho de Tabuaço
8	MOVIMENTO INCLUSIVO: Torneio Polybat	18	Halloween criativo com Atividade de Artes Plásticas
10	III Passeio TT Vindimas do Douro	20	Ler é um bom remédio
12	A somar e a sonhar...	20	O final de mais uma etapa...
12	Os bolos e a exploração da matemática... desculpas!	21	Crepes... quentes e bons!
14	A Árvore dos Direitos e Deveres	24	Outubro chegou a voar!
		25	Outubro no CAARPD de Poiares - Peso da Régua
		26	“A paz começa com um sorriso.”

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.

BLOPA - Abaças (Vila Real)

O Manuel Neto está integrado na Blopa através de um estágio inserção.



Após ter concluído um curso de formação profissional desenvolvido pela A2000 o Manuel passou a ser acompanhado pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Desta intervenção conjunta, surgiu a integração profissional de Manuel Neto na empresa BLOPA na freguesia de Abaças **através de um Estágio Inserção.**

Posto isto, o Manuel passou a fazer parte da equipa e contribui diariamente com as suas competências e dedicação. O responsável da BLOPA enuncia as funções que o Manuel desempenha na empresa, dando apoio essencial às operações diárias: **"O Manuel desempenha funções de arrumação, limpeza e transporte de material e ferramentas,"** explica o responsável, destacando que as tarefas foram definidas de acordo com as capacidades do Manuel, permitindo-lhe contribuir de forma eficiente e segura.

A oportunidade de integração surgiu após o contacto da BLOPA com a A2000, que apresentou a possibilidade de um estágio inserção adaptado ao perfil do Manuel. Segundo o responsável, a decisão de contratar uma pessoa com deficiência foi natural: **"Na nossa ótica, as pessoas com deficiência têm igualmente um lugar no mercado de trabalho, desempenhando funções compatíveis com as suas capacidades."**

Para o responsável da BLOPA, a presença do Manuel vai além das tarefas diárias e representa um exemplo inspirador para a empresa. **"A integração de uma pessoa com deficiência ilustra a realidade de que, mesmo com incapacidades, há lugar para acrescentar valor numa empresa e trazer novos saberes,"** afirma, destacando a importância de promover um ambiente inclusivo e diversificado.

O acolhimento do Manuel na BLOPA foi caloroso, criando um ambiente que ele descreve como familiar e acolhedor. **"O Manuel é uma pessoa muito dada, interage muito bem com toda a gente e aqui foi recebido como um amigo,"** comenta o responsável. Essa integração positiva também é sentida pelo Manuel, que se mostra grato por estar num ambiente onde se sente valorizado e respeitado. **"As mudanças são positivas. Sinto-me mesmo bem aqui, tratam-me como família,"** partilha o Manuel. Neste prisma, mostra o desejo de permanecer na empresa por muitos anos e expressa a sua gratidão: **"Sou muito agradecido por me terem dado esta oportunidade."**

O papel da A2000 foi fundamental ao longo de todo o processo, tanto na fase de contacto inicial com a empresa como no acompanhamento contínuo do estágio. O responsável da BLOPA reconhece a importância desse suporte: **"A A2000 foi fundamental neste processo, pois não só nos apresentou esta solução de estágio, como nos apoiou e continua a apoiar na integração do Manuel."** Já para o Manuel, o apoio da A2000 foi essencial para que pudesse encontrar esta oportunidade de trabalho: **"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 fazer aqui um contrato."**

A BLOPA mantém a porta aberta para futuras integrações de pessoas com deficiência e incentiva outras empresas a seguirem o mesmo caminho. Segundo o responsável, **"a nossa ideia é continuar a apoiar o Manuel e achamos importante que mais empresas aceitem pessoas com incapacidade."** Em mensagem final a outras empresas, o responsável apela para que **"não tenham receio de arriscar e de dar a oportunidade às pessoas com deficiência que tanto necessitam."**

O caso da integração profissional do Manuel na BLOPA é uma prova de que, com o apoio certo, as pessoas com deficiência podem encontrar um espaço no mercado de trabalho e trazer contributos valiosos. A sua história reflete o impacto positivo da inclusão e é um incentivo para que mais empresas reconheçam o potencial e a dedicação de um público mais desfavorecido.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

MUDAT – A Mudança começa em ti A IGUALDADE

Desde 2010 que o dia 24 de outubro, foi instituído como o Dia Municipal para a Igualdade, e é celebrado por centenas de entidades, com vista à promoção dos valores da Igualdade, Inclusão e Participação. Por todo o país, de 17 a 31 de outubro são levadas a cabo centenas de iniciativas e nós, como gostamos de estar atualizados, não ficamos indiferentes. Assim, o mês de outubro foi dedicado a abordar esta questão: **O DIREITO À IGUALDADE**.

O direito à igualdade é um direito fundamental consagrado em diversos documentos nomeadamente, na carta dos Direitos Humanos e na constituição portuguesa (desde 1976). Estes documentos formalizam que todas as pessoas devem ser tratadas da mesma forma, sem discriminação, independentemente da sua raça, género, orientação sexual, religião, deficiência, classe social ou qualquer outra condição. Além da Constituição, Portugal tem várias leis e regulamentos que promovem e protegem a igualdade, como a Lei da Igualdade de Género, que visa combater a discriminação entre homens e mulheres, e a Lei da Não Discriminação, que proíbe a discriminação em diversos contextos, incluindo emprego, educação e acesso a bens e serviços.

Portugal é também signatário de convenções internacionais que promovem a igualdade, como a Convenção sobre os Direitos da Criança e A Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência (2009). É nesta última que nos focamos.

Apesar de ser um direito regulamentado, na prática assistimos ainda a muitas desigualdades, daí ser importante trazer para a ordem do dia esta questão. Nesse sentido, participamos em algumas iniciativas:

Em Tabuaço assistimos a uma mesa-redonda com 4 convidadas mulheres, ligadas à área do desporto, todas elas campeãs nas suas modalidades (Atletismo, Boccia, arbitragem e futebol de rua). Todas elas, manifestaram as suas forças e fraquezas e de que forma venceram as adversidades, tornando-se uma referência.

Em Armamar, fomos convidados a participar na sessão de apresentação do Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação. O nosso contributo, abordou a questão da igualdade e inclusão das pessoas com deficiência na sociedade. Assim, lemos um texto da nossa autoria e exibimos o vídeo “O Mundo ao Contrário”, realizado pelos clientes de 3 concelhos (Tabuaço, Armamar e Peso da Régua, que estão a desenvolver o projeto MUDAT- A Mudança Começa em Ti!). Este vídeo, tem como objetivo sensibilizar para a questão da deficiência/incapacidade, refletindo sobre um mundo imaginário, em que o normal é ser diferente. Brevemente partilharemos esse vídeo nas nossas redes sociais!!

A par disso, continuamos a distribuir os nosso folhetos informativos sobre violência às pessoas Vulneráveis, pelos serviços públicos e privados da comunidade e, em sala, no seguimento do tema “Vida Independente”, finalizamos o nosso cartaz com as 8 áreas do modelo de qualidade de vida (Schalock): Bem-estar emocional; Desenvolvimento Pessoal; Autodeterminação; Relações Interpessoais; Cidadania/Inclusão Social; Direitos; Bem-estar material e bem-estar físico, porque para se alcançar uma Vida Independente é preciso ter competências em cada uma destas áreas ou os apoios necessários para se poder usufruir delas com qualidade.



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.

Alexandra Santos, Técnica da A2000



mapos
gráfica

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

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

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



Rua Poeta Alberto Miranda 7,
5000-558 Vila Real



Torneio Regional da Castanha de Hóquei Di



Decorreu, no âmbito do projeto Movimento Inclusivo, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P., o 5º Torneio Regional da Castanha Hóquei Di organizado pela A2000 que pretende aliar desporto e cultura num só evento, destacando, deste modo, o **30º Direito da Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência** – “Participação na vida cultural, no lazer e no desporto” – em vigor em Portugal desde 23/10/2009.

Este dia contou com as seguintes presenças: Presidente da Câmara Municipal de Murça - Mário Artur Lopes; Vice-Presidente da Câmara Municipal de Murça - Avelino José Marques dos Santos; Presidente da Anddi Portugal - José Costa Pereira, cujas presenças muito nos honrou e engrandeceu este evento.

Este evento reuniu 6 equipas provenientes de: Bragança (Santa Casa da Misericórdia de Bragança – CEE; APADI Bragança; Academia - Centro Social Paroquial dos Santos Mártires); Vila Nova de Gaia (Clube Gaia CDC); Mirandela (Appacdm Mirandela) e Murça/Peso da Régua (CAARPD A2000).

Os 62 participantes iniciaram o dia com o Torneio de Hóquei Di; almoçaram no Restaurante Quinta da Falgueira; visitaram a Adega Cooperativa de Murça e a Cooperativa Agrícola dos Olivicultores de Murça a quem agradecemos a disponibilidade nas pessoas de Dr. Marco Coelho e Dr. Francisco Vilela.

Registe-se que as equipas classificadas foram:

- ♦ 1º Classificado – Clube de Gaia
- ♦ 2º Classificado – Centro Social Paroquial dos Santos Mártires
- ♦ 3º Classificado – APPACDM Mirandela
- ♦ 4º Classificado – Santa Casa da Misericórdia de Bragança – CEE
- ♦ 5º Classificado – APADI Bragança
- ♦ 6º Classificado – A2000 - CAARPD A2000

Agradecemos ainda a colaboração dos Bombeiros Voluntários de Murça.



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 Polybat

31 de outubro 2024



No dia 31 de outubro, decorreu o Torneio de Polybat no Nosso Shopping em Vila Real. Este torneio foi organizado pela A2000, o qual faz parte do projeto Movimento Inclusivo, cofinanciado pelo Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. que pretende aliar desporto e cultura num só evento, destacando, deste modo, o 30º Direito da Convenção dos Direitos da Pessoa com Deficiência – “Participação na vida cultural, no lazer e no desporto” – em vigor em Portugal desde 23/10/2009.

Este evento reuniu 9 equipas provenientes de: Bragança (APADI Bragança; Academia do Centro Social Paroquial dos Santos Mártires e ASCUDT - Associação Socio-Cultural dos Deficientes De Trás-Os-Montes); Boticas (Santa Casa da Misericórdia de Boticas – CADAT); Maia (APPACDM da Maia); Moimenta da Beira (ARTENAVE ATELIER - Associação de Solidariedade); Marco de Canaveses (CerciMarco CRL.); e da A2000 (CAARPD de Murça e CAARPD do Peso da Régua).

Os 30 participantes iniciaram o dia com o Torneio de Polybat; almoçaram no Nosso Shopping graças à disponibilidade do MacDonalds e visitaram o Museu da Vila Velha, em Vila Real.

Registe-se que no Torneio de Polybat os atletas classificados foram:

1º Classificado – Gualter Silva – APADI Bragança

2º Classificado – Rufino Campeão – APADI Bragança

3º Classificado – António Luís – ARTENAVE ATELIER - Associação de Solidariedade

De tarde realizou-se uma visita ao Museu da Vila Velha, para se conhecer o local onde nasceu Vila Real.



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.



06/10/2024 - III Passeio TT Vindimas do Douro



A A2000 presta aqui homenagem a cada um dos 358 participantes que se juntou a nós no III Passeio TT Vindimas do Douro, comperto por 124 viaturas todo o terreno!

Apesar da chuva abundante, a determinação e o espírito solidário tornaram este evento ainda mais especial. Juntos contribuimos para uma causa muito importante, mostrando que a união faz a força!

Aos trabalhadores da A2000 que constituíram o staff que levou avante este evento, apresentamos o nosso reconhecimento e o nosso muito obrigado!

Prestamos também o nosso agradecimento às entidades e empresas que apoiaram a realização do III Passeio TT Vindimas do Douro e fizeram uma diferença notável. São eles:

- Crédito Agrícola de Trás-os-Montes e Alto Douro (Peso da Régua)
- Irmãos Leite SA (Vila Real)
- União de Freguesias de Poiares e Canelas
- BCastelo, Lda. (Quinta da Laceira – Guiães)
- João Manuel Oliva Rodrigues (Supermercado Primavera – Santa Marta de Penaguião)
- Padaria A. Fonseca e H. Ribeiro Lda. (Peso da Régua)
- União de Freguesias de Galafura e Covelinhas
- Fonseca Terraplanagens, Unipessoal Lda. (Santa Marta de Penaguião)

- Município do Peso da Régua
- Grupo Folclórico Os Romeiros de São Miguel de Lobrigos
- Auchan Retail Portugal II, S.A (Vila Real)
- Patrícia Maria Amaral Monteiro Pinto (Land Peças - Centro de Abate - Veículos em Fim de Vida – Peso da Régua)
- António & Lina - Comércio de Carnes, Lda. (Talho do Tó – Vila Real)
- Talho Villa Sol, Unipessoal Lda. (Vila Real)
- Eldere Ferreira Comércio de Carnes Unipessoal Lda. (Talho Ferreira – Vila Real)
- Oásis da Paz - Talho e Charcutaria Lda. (Vila Real)
- Marão Sol - Salsicharia, Lda (Vila Real)
- Correia & Irmãos, Lda. (Padaria Serrana – Vila Real)
- Francisco José Moreira Pinto (Pastelaria A Tendinha – Peso da Régua)
- O Pãozinho do Céu - Padaria e Pastelaria, Unipessoal Lda. (Vila Real)
- Queijaria Carmo (Peso da Régua)
- Frutas Normando, Lda. (Vila Real)
- Bruno Moura Unip. Lda. (Estrella Galicia – Peso da Régua)
- Estampa Aqui (Peso da Régua)
- Padaria Fernandes & Fernandes Lda. (Vila Real)
- Duarte Conceição Fotografia (Santa Marta de Penaguião)

Contamos com todos (participantes, entidades e empresas apoiantes e os trabalhadores do staff) para o IV Passeio TT Vindimas do Douro a realizar-se em 2025.



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 | Carraceda de Ansiães

A somar e a sonhar...

RESENDE

No âmbito da unidade de formação *Matemática para a Vida* (MV), os formandos do Curso 13 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Resende, trabalharam o conteúdo: compreensão e uso de conexões matemáticas em contextos de vida.

Um dos objetivos deste conteúdo é que os formandos utilizem aspectos do raciocínio proporcional na resolução de tarefas, como, por exemplo, na adaptação de uma receita de culinária. Para tal, foi-lhes proposta a concretização de sonhos (doce típico do Natal).

A atividade iniciou-se com a elaboração da lista de ingredientes necessários para a compra, e foi assim que surgiu a primeira dificuldade: adaptar a quantidade de ingredientes à quantidade de pessoas que iriam usufruir desta iguaria. Depois de concluirmos essa tarefa, fomos ao supermercado mais próximo a fim de adquirirmos os ingredientes necessários para a confeção da receita.

Iniciamos a confeção juntando, numa panela, a manteiga, o sal, a água, o açúcar e a casca de limão e deixamos ferver. Após ferver, retiramos a casca do limão e adicionamos a farinha, mexendo até obtermos uma “bola”.

Depois de a massa arrefecer, adicionamos os ovos, um a um, mexendo sempre com a mão. Com a ajuda de uma colher, colocamos pequenas porções de massa num recipiente com óleo a ferver. À medida que a massa ia fritando, picávamos a mesma com o auxílio de um palito, para que os sonhos ficassem maiores e mais ocós.

Por fim, colocamos os sonhos num recipiente para arrefecer e salpicamos com açúcar e canela, ficando prontos a servir.

Foi uma tarde diferente, em que colocamos em prática conteúdos pertencentes à unidade de formação *Matemática para a Vida*. Tudo é mais fácil de aprender quando criamos, construímos e... sonhamos!

Curso 13 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Ana Marisa Camilo, *Formadora*



Os bolos e a exploração da matemática... desculpas!

No dia 18 de outubro o grupo de formandos do Curso 12 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, decidiu confeccionar um bolo.

A atividade surgiu no âmbito da unidade de formação *Matemática para a Vida* e teve como objetivo o uso de aspetos do raciocínio proporcional na resolução de tarefas como, por exemplo, na adaptação de uma receita de culinária. Este objetivo integra o conteúdo do referencial: compreensão e uso de conexões matemáticas em contextos de vida.

A receita que decidimos confeccionar estava destinada para cerca de 6 porções e, então, resolvemos “dobrar” a mesma para que todos tivéssemos a oportunidade de saborear o bolo.



Deste modo, a primeira tarefa levou-nos a descobrir quais seriam as quantidades de ingredientes necessárias para a confeção. Depois de alguma “discussão” chegámos à conclusão que teríamos que multiplicar por dois todos os ingredientes.

De seguida, colocámos mãos à obra e começámos por juntar o açúcar com as gemas e depois de batidos, adicionámos a farinha, o fermento e o chocolate em pó.

Depois, foi a vez de batermos as claras em castelo para misturarmos, com uma colher de varas, no preparado anterior.

POIARES - PESO DA RÉGUA

Quando já tínhamos a nossa massa pronta, foi a vez de barrarmos uma forma com manteiga e farinha e despejarmos lá a massa, que colocámos no forno a 180 graus durante 30 minutos.

Enquanto a massa cozeu demos início à preparação do nosso recheio e, para tal, precisámos de levar ao fogão leite condensado, gemas e chocolate em pó, sem nunca parar de mexer até esta mistura começar a engrossar.

Por fim, cortámos o bolo na horizontal e recheámos o mesmo. Na hora do lanche deliciámo-nos com este manjar!!!

Curso 12 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Ana Marisa Camilo, *Formadora*



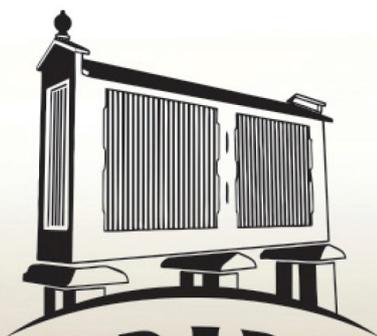
BORRALHA

Hotel • Restaurante • Spa

borralhahotel.com • [@borralhahotel](https://www.instagram.com/borralhahotel)

Telf: +351 259 375 158

Travessa Moreira de Carvalho N° 2
5000-423 Vila Real, Portugal



PADARIA

FERNANDES & FERNANDES

1992

+351 259 929 618 | PARADA DO PINHÃO | VILA REAL

POIARES - PESO DA RÉGUA



A Árvore dos Direitos e Deveres

No mês de outubro, o Curso 1 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Poiares, na sede da A2000 trabalhou o conteúdo direitos, deveres, liberdades e garantias. Este conteúdo encontra-se inserido na unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente.

O grupo começou por debater os conceitos, exemplificando com algumas situações do dia-a-dia que eles próprios já vivenciaram ou que alguém próximo deles experienciou.

Depois, diminuímos o leque de conceitos e exploramos mais ao pormenor os direitos e deveres do cidadão. Analisamos a diferença entre estes dois conceitos e tomamos conhecimento dos mesmos.

Aliando os trabalhos manuais ao tema

construímos a “árvore” dos direitos e deveres. Para tal, reaproveitamos cartão e pintamo-lo com tintas, de forma a obtermos o tronco, os ramos e as folhas, em que cada uma representou um direito ou dever do cidadão.

Com o auxílio do computador, realizamos uma pesquisa na internet de imagens relacionadas com os direitos e deveres do cidadão e a cada um deles associamos uma imagem. Também no computador, com o apoio do programa de processamento de texto word, redigimos os direitos e deveres para que ficassem mais legíveis.

No final, realizamos as colagens das imagens e dos textos redigidos e o resultado final pareceu-nos muito bem.

Foi uma manhã cheia em conhecimentos e partilha, em que os conteúdos explorados são assuntos que todos os dias, direta ou indiretamente, estão relacionados com a nossa vida.



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



Cofinanciado pela União Europeia

**Construções
de Qualidade,
Cimentam
Laços de
Confiança**



SERVIÇOS

Obras Públicas ■

Construção de habitações
unifamiliares e multifamiliares ■

Reabilitação de edifícios ■

Demolições ■

Estruturas Metálicas ■

Instalações Industriais ■



ALVARÁ Nº 61808^{PI}

HABI PENAGUIÃO

ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO

Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança



Peça o seu
orçamento

CONTACTOS

254 828 221

habipenaguiao@gmail.com

Santa Marta de Penaguião

www.habipenaguiao.pt



rização das capacidades e competências artísticas dos bailarinos – cidadãos portadores de deficiência. Houve vários momentos no espetáculo – dança de roda, dança de fitas, dança de cadeira de



Outubro

No âmbito da **6369 PCDI - Portefólio**, os formandos do **Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários** assistiram à dança inclusiva “Linha da Vida” com o objetivo de fazer uma reflexão sobre uma experiência de vida para colocar no portefólio e descrever uma característica da profundidade da experiência colocadas no portefólio.



Os formandos deslocaram-se ao Auditório Municipal de Baião para assistir ao espetáculo da dança inclusiva “Linha da Vida”, protagonizado pelos utentes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão - CACI’s da Santa Casa da Misericórdia de Baião. Chegados ao Auditório, os formandos sentaram-se perto do palco para desfrutarem melhor do espetáculo. A dança demorou cerca de 1h30 e os formandos foram conquistados pela valo-

rodas – todos eles com brilhante desempenho. Este espetáculo memorável foi uma experiência de vida marcante para todos os formandos, marcada pelos sorrisos e por um olhar mais positivo para a vida.

Também nesta UFCD, os formandos fizeram a organização do portefólio com as respetivas UFCD’s e fizeram a personalização do mesmo de acordo com a sua preferência pessoal.

No âmbito da UFCD **7340PCDI – Acompanhamento da Criança**, os formandos realizaram a simulação de cuidados de higiene infantil - banho e troca de fraldas. Com o objetivo de desenvolver competências essenciais no acompanhamento de crianças, os formandos realizaram as seguintes tarefas:

1. Banho da criança:

- Preparação do material e ambiente (temperatura da água, produtos de higiene);
- Lavar delicadamente a criança, começando pela cabeça e prosseguindo para o resto do corpo;
- Secagem adequada e aplicação de hidratante na pele da criança para evitar irritações.

2. Muda de fralda:

- Remover a fralda suja com cuidado;



- Limpar a área genital com toalhetes ou uma compressa humedecida, sempre de frente para trás (no caso das meninas);
- Colocar uma nova fralda, garantindo que está bem ajustada e confortável para o bebé.

Esta atividade visa preparar os formandos para desempenhar funções no acompanhamento de crianças no seu futuro profissional e na sua vida pessoal e familiar.

Curso 1 - Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto & Raquel Santos, Formadoras

Um novo curso de formação profissional



A A2000 atua em Armamar desde 2016, ano em que foi lançado o desafio da formação de pessoas com deficiência e / ou incapacidade neste mesmo concelho. Depois de um árduo trabalho para a aceitação dos mesmos no mundo do trabalho e de ano após ano a iniciar formações, o ano 2024 não po-

Lamego.

A formação é denominada de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários e tem a duração de 2900 horas, sendo 1800 horas de formação em sala e 1100 de Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Boneco Ecológico - Relvinhas

No âmbito da UFCD 3522 APCDI- Tratamento de plantas e animais os formandos do curso 1/ ação 3- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar “sujaram” as mãos de terra e construíram o boneco ecológico-Relvinhas.

A preservação do meio ambiente é muito importante para que possamos ter, no futuro, um mundo mais verde e rico em recursos naturais.

Esta atividade teve como objetivo aplicar as regras básicas de tratamento de plantas utilizando materiais recicláveis e desta forma despertar a curiosidade para a importância da proteção do meio ambiente.

Assim, para a construção do Relvinhas foram necessários os seguintes materiais: uma meia transparente, terra, sementes de erva de gato ou alpista, elásticos e botões.

Ao construir o boneco ecológico o grupo reagiu de forma entusiasta e curiosa pois não faziam ideia do que iria sair dali. Foi muito divertido observar as suas reações quando viram o resultado final.

Aproveitando o momento foi lançado ao grupo um tema de debate sobre os principais problemas ambientais que afetam o nosso planeta: poluição dos solos, do ar e da água, aquecimento global, o desmatamento e queimadas e a falta de separação dos lixos foram alguns dos temas discutidos. Cada um teve oportunidade de partilhar a sua opinião e qual o seu contributo para minimizar os impactos negativos que



estes problemas trazem ao nosso planeta.

A partir de agora é só observar o cabelo do Relvinhas a crescer aplicando as regras básicas de tratamento de plantas que aprenderam nas sessões anteriores desta unidade de formação.

Isabela Lima, Formadora

ARMAMAR

dia ser exceção iniciando assim um curso de formação profissional no passado dia 2 de outubro. Este alberga onze pessoas de várias freguesias do concelho de Armamar e uma pessoa do concelho de

Doze formandos heterogéneos que foram selecionados para ingressarem na formação com o objetivo de melhorarem as suas aprendizagens, a sua autoestima, a sua qualidade de vida e, por fim, conseguirem uma integração profissional numa área ao gosto de cada um. Irão ser orientados e acompanhados por uma equipa multidisciplinar com o intuito de melhorarem as suas condições físicas, psicológicas e aumentarem os seus conhecimentos escolares e profissionais.

A aprendizagem, a evolução, o caminho faz-se caminhando e estes formandos vão sempre caminhando acompanhados pela equipa da A2000 que nunca os deixa para trás!

Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários,
Sofia Barros, Téc. de Acompanhamento e Inserção



A integração profissional no concelho de Tabuaço

Desde o ano de 2015, o concelho de Tabuaço tem mantido uma parceria com a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento. Esta colaboração visa o desenvolvimento e implementação de projetos, com destaque para a Formação Profissional, que tem como objetivo apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade, promovendo a me-

lhoria de sua qualidade de vida e sua inserção no mercado de trabalho.

No decorrer dos cursos de formação profissional, os formandos adquirem competências escolares, sociais e profissionais, capacitando-os para serem cidadãos mais conscientes, informados e aptos a enfrentar os desafios do mercado de trabalho.

Atualmente, está a decorrer em Tabuaço o Curso 9 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, iniciado a 5 de dezembro de 2022. Em 1 de fevereiro de 2024, nove formandos iniciaram a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT), onde foram orientados pelo Técnico de Acompanhamento e Inserção sobre as áreas e locais em que gostariam de realizar essa componente prática.

A seguir a esta fase inicial, cada formando iniciou a FPCT, que ocorre quatro dias por semana. Às terças-feiras,

TABUAÇO

há uma sessão de formação em sala de aula, onde os formandos continuam a desenvolver competências relacionadas com o comportamento pessoal e profissional.

As entidades parceiras que estão a colaborar atualmente com a Associação 2000 na Formação Prática em Contexto de Trabalho incluem: Câmara Municipal de Tabuaço, Junta de Freguesia de Tabuaço, Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Tabuaço, Restaurante Tabua D'ação, Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço e Loja XU XIAO HUA.

A todas estas entidades, expressamos o nosso profundo agradecimento pela disponibilidade em acolher os formandos nas suas equipas e pela partilha de conhecimentos, sempre com empatia e dedicação.

Curso 9 - Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sofia Barros, Téc. de Acompanhamento e Inserção

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Halloween Criativo com Atividade de Artes Plásticas



Para celebrar o Halloween, os formandos do curso 10 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Carrazeda de Ansiães, participaram numa entusiasmante atividade de artes plásticas, integrada na unidade de formação "Decoração de Espaços". Embora o Halloween não faça parte das tradições portuguesas, a sua celebração tem-se tornado cada vez mais popular no país, e a nossa sala de formação transformou-se num cenário de diversão, criatividade e aprendizagem.

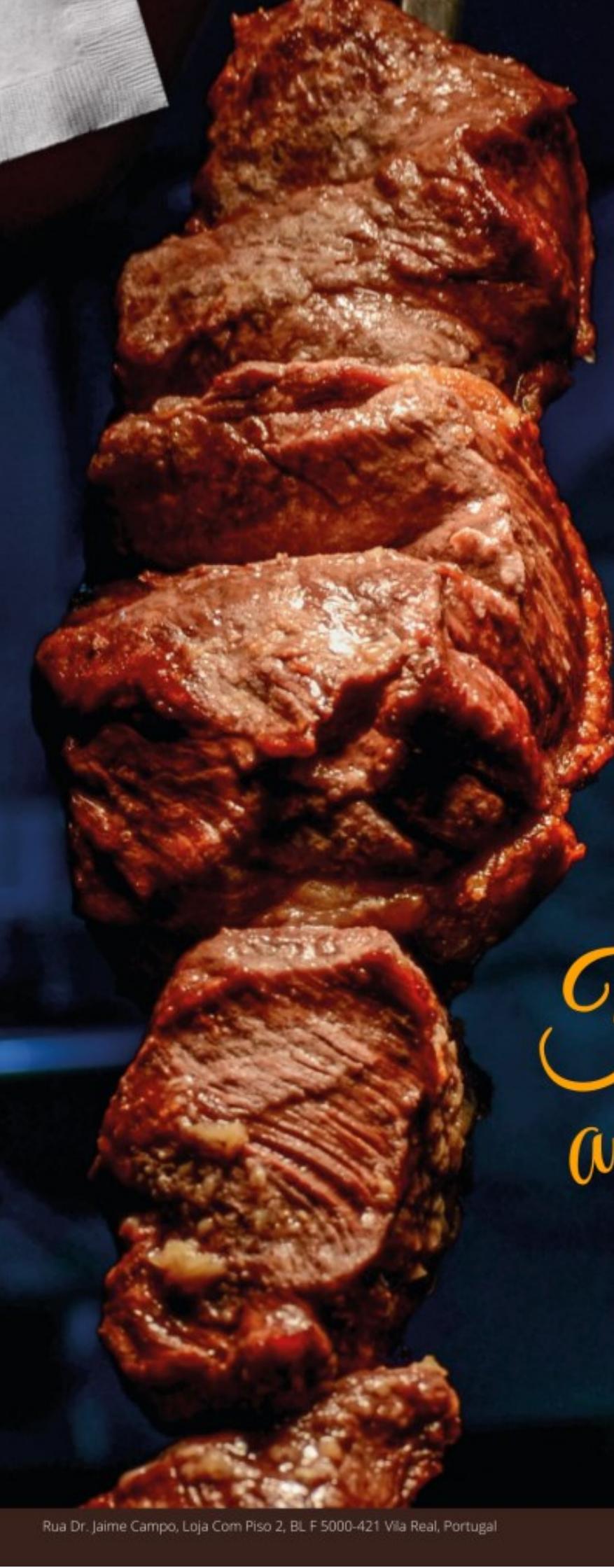
Os formandos dedicaram-se à criação de decorações temáticas, reaproveitando alguns materiais que sobraram de outras atividades. Foram feitas, por exemplo, abóboras em tecido, que tanto podem ser usadas como individuais de almoço quanto como centros de mesa. Os participantes tiveram a oportunidade de explorar a transformação de objetos simples em peças decorativas, descobrindo novas possibilidades de decoração para o Halloween, baseadas na criatividade e no uso consciente de materiais, sem recorrer a compras excessivas.

A atividade foi marcada por momentos de risada e partilha, onde não faltaram histórias divertidas e memórias de Halloween. Através desta experiência, os formandos desenvolveram não só competências técnicas, mas também reforçaram o espírito de grupo e a capacidade de colaboração, essenciais para o sucesso em qualquer projeto de decoração.

Este Halloween em Carrazeda de Ansiães foi, sem dúvida, uma experiência memorável, que aliou a aprendizagem prática ao convívio e à criatividade num ambiente festivo e inspirador para todos.

Cláudia Joana Martins, Formadora

Estes cursos de formação foram cofinanciados pelo Fundo Social Europeu (FSE) e pelo Estado Português, através do Portugal 2020 - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE) - Tipologia da Operação 3.01- Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade.



**DEIXE-SE
LEVAR PELA
CORRENTE QUE
ABRAÇA O
LEITO
DURIENSE E
RUME ATÉ "O
MATEUS"**

*Faça
a sua reserva!*



@omateusvilareal

RESENDE

Ler é um bom remédio

No âmbito da UFCD **Aperfeiçoamento da Escrita e da Oralidade** visitamos a Biblioteca Municipal de Resende, com o objetivo de explorar os benefícios da leitura na oralidade e na expressão oral e também os vários géneros textuais e respetivas características. Fomos recebidos de forma simpática pela técnica da Biblioteca Municipal, Dra. Ana Maria, que nos fez uma visita guiada pelos 3 pisos. Na entrada, visitamos a secção infantojuvenil, com livros adequados para as crianças e jovens. No piso superior, vimos o espaço internet e a sala de leitura composta por obras literárias, organizadas por temas, para facilitar a pesquisa. Por fim, no piso inferior tem o Fundo Local, uma secção da Biblioteca dedicada ao Concelho de Resende e aos escritores de Resende.

A Biblioteca é um serviço público muito importante e ficamos tristes por ver o seu

débil estado de conservação e as fracas condições de utilização. A entrada para o edifício e os 3 pisos do mesmo, apenas é acessível por escadas, não há rampa nem elevador. O interior da Biblioteca é frio, húmido, escuro e com mobiliário antigo e pouco confortável.

Nesta visita descobrimos que leitura tem funções muito importantes. Ler é uma forma de entretenimento, um veículo de informação e aquisição de conhecimento, um motor de desenvolvimento da oralidade e escrita e um promotor da saúde mental. A leitura pode ser feita de diferentes maneiras: leitura individual, leitura em voz alta para os leitores ou rodas de leituras.

Na Biblioteca, o Fundo Local despertou o nosso interesse e decidimos pesquisar sobre Resende e aprofundar o nosso conhecimento. Pesquisamos sobre Resende em livros, revistas e artigos e fizemos uma roda de leitura, na qual cada um de nós leu o seu texto. No final de cada leitura, debatemos sobre o tema e identificamos o género textual de cada texto.

Ler é uma ferramenta essencial para me-



lhorar a nossa oralidade e expressão oral e também a nossa escrita, porque aumenta vocabulário, desenvolve a criatividade e melhora a capacidade de reflexão, o sentido crítico. A Biblioteca é um serviço de extrema importância, pois disponibiliza à comunidade diversas oportunidades de leitura - obras literárias, livros infantojuvenis, publicações periódicas, obras de referência, acesso à Internet e algumas atividades culturais. Por isso, ler é um bom remédio!

Curso 2 - Ação 1 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais
Sandra Pinto, *Formadora*

O final de mais uma etapa...

No passado dia 28/10/2024, o Curso 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, concluiu mais uma etapa. Ao longo de 2900 horas de formação profissional, os formandos tiveram a oportunidade de melhorar e aperfeiçoar as suas competências, tanto académicas, como pessoais, sociais e profissionais.

Cientes de que a vida profissional é feita de desafios e obstáculos, e de que o processo de integração no mercado de trabalho é um caminho exigente, acreditamos que esta formação constituiu, para os formandos, uma ferramenta essencial para o seu futuro profissional. Dos 9 formandos que completaram a formação, a maioria ficará inserida no mercado de trabalho através das medidas do IEFP, o que lhes permitirá continuar a desenvolver as suas competências profissionais.

Deixamos alguns testemunhos dos formandos sobre a sua experiência de FPCT: **"Todos foram muito meus amigos (...) desde pequeno sempre gostei de lavar carros; foi como realizar um sonho."** —

POIARES - PESO DA RÉGUA

Rafael Miranda

"O estágio foi muito importante para mim (...) comecei a sentir-me muito bem comigo próprio, porque vi que conseguia fazer as tarefas que me pediam." — José Gonçalves

"Correu muito bem, porque são boas pessoas e ajudavam-me em tudo." — Pedro Fonseca

"O meu estágio correu muito bem; conheci muitas pessoas que me tratavam muito bem. Gostei do meu estágio porque aprendi muito." — Vinicius Agrello

"Vou ter saudades da A2000. Gostei muito do estágio, correu bem; conheci muita gente e evolui bastante." — Francisco Oliveira

"No início do estágio fiquei receoso (...), com medo de não saber fazer bem as coisas. Ao longo do estágio, fiz amizades com os colegas de trabalho, que eram boa gente e ensinaram-me o que tinha de fazer." — Rute Costa



"No dia a dia fui aprendendo coisas novas e a lidar melhor com as crianças. Espero voltar à escola para continuar o trabalho." — António Veiga

"Gostei do meu estágio, foi uma boa oportunidade e aprendi muito." — João Valentim

"O estágio correu bem; conheci gente boa com quem aprendi muito." — Diogo Vilela

A todos os formandos, desejamos um futuro repleto de oportunidades e sucesso!

Armando Oliveira,
Téc. de Acompanhamento e Inserção

CHAVES

Crepes... quentes e bons!



Durante o mês de outubro, no âmbito do Curso 6 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, que está a decorrer em Chaves, os formandos participaram numa atividade prática de confeção de crepes. A atividade, além de atender ao pedido dos formandos, foi também uma excelente oportunidade para unir a prática culinária aos conteúdos da unidade "Matemática para a Vida".

Com o objetivo de desenvolver o raciocínio proporcional, os formandos foram orientados a calcular e ajustar as quantidades de ingredientes necessários para a receita. Esta tarefa ajudou-os a compreender a aplicação de conceitos matemáticos no dia a dia, como proporção e medição, essenciais tanto para a vida pessoal quanto para o desenvolvimento profissional.

Para começar, foi criado um rascunho com as proporções e quantidades exatas dos ingredientes, proporcionando aos formandos uma visão prática de como a matemática pode ser útil em contextos quotidianos, como a culinária. Os participantes puderam então aplicar esses conhecimentos ao prepararem os crepes, trabalhando em equipa para garantir que cada etapa da receita fosse seguida com precisão.

A experiência não só aprimorou as habilidades matemáticas dos formandos como também incentivou o trabalho em grupo, a coordenação e o prazer pela cozinha. Estes são todos elementos importantes para os futuros operadores de serviços pessoais e comunitários, que devem saber adaptar-se a diferentes tarefas e necessidades.

Ingredientes:	6 pessoas	$\times 2$	12 pessoas
Farinha sem fermento	150 g		300 g
ovos	3		6
açúcar	50 g		100 g
leite	200 ml		400 ml
Manteiga	50 g		100 g
chocolate	125 g		250 g
Aroma de baunilha	7 gotas		14 g

Receita de Crepes:

Abaixo, partilhamos a nossa receita, para que todos possam experimentar e saborear este delicioso resultado. Esperamos que se deliciem e aproveitem tanto quanto nós!

Crepes

Ingredientes:

- 50 gramas de açúcar
- 50 gramas de manteiga derretida
- 200ml de leite
- 150 gramas de farinha sem fermento
- 3 ovos
- 7 gotas de aroma de baunilha

Preparação:

Misturar o açúcar com manteiga derretida, o leite e os ovos. Bater tudo com a batedeira. Peneirar a farinha e juntar ao preparado anterior. Mexer com uma colher de varas até ficar sem grumos. Deixar repousar durante 20 minutos. Untar a crepeira ou frigideira com azeite e colocar uma concha da massa na mesma a fritar.

Recheio:

Derreter uma tablete de chocolate de leite e ir adicionando natas conforme o gosto.

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

Ana Marisa Camilo, 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



SEGURANÇA SOCIAL

Medidas:

■ Atendimento e Acompanhamento Social

■ Reabilitação 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



EDYRUP



Melabo

Beta

LITINFER

Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

MONTO
pinturas



Makita

BONDEX



Horário de funcionamento:

Segunda-feira a Sexta-feira:
09:00-12:30, 14:30-19:00

Sábado: 09:00-12:30

Domingo: encerrado

TRABALHAMOS COM AS MELHORES MARCAS



Temos as soluções para
realizar os seus projetos!



Contacte-nos
254 323 169



Onde estamos
Av. Dr. Manuel de Arriaga 2411,
5050-205 Peso da Régua



Mais informações
www.facebook.com/Litinfer1



Outubro chegou a voar!

Outubro o mês das travessuras e do desporto.

O que fizemos nós por aqui este mês?

Como fazer contas e conhecer dinheiro é importante, trabalhámos a gestão financeira. Distinguimos notas de moedas e o seu valor, brincámos com o porquinho mealheiro para ser mais fácil perceber a importância e valor do dinheiro.

Realizámos atividades de tabuleiro e circuitos psicomotores. Como gostamos muito de festas metemos mãos a obra para decorar a nossa sala com temas de outono e claro o Halloween não podia faltar.

O desporto faz parte da nossa vida, exercitar e conviver são palavras de ordem por isso a A2000 com o Projeto financiado pelo INR organizou mais dois torneios. O primeiro em Murça, de Hóquei DI e por fim um Torneio de Polybat dinamizado no Nosso Shopping em Vila Real, onde passeios e visitas também não faltaram (Adega do Vinho e do Azeite em Murça e Museu da Vila Velha em Vila Real).

Como a biblioteca de Murça já faz parte da nossa rotina nada melhor que ir até lá ouvir mais um conto, desta vez, "A bruxa e o seu batom".

Para finalizar o mês em grande, nada melhor que uma boa e grande festa cheia de pinturas e travessuras e alguma comidinha a mistura para festejar o Halloween.

Com outubro a terminar, o que será que novembro nos irá reservar?



Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





Outubro no CAARPD de Poiares – Peso da Régua

Outubro chegou e com ele presenciamos o Outono a ficar cada vez mais evidente. A paleta verde da natureza dá lugar às machas de cor laranja, vermelha e castanha. Cores estas, quentes e fortes, que nos projetam para as inúmeras atividades que desenvolvemos com todos os clientes do CAARPD de Poiares. Entre pinceis, papéis, colas, lápis, cartões e materiais reciclados, foram criadas ternas obras com objetivos muito próprios. A expressão da Arte que implementamos no CAARPD é de uma forte componente terapêutica, tem como objetivo não só o produto final, mas também a envolvência em todo o processo de criação, desde o trabalho de competências de motricidade fina e coordenação, à vertente ocupacional e à regulação interna, de sentimentos e emoções, expressos num trabalho final.

Como em todos os meses do ano, é estabelecida uma temática diferente. Neste mês de outubro foi abordado o tema “Gestão Financeira”. Foi com base nesta matéria que foram desenvolvidas atividades de trabalhos manuais, dinâmicas de grupo e alguma formação de competências para a vida. Questões importantes sobre o dinheiro foram colocadas: O que é o dinheiro? Como obter rendimentos? Que despesas temos? Como gerir o orçamento e estabelecer prioridades? O que são os impostos? Para estas e outras perguntas, foram dadas respostas que, com o recurso a técnicas de educação especial, jogos e dinâmicas de grupo, facilitaram aos nossos clientes a assimilação de assuntos importantes para o seu dia-a-dia. Entre notas e moedas, faturas e recibos, nem os porquinhos mealheiros escaparam numa atividade de trabalhos manuais.

Como é propício no mês de outubro, as variações do clima, entre o sol a espreitar a as nuvens cinzentas com o vento típico da serra que por aqui passa e as ameaças de chuva, implicaram que também as atividades desenvolvidas habitualmente, tais como a Atividade Física, Desporto Adaptado, Psicomotricidade, Estimulação Cognitiva e Trabalhos Manuais, decorressem ora no espaço exterior da A2000 ora nas salas de atividades ou pavilhão desportivo. Mas nem a intimação do frio afetou a força e vontade dos nossos clientes a iniciar as Atividades na Piscina. Foi também no início deste mês que arrancou a já habitual atividade de Adaptação ao meio aquático implementada pelos nossos técnicos nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião.

Ainda que não seja um marco exclusivo do mês de outubro, nunca é demais destacar as terapias individuais que são desenvolvidas, numa constante, junto dos nossos clientes. Entre sessões de Terapia da Fala, Fisioterapia, Psicologia e Psicomotricidade, cada um trava uma luta individual reabilitativa intensiva e ao mesmo tempo divertida e recreativa que é propiciada pelos nossos Terapeutas.

E outubro arrasta-se até ao seu final, o sol começa a desvanecer no céu cada vez mais grisalho, os relógios foram atrasados uma hora, os dias tornam-se mais curtos e escuros, o silêncio instala-se cada vez mais nas ruas, as árvores começam a despir-se das folhas e a natureza mostra-se cada vez mais fria e sombria... juntamos o “medo” e já estamos preparados para o Halloween! Terminamos assim o mês de outubro com trabalhos de preparação para o Halloween. O espírito do Halloween entrou nas nossas salas pelas decorações feitas pelos nossos clientes e pelos jogos e dinâmicas de grupo alusivos a esta época do ano.

O CAARPD finaliza assim o mês de outubro com a noite “mais horripilante” do ano e segue para o próximo mês que promete a continuação de muito trabalho, atividades e diversão.

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



"A paz começa com um sorriso."

Madre Teresa de Calcutá



Em outubro, anúmos ao pedido do Papa Francisco, que convocou para o dia 7 uma jornada de oração pela paz no mundo, e, nos Espaços de Convívio da A2000, num momento de reflexão e união, rezámos e pedimos por todos os que sofrem com quezílias e guerras. Foi um momento de introspeção, de serenidade e solidariedade que muito significou para nós.

As restantes atividades do mês foram, como habitualmente, pensadas para enriquecer o dia a dia dos nossos clientes, pelo que tentámos aliar diversidade, envolvimento e boa disposição, bem como temas atuais e pertinentes.

Assim, tivemos uma conversa aberta sobre saúde mental, onde foi discutida a sua importância no envelhecimento ativo e saudável. Partilhámos dicas e estratégias para manter o equilíbrio emocional e lidar com os desafios do dia a dia, mostrando a relevância de cuidar não só do corpo, mas também da mente e identificámos precisamente os Espaços de Convívio como um ótimo exemplo para cuidar da alma, do corpo e da mente.

O tema da alimentação saudável foi abordado de forma lúdica e educativa, utilizando músicas e histórias infantis para tornar o assunto mais leve e acessível. A história do *João Ratão* serviu de inspiração, ilustrando escolhas alimentares e mostrando, através do imaginário infantil, como a nutrição impacta o bem-estar físico e emocional.

Para aumentar o conhecimento dos participantes sobre os seus direitos, houve uma sessão dedicada aos Direitos dos Idosos em Portugal. Exploraram-se tópicos como o acesso à saúde, segurança social, cuidados especiais e a dignidade na terceira idade, promovendo a consciência e o empoderamento.

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 Lóbrigos (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 Lóbrigos (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.

As Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) também foram integradas nas atividades, incentivando a familiarização com o uso de computadores e *tablets*, trabalhando, desta forma, a atenção, o cálculo matemático e a linguagem.

Numa atividade de grupo, que denominámos "Enigmas Matemáticos", foi promovida a interação e o raciocínio, num ambiente de cooperação e descontração. Esta atividade incentivou a troca de ideias e o trabalho em equipa, além de estimular o pensamento lógico.

As Danças Seniores também não podiam faltar e trouxeram momentos de alegria e exercício físico, onde os participantes se moveram ao som de músicas animadas, promovendo o bem-estar físico e a interação social. O "Boccia sénior" marcou também presença e foi em Vila Pouca de Aguiar que, no Torneio organizado pela Fundação Inatel, mostrámos que estamos a afinar a pontaria e alcançámos, pela primeira vez, os quartos de final da competição. Em novembro iremos a Sabrosa e a Mirandela, para mais uns torneios, mais convívio e mais passeio.

Este conjunto de atividades proporcionou aos idosos um ambiente acolhedor, onde a convivência, a saúde e o desenvolvimento pessoal foram o foco. E, se verdadeiramente "a paz começa com um sorriso", ela reina nesta nossa "família" a que chamamos "Espaços de Convívio".

Paula Conceição, Técnica da A2000



Um pilar para o futuro



Desde 1930, a Secil é uma base sólida no crescimento da sociedade. Essencial para o progresso, é um pilar da economia, com uma visão de futuro firme e sustentável.

Continuamos guiados pela inovação, ontem, hoje e amanhã.

PORTUGAL • ANGOLA • BRASIL • CABO VERDE • ESPANHA • LÍBANO • PAÍSES BAIXOS • TUNÍSIA

DOADORES DO MÊS

 DOUROXISTO apartments	 KONICA MINOLTA	 VILA REAL COA	 Vagabundo seguros sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	 MYSTERIOUS reason	 VILA SANTA MARTA DE PENHAO COA
 FAFEL Construct	ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS 	 VILA VERDE ALTO COA	 UNIAO DAS FREGEIAS DE GALAFURA E COVELINHAS PESO DA REGUA	CF Alumínios Alumínios e Estores 	 LAND- PEÇAS
 ARMAZENS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRANQUEJADOS • COMÉRCIO GERAL	 OrtoMaior	 FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO	 Doutor Finanças Circuito, Vila Real	 UNIAO DAS FREGEIAS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva
BLEAM®	 VILA VERDE ALTO COA	 be Carpinteiros Branco Exótico	 VILA SANTA MARTA DE PENHAO COA	 IRMÃOS PEREIRA	 VILA SECA - ARMARIZ
 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 FREGEIAS  VILA VERDE ALTO COA
 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA	CHIP7	 VILA VERDE ALTO COA	 T MOREIRA	 DUPLA DIABÓLICA
 MUNICÍPIO DE MOURA	 irmãos LEITE.	 UNIAO DAS FREGEIAS DE CARLÃO e AMIEIRO	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA	 VILA VERDE ALTO COA	 forbo
 BILA ÓTICA OPTOMETRISTA CÁTIA MONTEIRO	 TOMEIFEL CONCESSIONARIAS DE PARADISO	 ROZÈS PORTO	 ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
 CONVIVIO RESTAURANTE	 Ribeiro & Damião ESCAVACOES E TERRAPLANAGENS	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 O Cenáculo do Leite Mondrões - Vila Real	 Freguesia de LOUREIRO	 PNPNEUS pneus novos e usados
 PARADA DO BIELO	 Fribila FRIIO INDUSTRIAL	 União de Freguesias de Galafura e Covelinhas	 VILARINHO DOS FREIROS	 UNIAO DAS FREGEIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 CIMAGOM wine rest®
 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 VILA VERDE ALTO COA	 HIPERMERCADO E. Leclerc LAMEGO	 RESTAURANTE S. Leonardo	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 Quinta do Pêgo
 VILA SANTA MARTA DE PENHAO COA	 ALVARÁ N.º 61808 HABI PENAGUIÃO CONSTRUÇÕES, LDA. Construções de Qualidade, Cimentam Laços de Confiança	 MATEUS RESTAURANTE	 NEM NOGUEIRA & MACEDO ELEVADORES	 BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa	 PADARIA FERNANDES-FERNANDES



Viver e Aprender | Edição 204 | OUTUBRO 2024

VISITE-NOS

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

