DOADORES DO MÊS

ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

O Cenáculo do Leitão Mondrões · Vila Real

ARCOFIL Caleiras em Alumínio Lacado, Cobre e Zinco TODO O TIPO DE QUINAGEM EM ALUMÍNIO

Freguesia de LOUREIRO

PNPNEUS pneus novos e usados

GALAFURA COVELINHAS UNIÃO DAS FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS PESO DA RÉGUA

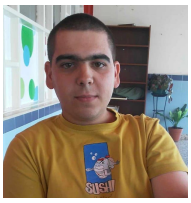
Newsletter Mensal | Edição 207 | Ano 24 | JANEIRO 2025

A2000 ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Filipe Costa

Francisca Costa

◊ **Filipe Costa** e **Francisca Costa** foram integrados na Junta de Freguesia de Vila Marim (Vila Real), através de um Contrato Emprego Inserção +.

- PÁGINA 5 -

IEFP PESSOAS 2030 PORTUGAL 2030 Cofinanciado pela União Europeia

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Sexualidade e Higiene Pessoal: Educação e Consciencialização

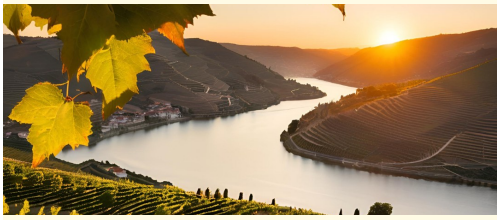
◊ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

◊ Poiares - Peso da Régua - PÁGINA 12 -

Feliz ano Novo da Câmara Municipal de Baião

◊ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

◊ Baião - PÁGINA 13 -



OPORTUNIDADE D'OURO

PROJETO PREMIADO PELO PRÉMIO CAIXA SOCIAL DA CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS

- PÁGINA 22-23 -

Caixa Social PRÉMIOS'24 PROJETO PREMIADO

REMODELAÇÃO DO EDIFÍCIO DA A2000

◊ Respostas Sociais - Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0)

- PÁGINA 6 -

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

Apoios

Adega 87 Refeições Económicas Petiscos Regionais Os Melhores Vinhos da Região Tel. 254 314 913 Tm. 913 803 636 Rua da Ferreirinha, N.º 87 | 5050-261 PESO DA RÉGUA

Melo óptica

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

SUSANA TEIXEIRA MEDIAÇÃO DE SEGUROS & LDA

Fribila FRIO INDUSTRIAL

AUTO LUÍS NOBRE

Reparação e Montagens Eléctricas em todo o tipo de Automóveis

254 321 678
969 678 362

Rua da Lousada | 5050-262 Godim
Peso da Régua

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

Clínica S. Sebastião
Rua de Camões, nº 381 Edifício S. Sebastião, 4640-147 Baião

FRENDE - BAIÃO
Morada: Edifício da Junta de Freguesia,
Rua Central de Frende, 1087,
4640-220 FRENDE
Email: geral@jf-frende.pt
Telefone: (+351) 254 883 076
Website: www.jf-frende.pt

PAPELARIA Sandra

Artes e Biscates
LUIS GUEDES

LIMONETE
Restaurante & Pizzaria

Liberty Seguros
Jorge Pinheiro
Mediador de Seguros - BAIÃO
NIF: 198842473
jorgeseguros-baiao@sapo.pt
Tel: 255 541 227
Telm: 918 207 604/ 962 358 852

QUINTINHA DE MIRÃO
Douro Valley

Luís Octavio Pereira
ELETRICISTA AUTO
926 362 667
960 289 028
Rua António Caetano de Moura nº 328
4660-213 RESENDE | luismatospereira@gmail.com

galp retalho energia
Combustíveis William Dias, Lda.
Av. Zeferino de Oliveira, s/n
Penafiel - 4560-062 Croca
Tel. 255 711 142 - Fax 255 214 190
combustiveiswilliam@sapo.pt

HERA

FARMÁCIA Rocha Barros
www.farmaciarochabarros.pt
+351 255 551 425
Rua da Capela nº 75, Baião, Portugal

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

Cantinho da Ines
Artes Manuais

Casa ARAÚJO
DE
Araújo, Almeida & Pinto, L.da
RESENDE
A ARTE DE BEM SERVIR

Farmácia Barbosa
Rua de Camões 360 | 4640-147 Baião
farmaciabarbosa@farmamove.pt | 255 541 113

O Perdido
SNACK BAR
RESENDE

Solidariedade com Humanidade...

Vivemos tempos desafiantes, marcados pela incerteza e pelo individualismo crescente, mas a resposta a muitos dos problemas do nosso mundo está numa ideia simples: solidariedade com humanidade. Não falamos apenas de gestos isolados de bondade ou de doações pontuais. Falamos de um compromisso real, contínuo e profundo de nos reconhecermos uns nos outros, de percebermos que a condição humana nos une mais do que qualquer diferença nos separa.

António José Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000

A solidariedade não é um conceito abstrato, nem uma obrigação imposta. É um ato de humanidade, uma escolha de valorizar a empatia acima do egoísmo, de nos preocuparmos com o bem-estar coletivo e de enfrentarmos os desafios globais como parte de uma só comunidade. Numa sociedade onde tantas vezes prevalece o "eu", é urgente recuperar o "nós".

A crise climática, os conflitos armados, as desigualdades sociais e económicas são apenas algumas das batalhas que exigem um esforço conjunto. A ajuda humanitária, a defesa dos direitos humanos e o combate à pobreza só são possíveis quando nos colocamos no lugar do outro, reconhecendo as suas dores como nossas e as suas lutas como comuns

Mas a solidariedade não se manifesta apenas em grandes causas. É nos gestos simples do dia a dia que a humanidade se constrói: ouvir quem precisa, apoiar quem tropeça, respeitar quem é diferente. É na forma como tratamos o próximo que definimos quem somos como sociedade.

Solidariedade com humanidade não é um slogan; é uma escolha de vida. É um apelo a que deixemos de lado o individualismo cego e reconheçamos que o mundo se transforma quando começamos por transformar a nossa relação.

"Se você sente dor, você está vivo, mas se você sente a dor dos outros, você é humano"

Leon Tolstoi

EDIÇÃO Nº 207 | Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** |
Coordenação e Edição: **António Ribeiro** | Produção, Paginação e Revisão: **Kelly Guedes**

3 Editorial
5 Filipe Costa e Francisca Costa foram integrados na Junta de Freguesia de Vila Marim (Vila Real), através de um Contrato Emprego Inserção +.
6 Vende-se Cadeira de Dentista
8 Remodelação do Edifício da A2000
8 Debate sobre FPCT proporciona reflexões e conclusões enriquecedoras
10 "Poupe água, poupe energia – lave com sabedoria!"
11 Visita à Quinta Pedagógica de Gojim
11 Confeção de Sabonetes de Alecrim
12 Sexualidade e Higiene Pessoal: Educação e Consciencialização
13 Feliz Ano Novo da Câmara Municipal de Baião
14 "Eu tenho um sonho…"
16 Os benefícios do desporto na nossa saúde!
18 Próxima etapa… Mercado de trabalho!!
20 Um Novo Ano Cheio de Energia e Criatividade
21 Tradições
22 Projeto premiado pelo Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos
24 Parceria da A2000 com os Municípios de Armamar e Tabuaço
26 "O inverno é o tempo da história junto ao fogo, do aconchego e das tradições que nos ligam ao passado."

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE)

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

Centro de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificiação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)

IEFP

PESSOAS 2030

Programa Temático Demográfico, Qualificações e Inclusão

TO 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

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

Filipe Costa e Francisca Costa foram integrados na Junta de Freguesia de Vila Marim (Vila Real), através de um Contrato Emprego Inserção +.

Após terem concluído um curso de formação profissional proporcionado pela A2000, o Filipe Costa e a Francisca Costa passaram a ser acompanhados pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Neste sentido, foram enquadrados profissionalmente na Junta de Freguesia de Vila Marim, concelho e distrito de Vila Real, através ***de um Contrato Emprego Inserção +.***

Para compreender melhor este processo, ouvimos a Sra. Presidente da Junta da Freguesia de Vila Marim, Prof.ª Sandra Marcelino e os próprios clientes, cujas experiências revelam os benefícios desta integração.

Segundo a Prof.ª Sandra Marcelino, o Filipe e a Francisca desempenham funções que não apenas agregam valor à comunidade, mas também contribuem para o crescimento deles enquanto profissionais. ***"As tarefas executadas pelo Filipe e pela Francisca circunscrevem-se ao nosso território, respeitando as preferências de cada um. Ao Filipe, por preferir tarefas ao ar livre, foi encaminhado para a equipa de rua. Acompanha a equipa que zela pela manutenção e limpeza das vias públicas. A Francisca, por gostar de trabalhar com crianças, foi encaminhada para os serviços de apoio ao acolhimento, almoço e prolongamento do Jardim de Infância de Vila Marim. Para além da vigilância às crianças, zela pelo seu bem-estar e segurança diárias."***

A integração destas pessoas foi possível graças ao programa Contrato Emprego Inserção + (CEI+). Este programa permitiu que o Filipe e a Francisca tivessem um primeiro contacto com o mercado de trabalho num ambiente estruturado e acolhedor. A Prof.ª Sandra Marcelino destaca que, durante o período de estágio, "foi***-nos possível perceber e avaliar não só as fragilidades (que fomos corrigindo, achamos que temos essa obrigação) mas também as suas potencialidades (que fomos valorizando e encorajando).*** Acrescenta ainda o motivo pelo qual decidiu avançar com esta integração, ressalvando o dever cívico como fator essencial neste tipo de situações: ***"é nossa obrigação enquanto autarcas integrar e incluir pessoas que estão ditadas à discriminação laboral. Fizemo-lo pelo dever cívico. Fizemo-lo porque acreditamos que este período de contacto direto com cumprimento de horários, responsabilidade nas tarefas, relacionamento com outros profissionais, os vão ajudar no seu dia-a-dia enquanto pessoas, mas também em futuros contextos de trabalho."***

Para o Filipe e para a Francisca, a experiência na Junta de Freguesia está a transformar as suas rotinas e perspetivas. A Francisca reconhece que a oportunidade trouxe mudanças significativas***: "tenho mais responsabilidades e uma rotina e estou a aumentar as minhas competências profissionais. Sinto-me mesmo bem aqui, e tem sido muito importante sentir-me ocupada e útil.*** Já o Filipe destaca a proximidade do trabalho com sua residência e como isso facilitou o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Ele também menciona mudanças comportamentais e o desenvolvimento de habilidades no trabalho: ***"Chegar a horas e melhorar nas maneiras de trabalhar foram grandes evoluções",*** referindo também as questões financeiras como importantes para a gestão da sua vida diária, permitindo-lhe ter melhor qualidade de vida.

Sandra Marcelino, Presidente da Junta de Freguesia de Vila Marim

A aceitação inicial por parte da restante equipa de trabalho não foi imediata, mas tornou-se um processo de aprendizagem coletivo. Sandra Marcelino revela que foi necessário reunir os colegas e sensibilizá-los sobre a importância da inclusão. ***"No caso do Filipe, foi mais fácil porque a equipa é pequena. Já com a Francisca, mobilizamos todos os agentes de educação, desde educadores até aos encarregados de educação, para garantir o seu desenvolvimento no ambiente escolar".***

Filipe Costa

Francisca Costa

Segunda a Presidente a relação da A2000 com a Junta de Freguesia é descrita como baseada em "cumplicidade e comunicação clara". "***A relação com a entidade pautou-se, sempre, por uma comunicação clara e assertiva relativamente aos interesses comuns às instituições. O nosso foco foi sempre dar resposta atempada aos constrangimentos que foram surgindo na integração dos utentes. Para além disso, procurámos, sempre que possível, responder às solicitações dos técnicos na defesa do bem-estar e segurança dos utentes/beneficiários, mas também nas aprendizagens que daí poderiam advir. Abraçámos cada programa sempre em conjunto. Talvez a palavra que melhor nos tivesse definido foi cumplicidade. É esse o nosso compromisso na relação com os nossos fregueses, mas também na relação com quem diariamente se cruza connosco, empresas e instituições parceiras.***"

Por fim, a Presidente, deixa um apelo encorajador a outras entidades e empresas para que integrem mais pessoas com deficiência no mercado de trabalho. ***"As instituições podem ganhar com esta experiência. Estas pessoas mostram-nos sempre a realidade por outro prisma. Queremos uma sociedade humanizada, capaz de se colocar no lugar do outro. Esta deve ser a nossa missão.***"

A integração profissional do Filipe e da Francisca demonstra que a inclusão de pessoas com deficiência engrandece sempre as duas partes envolvidas, enquanto os colaboradores ganham experiência, autonomia e confiança, as instituições crescem em humanidade e diversidade. Exemplos como o da Junta de Freguesia de Vila Marim reforçam a importância de iniciativas como as da A2000 para construir um mercado de trabalho mais inclusivo e transformador.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

Vende-se Cadeira de Dentista

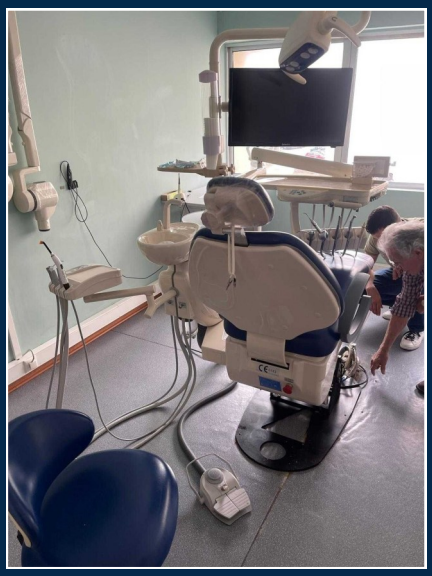
Como **NOVA**, com todos os acessórios completos. Ideal para **clínicas e/ou profissionais** que estão a iniciar a sua atividade na área odontológica.

Inclui:

- **Mobiliário completo**
- **Instrumentos odontológicos**
- **Materiais de higiene e esterilização**
- **Equipamento de raio-x**

Para esclarecimentos adicionais ou agendar uma visita, entre em contato com António Ribeiro através do número disponível no anúncio.

https://www.olx.pt/d/anuncio/consultrio-de-dentista-completo-IDIGqol.html?



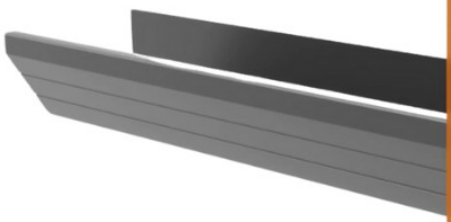
ARCOFIL

Caleiras em Alumínio Lacado, Cobre e Zinco

TODO O TIPO DE QUINAGEM EM ALUMÍNIO

29 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM PORTUGAL

PIONEIROS NO MERCADO DE CALEIRAS EM ALUMÍNIO



Novo conceito caleiras evolution trapeze

CALEIRAS

Novo Conceito de Caleiras "Evolution Trapeze". Caleiras em alumínio lacado corniche e modelo redondo. Cobre e Zinco Puro.
Limpamos o seu telhado antes de instalarmos as caleiras!

CHAPAS ISOTÉRMICAS

Fornecimento e aplicação de chapa isotérmica, tipo telha ou normal para bem isolar o seu espaço.

CAPEAMENTO DE MUROS

Novo conceito de capeamentos de muro em capas continuas em alumínio lacado, zinco puro e cobre, com fixação oculta sem emendas, acabaram-se as infiltrações em sua casa!

ALUGUER DE EQUIPAMENTOS

Aluguer de Equipamentos com Manobrador. Para todos os fins.

JUNTA AGRAFADA

Junta Agrafada para telhado e fachada.

+351 259 356 556 | +351 917 514 994 | +351 917 367 171

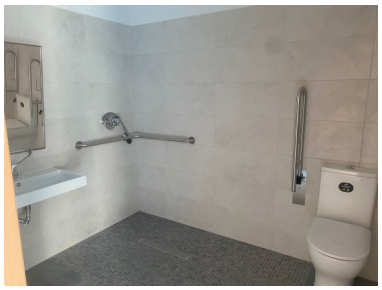
www.arcofil.biz

geral@arcofil.biz

Remodelação do Edifício da A2000

Respostas Sociais - Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais - 3ª Geração (PARES 3.0)

- 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas
- 2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas
- 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas



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

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Debate sobre FPCT proporciona reflexões e conclusões enriquecedoras

No dia 09 de janeiro, foi realizado, no OSPC 10, Carrazeda de Ansiães, um debate no âmbito da UFCD 6372 PCDI-Procura ativa de emprego, onde os formandos discutiram os pontos fortes e os pontos fracos do seu desempenho ao longo da Formação Prática em contexto de Trabalho (FPCT).

A atividade teve como principal objetivo promover uma análise crítica sobre as experiências, os desafios e os progressos individuais e coletivos ao longo do seu percurso em FPCT. Durante o debate, os participantes foram incentivados a partilhar as suas perceções sobre as áreas onde se destacaram positivamente e as que ainda precisam de melhoria.

Os formandos reconheceram as conquistas alcançadas, como a capacidade de trabalho em equipa, a aplicação prática de conhecimentos e a superação de dificuldades. Por outro lado, também identificaram aspetos que devem ser aprimorados, como a gestão do tempo, a comunicação interpessoal e o aprofundamento de conteúdos técnicos.

O momento culminou com o registo das conclusões obtidas. Entre os pontos destacados, foram apresentadas estratégias para superar os desafios identificados, como o reforço do estudo colaborativo, a procura de apoio quando necessário e a valorização das pequenas conquistas no processo de aprendizagem.

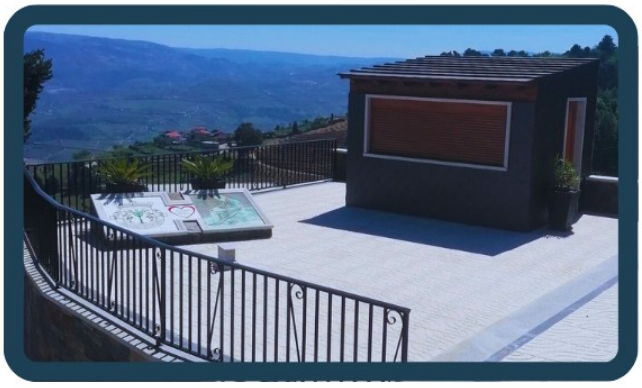
Os participantes descreveram a atividade como "bastante enriquecedora", sublinhando a importância de momentos de reflexão para o crescimento pessoal e profissional. Este debate revelou-se, assim, uma ferramenta essencial para consolidar aprendizagens e traçar metas de melhoria contínua.

Cláudia Joana Martins, *Formadora*

Este curso de formação é cofinanciado 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.

Freguesia de LOUREIRO

www.jf-loureiro.pt

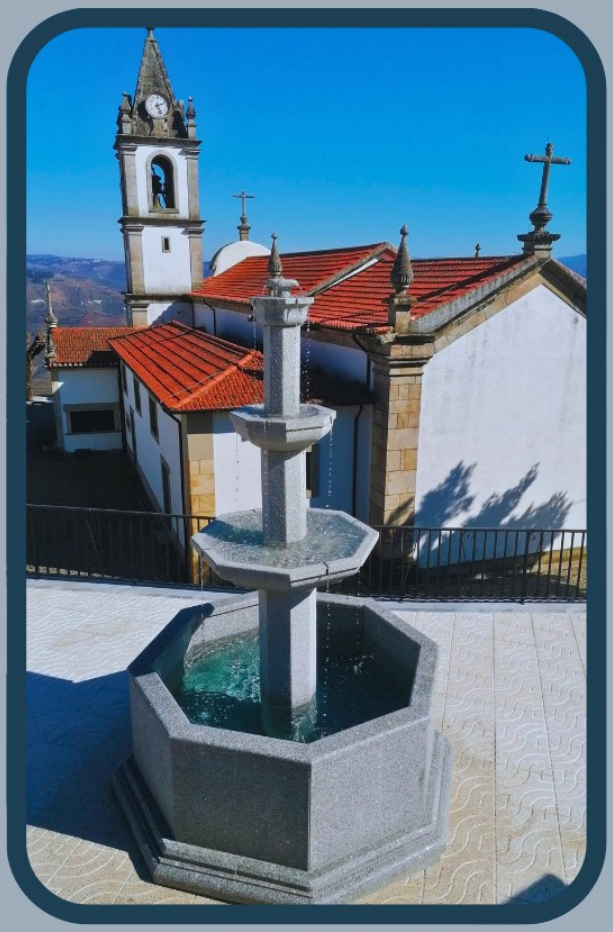


Terra de boas gentes,

abraça o Douro na forma de um berço de repouso sob os vinhedos desta região.

"O Nosso Cantinho Sagrado"

define-se como uma varanda natural de beleza inigualável.



geral@jf-loureiro.pt
Tel/Fax: 254 337 297

Rua do Olival, nº 84
5050-310 Loureiro, Peso da Régua

"Poupe água, poupe energia – lave com sabedoria!"

ARMAMAR

No âmbito da UFCD 6390 - Limpeza e higienização dos equipamentos e instalações de restauração, os formandos do Curso 4 – Assistente Operacional de Armamar, realizaram uma pesquisa sobre as vantagens e desvantagens da lavagem da loiça manual e na máquina, explorando também formas de tornar as lavagens mais eficazes. Durante a atividade, surgiu um tema em voga – consumo consciente, sustentabilidade e boas práticas em casa – que gerou um debate enriquecedor e reflexivo sobre o impacto das ações individuais no meio ambiente.

Concluíram que adotar um consumo consciente e práticas sustentáveis é essencial para reduzir o impacto ambiental e preservar os recursos naturais. A discussão permitiu reunir um conjunto de sugestões práticas que podem ser facilmente aplicadas no dia-a-dia, tais como:

- **Gestão da água:** fechar a torneira enquanto tomamos banho e optar por duches rápidos em vez de banhos de imersão.
- **Eficiência energética:** utilizar máquinas de lavar roupa e loiça com etiquetas de eficiência energética A+ ou superior, garantindo sempre cargas completas; desligar luzes e aparelhos eletrónicos quando não estão em uso; substituir lâmpadas incandescentes por LED; e aproveitar ao máximo a luz natural.
- **Produtos sustentáveis:** fazer misturas caseiras com vinagre, bicarbonato de sódio e limão para limpeza de superfícies e optar por produtos de empresas que respeitam práticas éticas e ambientais.

Os formandos destacaram que estas mudanças, apesar de simples, podem gerar um impacto significativo na redução do consumo de recursos e contribuir para um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Além disso, reconheceram que estas práticas promovem também poupanças financeiras a longo prazo, sendo uma forma eficaz de aliar a responsabilidade ambiental ao bem-estar económico.

Adotar pequenos gestos no quotidiano pode transformar-se numa grande diferença para o planeta e para as futuras gerações. Este exercício prático não só reforçou o conhecimento sobre hábitos de lavagem mais eficazes, mas também fomentou uma consciência ambiental mais profunda, essencial para enfrentar os desafios da sustentabilidade no mundo atual.

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

Este curso de formação é cofinanciado 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.

Visita à Quinta Pedagógica de Gojim

Após a construção de uma quinta com materiais recicláveis, o grupo de formação do Curso 1 – Ação 3 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar, realizou uma visita à Quinta Pedagógica localizada na aldeia de Gojim, no concelho de Armamar.

Gojim é uma aldeia pitoresca, com ruas estreitas, pequenas casas típicas e um solar, onde a agricultura predomina e os animais circulam livremente pelas ruelas pouco povoadas, mas cheias de histórias. Para chegar à Quinta Pedagógica, o grupo fez uma curta caminhada, aproveitando o ar fresco e puro, e desfrutando das belas paisagens da região.

Esta visita decorreu no âmbito da UFCD 3522 APCDI – Tratamento de Plantas e Animais, tendo como objetivo conhecer e interagir com os diversos animais presentes na quinta, assim como aprender as regras básicas de tratamento, tipos de alimentação e cuidados de higiene diários.

O grupo foi recebido pelas funcionárias da Quinta, a D. Helena e a Jéssica, que apresentaram o espaço e todos os animais que ali habitam, nomeadamente: faisões, perus, cães, avestruzes, patos, borregos, pavões, gansos, ovelhas, cabras, cangurus, garnisés, galinhas, coelhos, pombas, pássaros de várias espécies, catatuas, tartarugas, cavalos, burros e bodes. Cada um destes animais possui um espaço apropriado às suas necessidades, com alimentação adequada e cuidados de higiene diários proporcionados pelas tratadoras.

Assim como os seres humanos, os animais têm necessidades que vão além das fisiológicas, como comer, dormir ou beber água. Eles também necessitam de atenção e de sentir segurança à sua volta.

Durante a visita, foi ainda possível interagir e tirar fotografias com alguns dos animais, proporcionando ao grupo momentos descontraídos e de grande ternura, com os animais a "agradecerem" a atenção.

Fica o agradecimento à Câmara Municipal de Armamar pela cedência do transporte e à Quinta Pedagógica de Gojim pela disponibilidade em, mais uma vez, receber a A2000 e permitir esta experiência enriquecedora.

Isabela Lima *Formadora*

Confeção de Sabonetes de Alecrim

CHAVES

No âmbito da UFCD 3548 – Saúde: Necessidades Individuais em Contexto Institucional, o Curso 1 – Ação 5 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, que decorre em Chaves, realizou uma atividade prática dedicada à confeção de sabonetes de alecrim.

Esta atividade teve como objetivo ensinar os participantes a confeccionar sabonetes de forma rápida e económica, para que possam ser utilizados posteriormente na prestação de cuidados de higiene totais ou parciais. Além disso, visou sensibilizar para a importância de gestos simples, como a lavagem das mãos, na prevenção da transmissão de vírus, micróbios ou bactérias, promovendo, assim, o bem-estar tanto de adultos como de idosos.

Para a confeção dos sabonetes, foram necessários os seguintes ingredientes: um sabonete de glicerina, algumas folhas de alecrim e água. O processo iniciou-se com a ralação do sabonete de glicerina, que foi colocado numa panela. À medida que o sabonete ia derretendo, adicionou-se água até obter uma mistura homogénea. Em seguida, adicionou-se o alecrim previamente desfiado em pequenas porções, e a mistura continuou a ser mexida em lume brando durante cerca de 20 minutos.

Depois, a mistura foi vertida para formas de silicone e deixada a arrefecer durante 15 minutos num local seco e fresco, para solidificar. Por fim, os sabonetes foram desenformados e embrulhados em pequenos quadrados de papel vegetal colorido, que foram fechados com uma bonita fita de cetim.

O grupo participou com entusiasmo e curiosidade na atividade, e o resultado final foi bastante satisfatório. Todos os participantes levaram para casa um sabonete perfumado, que poderão utilizar na sua higiene pessoal.

Isabela Lima *Formadora*

PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

POIARES - PESO DA RÉGUA

Sexualidade e Higiene Pessoal: Educação e Consciencialização

No dia 17 de janeiro, em Poiares – Peso da Régua, foi realizado com o Curso 1 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, uma sessão de formação/sensibilização sobre sexualidade e higiene pessoal.

Esta atividade teve como objetivo proporcionar aos formandos uma compreensão acerca da sexualidade, das mudanças corporais e emocionais que decorrem na puberdade, da importância da higiene pessoal, do uso de métodos contracetivos e das infeções sexualmente transmissíveis.

A formação teve início com uma dinâmica de *brainstorming* sobre o tema da sexualidade e puberdade, na qual os formandos tiveram a oportunidade de partilhar as suas ideias e conhecimentos sobre os tópicos. Após esta fase, foram apresentadas definições relevantes, seguida de um vídeo educativo. Para facilitar a compreensão e consolidar o conhecimento, realizou-se uma atividade prática, na qual os formandos deveriam desenhar numa silhueta humana (feminina e masculina) as mudanças corporais típicas da puberdade.

Seguiu-se uma discussão sobre a necessidade de ajuste na higiene pessoal, devido às novas necessidades experienciadas neste período de mudanças. Assim e, de modo a tornar a formação mais lúdica, foi realizada uma atividade utilizando um semáforo, em que os formandos tinham de associar cores (verde, amarela e vermelha) a afirmações sobre a higiene pessoal, de acordo com a sua experiência pessoal. A cor verde indicava que praticavam sempre os cuidados mencionados, a amarela que nem sempre o faziam e a vermelha correspondia a quem não realizava esses cuidados.

Subjacentemente a esta atividade, foi distribuído pelos formandos duas folhas, uma com a palavra "mito" e outra com a palavra "verdade". O intuito desta atividade era serem lidas afirmações sobre a higiene/sexualidade e os formandos tinham que levantar a folha que correspondia à sua perceção sobre cada afirmação. Com esta dinâmica foi possível esclarecer conceitos e mitos erróneos sobre o tema, tal como reforçar o conhecimento exato de questões de saúde sexual e higiene pessoal.

O tema dos métodos contracetivos, das infeções sexualmente transmissíveis e da gravidez indesejada foi igualmente abordado, permitindo uma explicação clara sobre os diversos métodos e riscos associados aquando de uma utilização irresponsável (nomeadamente as infeções sexualmente transmissíveis e a gravidez indesejada).

Por fim, os formandos participaram numa atividade interativa denominada "O que farias?". Nesta atividade eram expostas diversas situações que faziam alusão aos tópicos anteriormente discutidos. Foi aberto o debate no qual os formandos podiam partilhar as suas opiniões e até soluções possíveis para as demais situações. O intuito da atividade era alertar para situações reais e possíveis de acontecer. Durante todo o decorrer da formação foi dado espaço para a realização de perguntas sobre os temas e retirar dúvidas existentes.

Esta formação teve um papel fundamental na promoção da discussão e consciencialização de assuntos relacionados com a sexualidade, de modo a que os formandos fossem dotados de ferramentas e conhecimentos possíveis para realizar escolhas mais conscientes.

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

PESSOAS 2030 · PORTUGAL 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

Feliz Ano Novo da Câmara Municipal de Baião

No início do mês recebemos a visita do Executivo da Câmara Municipal de Baião, representado pelo Vice-presidente Dr. Filipe Fonseca, Vereadora Dra. Anabela Cardoso e Chefe de Divisão Dra. Susana Monteiro.

A visita começou com os votos de um feliz Ano Novo, que todos agradecemos e retribuímos. Foi um momento de convívio que serviu para nos conhecermos melhor e estreitar a parceria estabelecida em fevereiro de 2014. O objetivo desta parceria é trabalhar, em conjunto, na promoção de oportunidades de formação e emprego para os cidadão com deficiência/incapacidade do concelho de Baião.

O Executivo destacou a importância da formação ministrada pela A2000 na integração dos formandos no mercado de trabalho. A qualificação profissional é vista como uma mais-valia para o desenvolvimento pessoal e local, realçando o contributo muito significativo da A2000 na inclusão socioprofissional deste público-alvo. A parceria entre a Câmara Municipal de Baião e a A2000 representa um marco importante no compromisso conjunto de formação e integração socioprofissional.

No final, o Executivo despediu-se, desejando mais uma vez votos de um excelente ano de 2025, repleto de realizações e novas oportunidades. Tivemos direito a um presente de reis do Município, uma garrafa reutilizável. Como destino sustentável, esta iniciativa pretende incentivar à utilização da água da torneira, promovendo uma gestão mais responsável dos recursos ambientais, reduzir o uso de plásticos descartáveis e reforçar a importância de práticas mais sustentáveis no dia a dia. Ficamos contentes com a nossa garrafa que iremos utilizar para beber água da Fonte Nova, especialmente no verão que é fresquinha.

*Fonte: site da Câmara Municipal de Baião**

Começamos o ano felizes com a visita e o mimo do Município de Baião. Nós iremos continuar a trabalhar na melhoria da qualidade de vida, através da promoção da autonomia e da inclusão na comunidade, reafirmando o nosso compromisso social e humano.

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

*Fonte: site da Câmara Municipal de Baião**

* Disponível em: https://cm-baiao.pt/vereadores-visitam-acao-de-formacao-promovida-pela-associacao-a-2000/

PESSOAS 2030
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

“Eu tenho um sonho…”

RESENDE

A diversidade cultural e a preservação da memória histórica estiveram no centro das atividades realizadas em Resende pelos formandos do Curso 1 – ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e à Comunidade, proporcionando aos participantes uma experiência enriquecedora e reflexiva.

Começámos a manhã com uma visita à **Loja Interativa de Turismo de Resende** para explorar a diversidade cultural do nosso Concelho. Visualizámos pequenos vídeos sobre Resende e recolhemos informação nos folhetos e panfletos que se encontram na Loja Interativa e também junto dos colaboradores. Esta visita permitiu-nos tomar conhecimento da diversidade cultural do Concelho de Resende em vários domínios: gastronomia, monumentos, danças e cantares, trajes regionais, festas, produtos regionais. Foi um momento de exploração e também de partilha, cada um de nós partilhou os seus conhecimentos e, no final, todos saímos a conhecer melhor a diversidade cultural de Resende.

Seguimos para o **Museu Municipal de Resende** que inaugurou neste mês de janeiro a exposição “II Guerra Mundial – Contra o Esquecimento”, da autoria de Paulo Sérgio Pinto, assinalando os 80 anos deste importante marco histórico. A exposição é composta por uma vasta coleção de livros, fotografias, filmes e objetos provenientes da II Guerra Mundial, proporcionando-nos uma experiência imersiva que dá vida aos acontecimentos e às vozes daqueles que os viveram. Sob o lema “*80 anos depois, vidas interrompidas ganham nome nas sombras da memória*”, a exposição tem como objetivo preservar a memória de um dos períodos mais sombrios da história contemporânea, trazendo-nos histórias que nos fazem recuar no tempo e convidam à reflexão. Usando de sinceridade, após vermos as fotografias do Campo de Concentração de Auschwitz ficamos sem palavras… Não encontrámos naquele momento e não encontraremos NUNCA, palavras para entender, descrever, compreender, explicar, aceitar…

Deixamos um alerta, a História é cíclica! Os momentos históricos repetem-se, mesmo que não sejam exatamente iguais e havendo progresso, mas repetem-se… Hoje em dia, temos pensadores e governantes que também distinguem e excluem pessoas pelas suas características – nacionalidade, raça, religião, cor da pele, etnia, orientação sexual – e põem em causa os direitos humanos. Os direitos humanos são direitos inerentes a todos os seres humanos, independentemente da sua raça, sexo, nacionalidade, etnia, idioma, religião ou qualquer outra condição. Os direitos humanos incluem o direito à vida e à liberdade, liberdade de opinião e expressão, o direito ao trabalho e à educação, entre outros. Todos têm direito a estes direitos, sem discriminação!!!

As palavras de Martinh Luther King continuam tão (assustadoramente) atuais, passados mais de 60 anos … “*Eu tenho um sonho de que um dia meus quatro filhos vivam numa nação onde não sejam julgados pela cor da sua pele, mas pelo seu caráter*”.

Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, *Formadora*

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

O Cenáculo do Leitão

Mondrões · Vila Real

Tradicionalmente... delicioso!

No Cenáculo do Leitão, transformamos cada refeição numa celebração.

Onde estamos

- **Charcutaria**
  Mercado Municipal, Loja 62 | +351 259 321 380

Faça já a sua reserva

+351 259 044 554

Visite a nossa fábrica
Mondrões - Vila Real

POIARES - PESO DA RÉGUA

Os benefícios do desporto na nossa saúde!

No âmbito da UFCD 3534 – Animação e Lazer, o Curso 1 - Ação 6 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Poiares aproveitou a tarde de 9 de janeiro para se dedicar ao desporto, passando uma tarde diferente e saudável, tendo em conta todos os benefícios que o exercício físico traz para a nossa saúde.

Iniciámos com um aquecimento para evitar lesões, pois sabemos que este passo é fundamental para a prática de desporto. De seguida, em grupo, decidimos quais as modalidades que gostaríamos de praticar, sempre com o objetivo de promover o bem-estar físico e cumprindo as regras associadas a cada modalidade.

Após várias opiniões, decidimos experimentar diferentes modalidades e reviver alguns desportos que há muito tempo não praticávamos, como basquetebol, voleibol, futebol e badminton.

Além de convivermos de forma diferente uns com os outros, conseguimos "sair" um pouco da rotina e aprender os conteúdos pretendidos de uma forma dinâmica e divertida. Com esta prática, percebemos que não é necessário estar sentado numa sala para adquirir os conhecimentos necessários; é possível fazê-lo de várias formas, e quanto mais práticas forem, mais motivados nos sentimos.

Saímos desta tarde cansados e com algumas marcas de esforço, mas com a certeza de que estávamos mais saudáveis e muito mais ativos. Foi uma experiência que, assim que tivermos oportunidade, gostaríamos de repetir, e até quem sabe, praticá-la de forma mais regular.

Curso 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

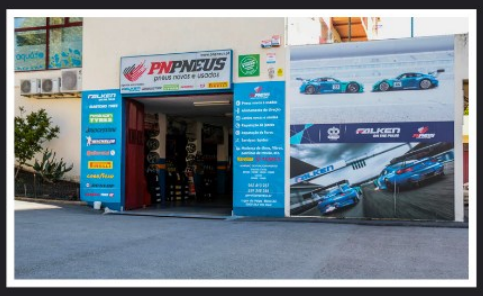
Marlene Azevedo, *Formadora*

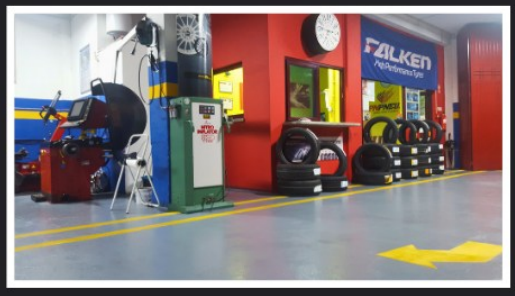
PESSOAS 2030 | PORTUGAL 2030 | Cofinanciado pela União Europeia

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

PNPNEUS

pneus novos e usados





"A PNPNEUS alia a sua vasta experiência na prestação de serviços de apoio ao Cliente, mão-de-obra especializada e atendimento personalizado de forma a garantir uma maior segurança para a circulação dos veículos automóveis e estabelecer com os nossos clientes uma relação de estreita confiança."

Pedro Nóbrega

OS NOSSOS SERVIÇOS

- ☑ Alinhamento de Direção
- ☑ Equilibrar Rodas
- ☑ Pneus Novos e Usados
- ☑ Reparação de Furos
- ☑ Reparação de Jantes
- ☑ Serviços Rápidos

PRECISA DE AJUDA? FALE CONOSCO!

(+351) 259 348 344

Lugar da Veiga - Vila Real

geral@pnpneus.pt

VISITE O NOSSO SITE

www.pnpneus.pt

Próxima etapa… Mercado de trabalho!!

No dia 31 de janeiro de 2025 deu-se por concluído mais um curso de formação profissional, desta vez na localidade de Tabuaço.

O curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários decorreu durante aproximadamente dois anos, mais especificamente durante 2900 horas, em que 1100 horas foram destinadas à Formação em Contexto de Trabalho (FCT) e as restantes à Formação em Sala.

O grupo iniciou com doze elementos, contudo apenas nove concluíram o curso, pois três cessaram contrato por motivos distintos e pessoais. Destes nove, cinco ficaram integrados profissionalmente e os outros quatro devem continuar a desenvolver as suas competências sociais e profissionais para que num futuro próximo também lhes seja possível integrar o mercado de trabalho.

A Câmara Municipal de Tabuaço; a Santa Casa da Misericórdia; a Junta de Freguesia de Tabuaço; o Restaurante Tábua D´aço, atividades hoteleiras, Lda.; o Centro de Promoção Social do Concelho de Tabuaço; a União de Freguesias de Pinheiros e Vale Figueira; a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários; a XU XIAO HUA, Unipessoal e a Rumo – Garrafeira e distribuição, Lda. foram entidades parceiras que receberam os nossos clientes na fase prática. Foram excecionais na forma como incentivaram e transmitiram conhecimentos a cada formando acolhido.

Durante o período de formação, os formandos adquiriram conhecimentos e competências práticas em diversas áreas, preparados para dar um passo importante rumo ao mercado de trabalho. Este curso teve como objetivo não só a transmissão de conhecimentos técnicos, mas também o desenvolvimento de habilidades pessoais e profissionais essenciais para os desafios da vida pessoal e profissional.

Os formandos foram evoluindo ao longo destes dois anos e superando as dificuldades encontradas com o apoio de todos os técnicos que estiveram sempre ao seu dispor.

"Foi um percurso exigente, mas enriquecedor", afirmou uma das formandas. "Saímos daqui mais preparados para enfrentar os desafios da vida profissional. Agradecemos às formadoras e a todos os técnicos que nos apoiaram nesta caminhada."

O curso encerrou com um almoço entre os formandos e os técnicos que os acompanharam num conhecido e parceiro restaurante da Vila de Tabuaço, onde pudemos conviver num contexto diferente do habitual.

A todos desejamos um futuro risonho, cheio de sucessos a nível pessoal e profissional e, que não deixem nunca escapar as oportunidades que lhes serão dadas ao longo da vida!

Marisa Camilo, *Formadora*
Sofia Barros, *Técnica de Acompanhamento e Inserção*

Este curso de formação é cofinanciado 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.

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Zona de intervenção da A2000

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto

SEGURANÇA SOCIAL

Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD)

Distrito de Vila Real

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego

Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes

(Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)

Caixa Social
PRÉMIOS'24
PROJETO PREMIADO

FUNDO AMBIENTAL

#Construir o Futuro

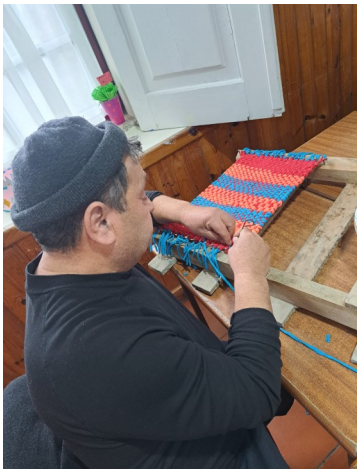
INVESTIMENTO TC-C13-I03 - EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS

PROMOVER A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA A2000

PRR
Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia
NextGenerationEU



Um Novo Ano Cheio de Energia e Criatividade

Demos início ao novo ano com uma reflexão sobre 2024, partilhando o que mais gostámos, o que menos nos entusiasmou e, claro, traçando novas metas e desejos para 2025. Dentro deste espírito, também explorámos os sonhos de cada um numa atividade de biblioteca, com o objetivo de realizarmos, por um dia, pelo menos um desses desejos.

Entrámos no espírito do Dia de Reis com a construção de coroas personalizadas para cada utente e a criação de uma música especial para animar a residência, enchendo o ambiente de alegria e boas energias.

Nas atividades manuais, a criatividade esteve ao rubro! Dedicámo-nos à confeção de mini gorros de lã, flores decorativas, cenouras coloridas e gorros com bolinhas. Além disso, iniciámos uma nova experiência artística: a arte do tear, uma atividade que despertou grande interesse e promete continuar a evoluir nos próximos meses.

No desporto, mantivemos as aulas de zumba e os treinos de Walking Football e Boccia, atividades que nos ajudam a manter a energia e o espírito competitivo. Além disso, demos início a novos jogos em equipa, que nos divertiram tanto que já estamos a planear os próximos desafios! Também participámos no 3º Encontro de Walking Football realizado em Murça, uma experiência cheia de entusiasmo e convívio. Foi um momento muito divertido e já estamos a preparar-nos para o próximo!

Janeiro foi um mês cheio de partilha, criatividade e movimento no CAARPD de Murça, e mal podemos esperar pelas aventuras que os próximos meses nos reservam!

Os clientes e técnicos do
CAARPD de Murça

Tradições

O mês de janeiro ficou marcado pela celebração das tradições que unem gerações, preservam a cultura e promovem o convívio. Sob o tema "Tradições", diversas atividades foram realizadas ao longo do mês, destacando-se eventos culturais, desportivos e celebrações emblemáticas.

Celebrou-se o Dia dos Reis, uma tradição que trouxe momentos de alegria e união. Este marco foi assinalado com a partilha de cânticos, mantendo viva uma prática secular que simboliza o encerramento da época natalícia.

Ainda no espírito das tradições, outro momento de celebração foi o "Cantar das Janeiras", que levou vozes e melodias tradicionais por terras do Douro. A iniciativa encantou as comunidades locais, reavivando a memória das canções que há muito fazem parte da identidade cultural da região. Esta prática, além de enaltecer o património cultural, reforçou os laços entre os participantes e as comunidades visitadas, numa demonstração do poder unificador das tradições.

As tradições também ganharam expressão no desporto. No dia 19 de janeiro, realizou-se o torneiro de *WallkingFootball*, uma modalidade que promove o desporto inclusivo e a prática saudável. Este evento destacou a importância da atividade física, aliando-a ao convívio e à diversão.

No dia 31 de janeiro, foi a vez do desporto coletivo ganhar vida com a participação nos torneios de *Polybat* e Hóquei. Estas competições promovem o trabalho em equipa, o espírito competitivo saudável e a valorização do desporto como meio de celebração e interação.

Este mês terminou como começou: com uma forte valorização das tradições e uma agenda dinâmica que fez jus ao legado cultural e social da comunidade. As atividades realizadas destacaram-se não só pelo envolvimento da população, mas também pela capacidade de preservar o passado enquanto se constrói o futuro.

O mês de janeiro destacou-se como um exemplo de como as tradições culturais e o desporto podem unir pessoas, preservar memórias e criar momentos inesquecíveis. Agora, é hora de dar boas-vindas a fevereiro, prontos para abraçar novos desafios e continuar esta jornada de partilha e celebração.

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

OPORTUNIDADE D'OURO

Caixa Social
PRÉMIOS'24
PROJETO PREMIADO

Projeto premiado pelo
Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

O projeto **"Oportunidade D'ouro" da A2000** foi recentemente distinguido na **6ª Edição dos Prêmios Caixa Social 2024**, promovidos pela **Fundação Caixa Geral de Depósitos (CGD)**. Este reconhecimento celebra a iniciativa inovadora e impactante, que tem como foco transformar vidas de adultos com perturbações de foro psicológico, promovendo a sua inclusão social e profissional.

Desenvolvimento pessoal e profissional como prioridade

A iniciativa surge com objetivos claros e abrangentes, que vão desde a capacitação pessoal até à inserção no mercado de trabalho. No âmbito pessoal, o projeto incentiva os participantes a desenvolver competências pessoais e de relação interpessoal, bem como, gerir de forma eficiente um orçamento familiar. Por outro lado, no campo profissional, aposta no aumento das competências em Tecnologias de Informação e Comunicação, na definição de interesses profissionais e na realização de experiências reais de trabalho, permitindo traçar percursos profissionais personalizados por cada participante.

Acreditamos que é essencial existir uma abordagem individualizada para respeitar as particularidades de cada participante, ajudando-os a superar os seus desafios específicos e a explorar o seu verdadeiro potencial.

Atividades dinâmicas e enriquecedoras

As atividades previstas no projeto utilizam métodos pedagógicos ativos e participativos, com sessões em sala e, também, algumas visitas de interesse cultural e profissional dos beneficiários. Estas dinâmicas permitem aos participantes não só adquirir novas competências como também ampliar a sua rede de contactos e explorar diferentes oportunidades no mercado de trabalho.

Sendo que, iniciamos com algumas sessões de empoderamento, de forma a trabalhar as competências essenciais para o desenvolvimento pessoal e a construção de uma vida mais ativa e participativa. Estas sessões têm como foco principal o de fortalecer a autoestima, fomentar a confiança e incentivar a definição de metas e objetivos individuais, criando uma base sólida para os próximos passos do projeto.

Impacto social e público-alvo

O projeto tem como foco principal adultos com perturbações psicológicas controladas medicamente que residam em Peso da Régua ou concelhos limítrofes - Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa e Lamego. Os candidatos devem demonstrar interesse em mudar hábitos sedentários e integrarem-se social e/ou profissionalmente, um passo essencial e primordial para a transformação pessoal de cada um.

Além de promover a autonomia e a autoestima dos beneficiários, **"Oportunidade D'ouro"** reforça a importância de uma sociedade inclusiva, onde cada pessoa pode contribuir com os seus talentos e aptidões únicas. Para muitos, o projeto representa uma oportunidade rara de redefinir o futuro, com dignidade e propósito.

Parceria estratégica com a ULSTMAD

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

A implementação do projeto conta com o apoio essencial da **Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro (ULSTMAD) - Departamento de Psiquiatria.** Esta parceria estratégica tem sido fundamental para identificar, acompanhar e prestar suporte aos beneficiários, assegurando que as necessidades de saúde mental estão alinhadas com as atividades do projeto. O envolvimento da ULSTMAD reforça a componente interdisciplinar do "**Oportunidade D'ouro",** contribuindo para um sistema de apoio personalizado para todos os participantes.

Reconhecimento e esperança

O **prémio da Fundação Caixa Geral de Depósitos (CGD)** destaca não só o valor do projeto, mas também a relevância de iniciativas voltadas para grupos frequentemente estigmatizados e, como consequência, em alguns casos marginalizados. Ao investir no potencial humano, a **"Oportunidade D'ouro"** já se encontra a mudar vidas, construindo uma ponte sólida entre a inclusão e a realização pessoal.

Com esta premiação, a A2000 prova de que com empenho, criatividade e apoio, é possível transformar desafios em conquistas e oferecer um futuro mais promissor para adultos com doença mental, proporcionando um futuro mais inclusivo e promissor para todos.

Inscreve-te já e transforma a tua vida!

A2000
ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

a2000@a2000.pt | 254 822 046
Rua S. João Bosco, nº 478
5050-346 Poiares – Peso da Régua

Caixa Social
PRÉMIOS'24
PROJETO PREMIADO

Parceria da A2000 com os Municípios de Armamar e Tabuaço

O Ano Novo é um momento de renovação, esperança e reflexões sobre o que passou, é uma oportunidade para estabelecer metas e traçar novos caminhos. Cada ano traz consigo uma série de desafios, e encará-los de forma positiva, pode ser uma maneira de crescermos e nos desenvolvermos.

Ao entrarmos no Novo Ano, é muito comum pensarmos sobre o que queremos alcançar e, foi desta forma, que iniciámos os nossos trabalhos. Começámos por fazer um balanço sobre o trabalho do ano anterior. Revisámos o que aprendemos com o projeto "MUDAT – A mudança começa em Ti!" e cada um enalteceu o que mais gostou de ver e fazer e, posteriormente, registámos no mural, os nossos desejos para o Ano Novo que agora começa.

Aproveitámos também a altura das janeiras, para desejar um excelente Ano Novo aos executivos dos Municípios de Armamar e Tabuaço, oferecendo-lhe uma lanterna com imagens da quadra natalícia, feita por nós.

Em sala fizemos ainda trabalhos manuais sobre o inverno e no dia 27 de janeiro, assinalámos o dia internacional das Vítimas do Holocausto, aprendendo que significa. Abordámos o tema dos Direitos Humanos, tantas vezes esquecido e hoje, com a violência que há no mundo, temos de nos lembrar das atrocidades cometidas no passado, para que não se repitam. Conhecemos a história de Anne Frank e visualizámos o filme "A vida é Bela" (1997). Foi uma verdadeira aula de história.

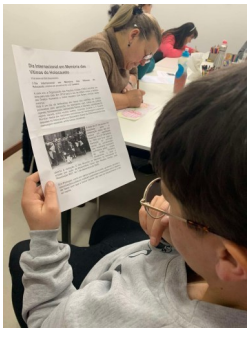
Em Armamar, tivemos oportunidade de entregar os diplomas às turmas que participaram no desafio de fotografia "Um olhar sobre a inclusão" no âmbito do projeto "MUDAT – A mudança começa em ti!", cujas fotografias estiveram em exposição, até ao final do mês de janeiro no átrio da Câmara Municipal de Armamar.

Em Tabuaço e Armamar continuamos com as nossas atividades, proporcionadas pelos respetivos Municípios, de piscina e música, e piscina e ginásio, respetivamente.

A diversidade enriquece-nos, estimula-nos e torna-nos mais capazes de enfrentar os desafios: esta é a nossa mensagem para 2025!

Alexandra Santos,

Técnica da A2000



ELECTROLUZ

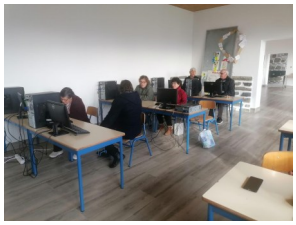
de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.

Instalações eléctricas
Instalações ITED
Sistema deteção incêndio e intrusão

Lugar do Barreiro nº240 - Vila Maior
5030 - 433 Santa Marta de Penaguião

Tlf.:/Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201

Email.: luis.garcia.eletroluz@hotmail.com



"O inverno é o tempo da história junto ao fogo, do aconchego e das tradições que nos ligam ao passado."

Charles Dickens

Janeiro nos Espaços de Convívio da A2000: Um Mês de Partilha e Tradição

Janeiro trouxe consigo o frio do inverno, mas também o calor do convívio e da partilha nos Espaços de Convívio da A2000. Inspirados pelo espírito acolhedor da estação, dedicámo-nos a atividades que estimulam o corpo, a mente e a alma, promovendo momentos de aprendizagem, reflexão e diversão entre os nossos clientes.

Ao longo do mês, explorámos temas que nos ajudam a compreender melhor a nossa energia e bem-estar. Falámos sobre elementos que absorvem a nossa vitalidade, aprendemos a interpretar os sinais que o corpo nos dá através da temática *"O corpo fala"*, e mergulhámos na *Psicologia das Cores*, percebendo como estas influenciam as nossas emoções e estados de espírito. Como janeiro é tempo de novos começos, não podíamos deixar de explorar o *Horóscopo Anual*, despertando a curiosidade e o entusiasmo dos participantes sobre o que os astros reservam para 2025.

Para manter a mente ativa e o raciocínio ágil, realizámos diversas atividades cognitivas, como sopas de letras e desafios matemáticos. No campo dos trabalhos manuais, aprofundámos o conhecimento sobre a identidade e história das freguesias, criando representações heráldicas cheias de significado. Também desenvolvemos a criatividade através da *pintura com simetrias*, um exercício que combinou arte e precisão.

E como nenhuma jornada se completa sem celebração, encerrámos o mês com uma grande festa! O Grupo de Cantares Tradicionais de Fornelos trouxe a alegria da música tradicional, criando um ambiente de união e partilha. Todos os Espaços de Convívio se juntaram em Fiolhais, na freguesia da União de Louredo e Fornelos, num momento especial, onde a amizade e a tradição estiveram no centro de tudo.

Para tornar este encontro ainda mais especial, partilhámos um lanche repleto de sabores autênticos, com algumas iguarias preparadas segundo receitas tradicionais, trazendo à mesa o gosto pelas memórias e pelas histórias que nos unem.

Tal como escreveu Charles Dickens, *"O inverno é o tempo da história junto ao fogo, do aconchego e das tradições que nos ligam ao passado."* E foi exatamente esse espírito que vivemos ao longo do mês de janeiro nos Espaços de Convívio da A2000. Entre conversas enriquecedoras, desafios estimulantes e momentos de criação, reforçámos laços e mantivemos vivas as memórias e saberes que nos definem. A festa final, com música, partilha e sabores tradicionais, simbolizou a união entre gerações e a valorização das nossas raízes. Assim, mesmo nos dias mais frios, o calor da amizade e da tradição manteve-se presente, lembrando-nos que, juntos, criamos histórias que perduram no tempo.

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 Poiares 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.

UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS

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

jfgalafura@mail.telepac.pt
Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua

DOADORES DO MÊS

VISITE-NOS

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Rua S. João Bosco, Nº478 | 5050-346 Poiares - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA
Assurance in Social Services