DOADORES DO MÊS

União das Freguesias de Noura e Palheiros

GOLDEN HOTELARIA
EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA

FREGUESIA DE MURÇA

TMOREIRA

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE VILA SECA E SANTO ADRIÃO

DUPLA DIABÓLIKA

Newsletter Mensal | Edição 210 | Ano 24 | ABRIL 2025

A2000

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

- ◊ Hotel Régua Douro
- Manuel Oliveira
- Paulo Rodrigues
- ⌄ Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA)
- ⌄ Estágio Inserção

- PÁGINA 5 -

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

NOVO CURSO

Um novo curso, uma nova viagem

- ◊ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
- ◊ Tabuaço

- PÁGINA 8 -

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

NOVO PROJETO INR

◊ **Desafia-te a incluir** | PÁGINA 24

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.

instituto nacional para a reabilitação

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

Desafia-te a incluir

15/04/2025 - Muito obrigado Fundação Montepio Frota Solidária

- PÁGINA 6 -

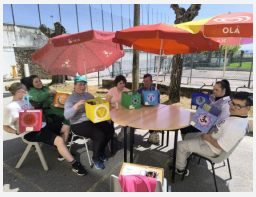
Abril no CAARPD

- **Murça: muito desporto, sentimento de pertença na comunidade e muita criatividade!**

- PÁGINA 20 -

- **Poiares, Peso da Régua: Inclusão e Saúde**

- PÁGINA 21 -



Apoios

VILA MARIM - MESÃO FRIO

PADARIA A. Fonseca e H. Ribeiro Lda Poiares Peso da Régua

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

Melo óptica

Fribila FRIO INDUSTRIAL

PADARIA

A. Fonseca e H. Ribeiro Lda

Poiares

Peso da Régua

União de Freguesias de
Loivos da Ribeira e Tresouras

Rua Central de Loivos da Ribeira
4640 - 340 Loivos da Ribeira
254 882 632 / 254 882 084 | uf.loivosetresouras@gmail.com

IRMÃOS PINTO DUARTE
Construções, lda.
Cont. 504 197 940
Alvará de Construção nº38172
Filipe Duarte
919 232 150

4640-346 Loivos da Ribeira - Baião
irmaospintoduarte@hotmail.com
254 888 152/3 254 888 154

ELECTROLUZ
de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.
Instalações elétricas / Instalação ITED / Sistema deteção incêndio e intrusão

Contribuinte n.º 506 520 048
Lugar do Barreiro, n.º 240 Vila Maior,
5030-433 Santa Marta de Penaguião
Tlf.:/Fax 254 314 094 | Tlm.: 963 317 201
Email: luis.garcia.eletroluz@hotmail.com

Café Avenida
Desde 1959

Av. Conselheiro José
Maria Alpoim, 534
5040-310 Mesão Frio
+351 254 892 152

AUTO NUNES
António Nunes Bertelo
MECÂNICA GERAL

Contactos
Reta do Aeródromo, Zona Industrial
5000-082 Constantim - Vila Real

963 612 819 | 259 336 283

Livraria TECLIBER
Servimos a Cultura

Rua do Columela, 9
Apartado 191 – 5100-131 LAMEGO
Telf. 254 611 220 / 1 – Fax 254 611 222
Chamada para rede fixa nacional
E-mail: livrariatecliber@sapo.pt

Rua dos Camilos, 113 – 5050-273 RÉGUA
E-mail: livrarianovaregua@sapo.pt
Telf. 254 312 636 - Chamada para rede fixa nacional

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

MINI MERCADO POPULAR
VIA DA NORA, Nº 10 FIGUEIRÓ - SANTIAGO - AMARANTE
TEL. 255 496 121

Joana Alves
TÉCNICA DE UNHAS ARTIFICIAIS
@nails.joanaalves

icasas

A Liberdade do 25 de Abril

António José Ribeiro,

Presidente da Direção da A2000

O 25 de Abril de 1974 não foi apenas a queda de um regime; foi o renascimento de uma ideia. Em Portugal, a liberdade deixou de ser um sonho clandestino para se tornar um direito respirado nas ruas. Mas, como toda conquista humana, a liberdade não é apenas um momento — é um processo. Não vive só nos discursos ou nas datas, mas nas escolhas quotidianas de um povo que decide não voltar atrás.

O que é, afinal, a liberdade que o 25 de Abril devolveu aos portugueses? Não foi apenas o fim da censura, da prisão política ou da guerra colonial. Foi o princípio de algo mais vasto: o direito de pensar sem medo, de discordar sem castigo, de sonhar sem grades. A liberdade conquistada nesse dia — de forma quase incrivelmente pacífica — mostrou que a transformação social pode nascer mais da coragem do que da violência, mais da consciência do que da força bruta.

No entanto, essa liberdade não veio sem custos. Foi preciso que muitos antes de Abril sacrificassem os seus dias, os seus corpos, a sua paz interior, para que a esperança pudesse florescer. Muitos viveram e morreram sem ver a liberdade concretizada — mas não desistiram de a imaginar. O 25 de Abril é, por isso, também um ato de justiça para com os que resistiram em silêncio ou em luta, e uma herança que os vivos têm o dever de honrar.

Num mundo onde novas formas de opressão emergem, por vezes disfarçadas de ordem, progresso ou segurança, o espírito de Abril continua a ser uma bússola ética. A liberdade não se limita a votar de tempos a tempos; exige participação, vigilância e responsabilidade. É tão frágil quanto poderosa. Pode desaparecer quando esquecida, mas renasce sempre que alguém tem a coragem de dizer “basta”.

A flor cravada no cano de uma arma naquele dia tornou-se símbolo não só da revolução, mas de um novo tipo de força: a força que não destrói, mas transforma. O cravo é, desde então, mais do que um gesto — é um aviso. A liberdade é bela, mas exige cuidado. É leve, mas custa a carregar. É universal, mas começa no íntimo de cada consciência.

Assim, recordar o 25 de Abril é mais do que celebrar o passado — é comprometer-se com o futuro. É perguntar, todos os dias: estamos a ser dignos da liberdade que nos foi dada? Estamos a ampliá-la, a protegê-la, a partilhá-la com os que ainda vivem na sombra?

A liberdade não está feita — está sempre a fazer-se.

EDIÇÃO Nº 210 |

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

3 A Liberdade do 25 de Abril Português: Entre a Memória e o Futuro
5 Manuel Oliveira e Paulo Rodrigues, foram integrados no Hotel Régua Douro através de medidas ativas de emprego: Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA) e Estágio Inserção.
6 15/04/2025 - Muito obrigado Fundação Montepio
Muito obrigado Frota Solidária
8 Um novo curso, uma nova viagem
10 Vivenciar, aprender e conhecer!
11 A Chachata Tutu – a solidariedade paga-se com solidariedade
12 Cidadania em Ação: Direitos & Inclusão
13 Em abril, master-chefs com nota mil!
14 Mercado Solidário
16 Visita ao Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso
19 Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)
20 Abril no CAARPD: muito desporto, sentimento de pertença na comunidade e muita criatividade!
21 Abril no CAARPD: Inclusão e Saúde
22 Oportunidade D'ouro"
24 ABRIL - Um Mês de Renovação, Esperança e Novos Começos
26 Terminámos abril com o corpo em movimento e a alma em festa

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

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

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

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 | Valpaços

Manuel Oliveira e Paulo Rodrigues, foram integrados no Hotel Régua Douro através de medidas ativas de emprego: Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA) e Estágio Inserção.

A colaboração entre a A2000 e o Hotel Régua Douro tem sido um exemplo de inclusão bem-sucedida no mercado de trabalho. Dois clientes da A2000, Manuel Oliveira e Paulo Rodrigues, foram integrados na equipa do Hotel através de medidas ativas de emprego: Contrato Emprego Apoiado em Mercado Aberto (CEAMA) e Estágio Inserção, respetivamente.

Paulo Rodrigues

Manuel Oliveira

O Manuel iniciou esta atividade laboral em agosto de 2020 e recorda esse momento com entusiasmo: “Fui fazer o que gostava e para o qual estudei. Hoje, desempenho funções de economato e apoio em algumas tarefas da contabilidade, que me trazem responsabilidade, empenho e tudo o que há de positivo.”

Já o Paulo, iniciou a sua experiência profissional em novembro de 2024, após frequentar a formação profissional ministrada pela A2000: “Trabalho na cozinha — descasco batatas e cenouras, limpo as bancadas e as máquinas. Também atendo chamadas e anoto recados. Sei o que tenho de fazer em cada dia e, se for preciso, peço ajuda a alguém responsável.”

Ambos partilham o orgulho de terem uma ocupação que os realiza. O Manuel reconhece que o trabalho é fundamental para o seu equilíbrio emocional - “É uma mais-valia, porque assim tenho uma ocupação para a minha cabeça.”, enquanto o Paulo reforça a importância de ter um objetivo futuro - “Trabalhar aqui ajuda-me a orientar a minha vida e o meu futuro. Tenho dinheiro para as minhas despesas e consigo fazer uma poupança.”

Paula Silva, Diretora do Hotel Régua Douro, reconhece que estas integrações exigem acompanhamento e adaptação, mas considera que os resultados obtidos são valiosos: “Estas pessoas superam muitas dificuldades e frustrações e contribuem verdadeiramente para o dia-a-dia do hotel.” Por sua vez, o Paulo sente este acolhimento na prática: “Sinto que sou importante para o meu trabalho. Sou respeitado e também respeito os outros. Gosto dos colegas e supervisores — são todos simpáticos e preocupados comigo.”

A evolução de ambos é visível. O Paulo, que no início era mais tímido, hoje expressa-se com mais clareza e confiança: “Era mais envergonhado. Agora tenho mais confiança em mim e naquilo que consigo fazer. Conheço bem as tarefas e os cantos à casa e, por isso, é mais fácil trabalhar num sítio que já conhecemos.” No caso do Manuel, denota-se que esta experiência laboral contribui positivamente para a sua felicidade e consequente qualidade de vida.

A Direção do Hotel Régua Douro deixa uma mensagem clara a outras empresas, referindo que “é essencial dar oportunidade a estas pessoas para mostrarem as suas capacidades, respeitando os seus ritmos e limitações. O importante é fazer as adaptações necessárias e garantir um acompanhamento próximo.” O apoio da A2000 tem sido um pilar neste processo, dada a importância de estes jovens beneficiarem de um acompanhamento individualizado e regular.

A integração profissional do Manuel e do Paulo demonstra que, com acompanhamento especializado e com o compromisso das entidades empregadoras, é possível promover uma verdadeira inclusão no mercado de trabalho das pessoas com diversidade funcional.

Mais do que preencher postos de trabalho, este trabalho conjunto procura reconhecer competências, potenciar talentos e criar ambientes onde todos se sintam valorizados. A experiência do Hotel Régua Douro comprova que a inclusão é um investimento com retorno humano, social e profissional.

Margarida Ferreira Pinto,

Psicóloga do CRIP

15/04/2025 - Muito obrigado Fundação Montepio

Muito obrigado Frota Solidária

É com enorme alegria que partilhamos que a A2000 foi uma das contempladas no âmbito da Frota Solidária da Fundação Montepio e receberá, já nos próximos dias, uma viatura nova de 9 lugares e adaptada a pessoas com mobilidade reduzida!

Todos na A2000 agradecem principalmente à Fundação Montepio, mas também à Lusitânia Seguros e a Auto Ribeiro, por tornarem possível este apoio fundamental.

A Frota Solidária é o projeto mais emblemático da Fundação Montepio no domínio da responsabilidade social, refletindo o seu compromisso com uma sociedade mais justa, inclusiva e solidária. Esta iniciativa da Fundação Montepio tem um impacto real na vida das instituições e das pessoas que servem.

Na edição deste ano da Frota Solidária, foram entregues 10 viaturas adaptadas a IPSS, somando um total de 280 viaturas atribuídas ao longo dos últimos anos.

Muito obrigado Fundação Montepio.

DUPLADIABÓLIKA

Concretize os seus projetos!
Construção & Bricolage

ISOLAMENTO

MÓVEIS WC

TINTAS E VERNIZES

CERÂMICAS

SANITÁRIOS

TORNEIRAS

www.dupladiabolika.pt

TELEFONE
259 331 256

EMAIL
geral@dupladiabolika.pt

Fernando Nascimento
Tlm: 961 894 720

Cipriano Nunes
Tlm: 926 435 206

MORADA
Rua da Levada nº29 Flores
5000-061 Vila Real

PEÇA JÁ O SEU ORÇAMENTO

NOVO CURSO

TABUAÇO

Um novo curso, uma nova viagem

Teve início no dia 1 de abril de 2025 a Ação 9 do Curso 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Tabuaço. O grupo de formação é composto por 12 formandos alguns residentes na vila, outros oriundos das freguesias do concelho nomeadamente: Barcos, Sendim, Pinheiros, Desejosa, Pereiro, Granja do Tedo e Valença do Douro.

O curso tem a duração de 2900 horas divididas por 1800 de formação em sala, divididas pela componente tecnológica e formação para a inclusão, e 1100 horas de formação em contexto de trabalho.

No primeiro dia foi realizado o acolhimento dos formandos, num primeiro momento cada um apresentou-se, partilhando algumas experiências e expetativas pessoais, formativas e profissionais. De seguida fez-se uma breve apresentação da A 2000 e a leitura, em grande grupo, dos seguintes documentos: Manual de acolhimento, Carta de Direitos e Deveres do cliente, Princípios e Valores da A2000 e o referencial do Curso.

Este curso tem como objetivo desenvolver competências e aptidões, permitir a aquisição de novos conhecimentos, assim como definir um projeto profissional para o futuro de cada um.

Este primeiro dia ficou marcado pela boa disposição, pela expectativa e pela certeza que será o início de um novo ciclo de aprendizagens, partilhas, conhecimento teóricos e práticos, crescimento pessoal e profissional, de novas amizades ou relacionamentos interpessoais e que será aproveitado ao máximo por cada um dos formandos.

A este novo grupo de formação a A2000 deseja boas-vindas e muito sucesso para o futuro!

Isabela Lima, *Formadora*

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO
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.

www.jfmurca.pt

FREGUESIA DE MURÇA

DESCUBRA

MURÇA

Uma das mais antigas
Vilas de Portugal...

Deixe-se encantar com o encanto de Murça...

259 518 042

geral@jfmurca.pt

Alameda 8 de Maio
5090-116 Murça

POIARES - PESO DA RÉGUA

Vivenciar, aprender e conhecer!

No passado dia 2 de abril, os formandos da Ação 1 do Curso 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares, visitaram, no período da manhã, o Museu do Douro, no Peso da Régua, com o objetivo de conhecer melhor a região demarcada do Douro e a história que dela é feita.

O Museu do Douro, situado na emblemática cidade do Peso da Régua, é um espaço dedicado à preservação e divulgação da rica história e cultura da região do Douro. Durante a visita, tivemos a oportunidade de explorar diversas exposições que retratam a evolução da viticultura e da produção de vinho ao longo dos séculos. Através de uma combinação de artefactos históricos, fotografias e vídeos, pudemos compreender melhor os desafios enfrentados pelos viticultores e a importância do Douro na economia e cultura de Portugal.

A visita guiada proporcionou-nos uma visão aprofundada sobre o processo de produção do vinho, desde a plantação das vinhas até à colheita e vinificação. Ficámos fascinados com as histórias dos trabalhadores que, com grande esforço e dedicação, moldaram a paisagem do Douro, transformando-a numa das regiões vinícolas mais prestigiadas do mundo. Além disso, tivemos a oportunidade de apreciar a beleza natural do Douro, com as suas encostas íngremes e socalcos que criam uma vista deslumbrante.

No decorrer da visita e das explicações que nos iam sendo dadas, fomos percebendo o quão rica é a nossa região e a quantidade de história que existe e que, por vezes, nos dias de hoje, não é conhecida pelos mais novos, o que achamos uma pena, pois é cheia de riqueza e de beleza.

Apesar de termos alguns conhecimentos sobre a história do Douro e de todo o sacrifício que os nossos antepassados tiveram de ultrapassar para hoje termos o que temos, havia muitos conhecimentos que não sabíamos, e com esta visita, conseguimos observar e escutar tudo ao pormenor. Queremos agradecer desde já a toda a equipa do Museu do Douro pela excelente receção e por toda a atenção dada no decorrer de toda a visita.

Da parte da tarde, visitámos o Continente do Peso da Régua, com o objetivo de ver a quantidade e as características específicas de cada produto de limpeza, assim como a sua forma de utilização.

Ao chegarmos ao supermercado, fomos recebidos por um representante que nos guiou através das várias secções dedicadas aos produtos de limpeza. Ficámos impressionados com a vasta gama de produtos disponíveis, desde detergentes para roupa e loiça até produtos especializados para diferentes tipos de superfícies. Cada produto tinha características únicas, e aprendemos a importância de escolher o produto certo para cada tarefa específica.

Durante a visita, o representante explicou-nos detalhadamente os fatores a considerar na escolha de

um produto de limpeza, como o preço, a quantidade, o método de utilização e as superfícies para as quais cada produto é adequado. Ficámos a saber que alguns produtos são mais eficazes em determinadas condições e que é essencial ler as instruções de uso para garantir a segurança e a eficácia.

Ficámos boquiabertos com a variedade de produtos de limpeza e com as especificidades de cada um. Aprendemos que existem vários aspetos a ter em conta, nomeadamente, o preço, a quantidade, o método de utilização, as superfícies a serem utilizadas, entre outras informações que nos iam sendo transmitidas.

Foi um dia em cheio, de conhecimento, saberes e, acima de tudo, de enriquecimento pessoal. Terminámos o dia muito mais ricos em saberes, costumes e preparados para o que o futuro nos reserva.

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

Marlene Azevedo, *Formadora*

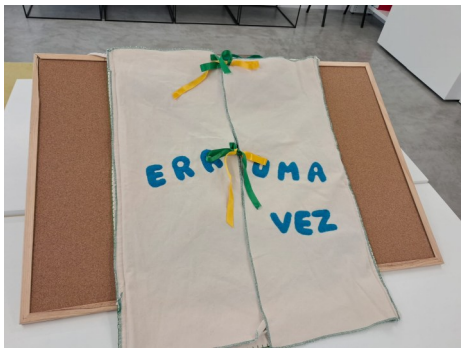
PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia

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.

A Chachata Tutu – a solidariedade paga-se com solidariedade

A literatura é a arte de escrever e criar histórias, poemas, peças de teatro e outros textos. É uma forma de expressão humana que utiliza palavras para contar ideias, sentimentos, experiências e imaginação. A literatura pode ser de vários tipos, como romances, contos, poemas, ensaios, entre outros, e serve tanto para entreter como para transmitir ensinamentos e reflexões sobre a vida, a sociedade e o mundo.

No seguimento do tema anterior, os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar visitaram a Biblioteca Municipal de Armamar para realizar uma atividade no âmbito da UFCD 3534 – APCDI – Animação e Lazer. O conteúdo abordado foi "Literatura", sendo que a Doutora Cristina Marta, bibliotecária, decidiu contar a história da Chachata Tutu, um pássaro que protegia os seus filhos com toda a sua garra. Certo dia, quando a Chachata se foi alimentar um rato rezingão e maldoso atacou o ninho e comeu um dos filhos da Chachata Tutu. Desesperada foi pedir ajuda à Fénix, a rainha das aves que de imediato se recusou a ajudá-la. Como nada acontece por acaso, passado uns tempos o único filho da



Fénix desapareceu de forma inesperada.

A Dr. Cristina com a história que contou quis transmitir que devemos ser sempre solidários uns com os outros, auxiliarmo-nos uns aos outros sempre que possível e valorizarmos a amizade que é um valor que deve fazer parte das nossas características.

Por fim e depois de explorarmos a história, foi construído um quadro com um coração. Dentro do coração constavam várias borboletas coloridas que transmitiam a leveza e a solidariedade que deve fazer parte da nossa vida e do nosso dia-a-dia.

Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sofia Barros, *Formadora*

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

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.

Cidadania em Ação: Direitos & Inclusão

BAIÃO

A convite da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), inserido na **UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente,** os dois cursos de Baião foram desafiados a dar vida a um quadro que falasse mais alto que as palavras: uma ode à prevenção dos maus-tratos na infância. E assim, numa tarde onde a criatividade se uniu à sensibilidade, nasceu uma tela com a mensagem: *"Serei o que me deres… que seja AMOR."*

Chegou, por fim, o tão aguardado dia da visita à exposição. Os formandos dos dois cursos dirigiram-se ao Auditório Municipal, onde a exposição *"Serei o que me deres… que seja AMOR"* os esperava. Vimos um espaço preenchido com obras de alma e coração, criadas por instituições de todo o concelho, incluindo a nossa A2000. Com os olhos a brilhar e o peito cheio de orgulho, os formandos contemplaram a sua obra de arte. Cada quadro era uma voz, um apelo silencioso, mas poderoso, à importância e necessidade de proteção da infância. No meio destes quadros deu-se um diálogo vivo, intenso e essencial. Falou-se dos rostos ocultos da dor, dos vários tipos de maus-tratos que insistem em calar a alegria da infância e da urgência de agir – com amor. Afinal, toda a criança merece crescer saudável, segura e feliz, longe das sombras do medo e do perigo.

"Serei o que me deres… que seja AMOR." – não apenas um lema, mas um compromisso com o futuro.

No âmbito da **UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente**, ambos os cursos receberam a visita da Técnica responsável pelo Balcão da Inclusão de Baião. Assistiram a uma apresentação que teve como objetivo dar a conhecer principais objetivos e missão deste serviço de proximidade, essencial para o apoio às pessoas com deficiência e às suas famílias. A Técnica destacou que o Balcão da Inclusão visa garantir o acesso à informação e ao exercício de direitos fundamentais, nomeadamente nas áreas da educação, saúde, habitação, vida independente e, com especial ênfase, o emprego e a formação profissional. Num momento de diálogo muito participativo, foram abordadas as medidas de apoio ao emprego para pessoas com deficiência. A Técnica realçou ainda o papel fundamental das entidades locais e da colaboração entre as várias instituições na promoção da inclusão social e laboral. Esta iniciativa foi importante e produtiva, pois permitiu esclarecer dúvidas, partilhar experiências e reforçar o compromisso de todos com uma sociedade mais justa, acessível e solidária.

No âmbito da **UFCD 3522APCDI – Tratamento de Plantas e Animais**, os formandos do curso Curso 1 / Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Baião realizaram uma visita à florista Arco Íris. Fomos calorosamente recebidos pela proprietária, Sra. Adelaide, e pelo colaborador e seu filho, o João. Na visita guiada, a Sra. Adelaide apresentou os principais utensílios e produtos utilizados na confeção de arranjos florais, destacando as flores mais apropriadas consoante diferentes ocasiões.

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO
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.

A visita incluiu ainda uma explicação sobre as características de diversas plantas de interior e exterior, bem como os cuidados específicos a ter com cada uma. O momento alto da visita foi a demonstração prática realizada pelo João, que elaborou um arranjo de flores variadas. Durante o processo, partilhou técnicas essenciais para a criação e conservação de arranjos florais, com especial enfoque na durabilidade das flores.

Esta atividade permitiu aos formandos aprofundar os seus conhecimentos práticos sobre o tratamento de plantas e flores, complementando de forma enriquecedora os conteúdos lecionados em sala de formação.

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

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

Sandra Pinto e Goreti Alexandre, *Formadoras*

RESENDE

Em abril, master-chefs com nota mil!

No âmbito da UFCD 3531APCDI – Produção Alimentar – mise-en-place, durante o mês de abril, os formandos do Curso 1 – ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, realizaram atividades práticas dedicadas ao *mise en place* de serviços especiais, com destaque para os serviços volantes e o *room service*.

No serviço volante, os formandos prepararam canapés doces e salgados com muita criatividade. Nos doces, utilizaram bolachas de água e sal e tostas com doce de abóbora e doce de maçã com canela. Nos salgados, confecionaram canapés com queijo e ananás, azeitonas, paté de atum e, ainda, folhados de queijo e fiambre.

Para o serviço de *room service*, os formandos prepararam um pequeno-almoço completo, que incluiu croissants de queijo e fiambre, coquinhos, queijos variados, fiambre, chouriço, pão, tostas, além de limonada e sumo de laranja natural.

Estas atividades permitiram aos formandos aplicar os conhecimentos adquiridos e ganhar experiência prática em ambiente simulado de serviço.

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

Raquel Santos, *Formadora*

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO
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.

Mercado Solidário

RESENDE

O Agrupamento de Escolas de Resende foi palco de uma iniciativa marcada pela solidariedade e espírito de entreajuda: o Mercado Solidário, que decorreu com grande sucesso e participação ativa de alunos, professores, auxiliares, famílias e comunidade em geral. Este evento teve como principal objetivo recolher fundos para a Liga Portuguesa Contra o Cancro através da venda de bens alimentares. No âmbito da **UFCD 3531 APCDI – Produção Alimentar – *Mise-en-place***, os formandos do Curso 1/Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, visitaram o Mercado Solidário para contribuir para esta nobre causa e também para tomar um pequeno-almoço reforçado! O pequeno-almoço, considerado por muitos como a refeição mais importante do dia, pode ser servido de várias formas, dependendo do contexto cultural, do tipo de estabelecimento e das preferências dos clientes, existindo assim vários tipos de serviço de pequeno-almoço. Passamos a apresentar:

Pequeno-Almoço Continental é feito de simplicidade e leveza, composto por pão, manteiga, compotas e bebidas quentes como café, leite ou chá.

Pequeno-Almoço Inglês (ou Americano) é o mais completo e energético, inclui ovos, bacon, salsichas, feijão, tomate grelhado e torradas. Nesta experiência, a Diana e a Cláudia decidiram inovar e provaram… um cachorro!

Pequeno-Almoço Buffet inclui opções doces e salgadas, fruta, cereais, iogurtes, queijos, enchidos e bebidas diversas. A maioria de nós preferiu esta opção e deliciou-se com taças de fruta, crepes de chocolate, batidos e sumos naturais.

Pequeno-Almoço à la Carte é o mais personalizado e pode incluir pratos quentes ou frios preparados na hora.

Pequeno-Almoço Brunch é uma combinação entre pequeno-almoço e almoço, servido geralmente entre as 10h e as 14h. Inclui pratos mais elaborados, como saladas, bolos, quiches e bebidas variadas.

O Mercado Solidário reafirma o compromisso do Agrupamento de Escolas de Resende com uma educação solidária e participativa, onde todos são chamados a contribuir para um mundo melhor. Adicionalmente, esta atividade permitiu aprofundar os conhecimentos técnicos, experimentar diferentes sabores e compreender a importância de adaptar o serviço ao perfil do cliente. Uma manhã educativa e deliciosa, onde teoria e prática se encontraram à mesa.

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

Goreti Alexandre, *Formadora*

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

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.

TMOREIRA
Damos
cor aos seus
projetos.
Comercialização e Aplicação de tintas
www.t-moreira.com

CHAVES

Visita ao Museu de Arte Contemporânea *Nadir Afonso*

No âmbito da UFCD Autonomia e Gestão Pessoal, com o objetivo de Organização e Preparação de Atividades Pessoais, os formandos do Curso 5 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários (OSPC), de Chaves, planearam e realizaram uma visita ao Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso.

A atividade envolveu a organização do trajeto, a elaboração do orçamento e a gestão do tempo necessário para a visita, o que proporcionou, aos formandos, uma experiência prática de planeamento e autonomia.

MACNA
MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA NADIR AFONSO

No museu, tivemos a oportunidade de conhecer melhor a obra e a vida de Nadir Afonso, e ainda de conversar com Laura Afonso, viúva do artista, que nos revelou detalhes sobre a sua energia e paixão pela arte.

Além disso, pudemos apreciar o edifício que abriga o museu, projetado por outro grande nome da arquitetura portuguesa, Siza Vieira.

Foi uma manhã bem passada, repleta de cultura e aprendizagem. O nosso agradecimento ao Museu, que se mostrou disponível para a nossa visita e em especial a Laura Afonso pela sua disponibilidade e pelas palavras inspiradoras!

Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cláudia Joana Martins, *Formadora*

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO
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.

VILA SECA E SANTO ADRIÃO

Contactos:
freguesiavilasecaesantoadriao@gmail.com
Telefone: **254 851 859**

Praça Dr. Oliveira Salazar, 34
5110-673 Vila Seca - Armamar

Horário de funcionamento:
Segunda-feira / Terça-feira / Quinta-feira:
09:30h às 13:00h e 14:00h às 17:30h;

Quarta-feira / Sexta-feira:
14:00h às 18:00h;

Visite-nos!
E deixe-se deslumbrar...

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

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)

Desafia-te a incluir

Desafia-te a incluir

Peso da Régua, Armamar e Tabuaço

TABUAÇO MUNICÍPIO

Armamar CÂMARA MUNICIPAL

Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.

instituto nacional para a reabilitação

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

Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma alteração no neurodesenvolvimento da criança que poderá ser notória entre os 6 e os 12 anos, mas pode persistir na adolescência e na vida adulta. Esta perturbação afeta a capacidade de concentração, controlo dos impulsos e o nível de atividade, que não são explicáveis tendo em conta a idade da pessoa, havendo problemas em casa e na escola.

A PHDA pode melhorar com o passar do tempo, mas se não for tratado corretamente, poderá implicar problemas futuros. No que diz respeito aos sintomas os mesmos podem variar entre rapazes e raparigas, mas é nos rapazes que existe mais probabilidade de se manifestar.

Causas:

A causa exata ainda é desconhecida, mas acredita-se que seja influenciada por alguns fatores mais conhecidos:

- **Genética:** é mais comum acontecer em famílias que já têm esta perturbação.
- **Fatores Ambientais:** como abuso de substâncias de tabaco, álcool durante a gravidez, problemas no desenvolvimento da gravidez hemorragias pré-parto, stress fetal, dietas pobres em nutrientes, vitaminas e proteínas entre outros.

Diagnóstico:

A PHDA manifesta-se cedo e é de extrema importância que o diagnóstico seja feito por profissionais para garantir a precisão e a exclusão de outros transtornos.

Este procedimento pode ser muito complexo, envolvendo análise do comportamento, questionários, observação do ambiente familiar e do registo médico do utente, avaliação neuropsicológica entre outras avaliações que poderão ser imprescindíveis.

Sinais:

Alguns sinais de PHDA de acordo com o desenvolvimento humano:

- **Bebé**: possui dificuldades em dormir e na nutrição, fica facilmente irritado e é complicado acalmá-lo.
- **Primeira infância**: irrequieto, agitado e irritado, indisciplinado, dificilmente fica satisfeito com qualquer coisa.
- **Criança**: distrai-se facilmente, muito impulsivo.
- **Adolescente/Adulto**: concentração, complexidade em fazer planos a longo prazo, impulsivo, problemas de memória, impaciente, ansioso.

Principais Características (PHDA)

1. **Défice de Atenção**

- Dificilmente consegue fazer atividades longas, não mantem o foco nas tarefas.
- Desatentos nas tarefas, propensão para cometer erros nas atividades.
- Esquecimentos frequentes na elaboração das atividades.
- Desorganização.

2. **Hiperatividade**

- Fala excessivamente, está sempre a interromper ou outros.
- Dificuldade em desempenhar tarefas longas e com foco.
- Agitação constante, não consegue ficar quieto.

3. **Impulsividade**

- Tem atitudes sem pensar nas consequências.
- Dificuldade em controlar as suas emoções, o que significa que pode levar a um excesso de raiva ou frustração.

***Alerta: é possível existir défice de atenção e não ser hiperativo.**

Ana Luisa Sousa,

Assistente Social

Abril no CAARPD: muito desporto, sentimento de pertença na comunidade e muita criatividade!

Abril foi daqueles meses cheios de vida e movimento aqui no CAARPD! Estivemos por todo o lado, entre torneios, festas e atividades na nossa sala.

Começámos com o pé direito e fomos até Chaves, no dia 13, para participar no encontro de Walking Football. Mostrámos que sabemos jogar e divertir-nos em equipa! Mais tarde, no dia 24, rumámos a Bragança para mais um Torneio de Hóquei DI, onde demos o nosso melhor e aprendemos imenso. Que orgulho ver a nossa evolução!

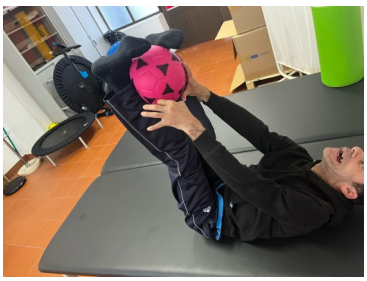
Este mês também estivemos muito ligados à comunidade. No dia 4, fomos à Feira da Saúde, organizada pela Escola Básica e Secundária de Murça, foi uma manhã cheia de aprendizagens e partilhas.

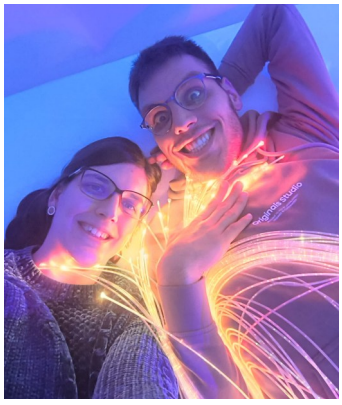
No dia 11, estivemos no Lar do Fiolhoso, onde celebrámos o Dia da Saúde com todos. Fomos muito bem recebidos, com muito carinho e simpatia, e no final da tarde ainda tivemos direito a um lanche saudável preparado especialmente para nós, soube mesmo bem!
E para fechar abril com ritmo, no dia 29, fomos até ao Centro Escolar de Murça dançar no Dia da Dança. Mexemos o corpo, sorrimos e partilhámos muitos bons momentos com os mais pequenos!

Na sala também não parámos! Fizemos várias atividades de Páscoa: coelhinhos, ovos decorados e até jogos de estimulação cognitiva com o tema. E claro, como abril é mês de liberdade, também trabalhámos sobre o 25 de Abril, com atividades que nos ajudaram a perceber melhor a importância deste dia. Já a pensar no mês que vem, começámos a preparar com muito carinho a prenda para o Dia da Mãe. Vai ficar linda!

Foi um mês mesmo completo, mexemo-nos, aprendemos e, acima de tudo, partilhámos. Que venha maio, que estamos prontos para mais!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça





Abril no CAARPD: Inclusão e Saúde

O Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e/ou Incapacidade (CAARPD) teve um mês de abril repleto de eventos que proporcionaram momentos de alegria e aprendizagem para os seus participantes. Durante todo o mês, foram desenvolvidas uma série de atividades pensadas para atender às necessidades individuais dos seus clientes, com ênfase no tema "Saúde".

As atividades envolveram experiências educativas e recreativas que não apenas promoveram o conhecimento sobre cuidados com a saúde, mas também incentivaram o envolvimento e a integração social. Este mês, os participantes puderam vivenciar um ambiente de aprendizagem e diversão, onde a saúde física, mental e emocional foi priorizada, fortalecendo ainda mais a missão do CAARPD em promover a qualidade de vida e a inclusão social.

Com vista à promoção da saúde, destacaram-se manhãs ao ar livre, que incluíram sessões de exercício físico no cais da Régua e uma visita ao Miradouro de São Leonardo da Galafura, onde puderam apreciar as deslumbrantes paisagens do Douro. Esta iniciativa permitiu não só estimular a prática de atividade física em contacto com a natureza, como também reforçar a importância de hábitos sustentáveis e saudáveis no quotidiano dos participantes.

A nível terapêutico, foram retomadas as sessões de Reiki, oferecendo aos clientes momentos de relaxamento e equilíbrio energético.

A visita ao Crivo também foi um momento especial do mês, com a realização de uma oficina de gastronomia onde foram confecionados pequenos folares, unindo tradição, sabor e partilha. Outra atividade bastante apreciada foi a degustação às cegas, que desafiou os sentidos e promoveu momentos de descoberta e diversão.

Realizou-se ainda um Bazar da Páscoa, onde foram expostos e vendidos trabalhos manuais executados pelos próprios clientes. Além disso, os participantes também se dedicaram à criação de lembranças da Páscoa, exercitando a criatividade e o trabalho colaborativo.

Por fim, continuaram os treinos de Boccia e Walking football têm sido essenciais na promoção da saúde física e do espírito de equipa, preparando os clientes para futuros torneios e encontros.

Foi, sem dúvida, um mês repleto de experiências enriquecedoras, que contribuíram para o desenvolvimento pessoal e coletivo de todos os envolvidos. O CAARPD continuará a promover atividades voltadas para a inclusão e o bem-estar dos seus clientes, assegurando uma programação constante de momentos de diversão e aprendizagem.

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

OPORTUNIDADE D'OURO

Caixa Social
PRÉMIOS'24
PROJETO PREMIADO

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.

No âmbito do projeto "Oportunidade D'ouro", os participantes realizaram visitas à Biblioteca Municipal de Vila Real, ao Grémio Literário e ao Museu da Vila Velha.

Estas visitas tiveram como objetivo dar a conhecer espaços culturais de referência na cidade, ao mesmo tempo que se apresentaram como oportunidades para o desenvolvimento de atividades ocupacionais, voluntariado e potenciais experiências profissionais.

Ao longo dos encontros, os participantes foram recebidos por equipas dedicadas que partilharam não só a história e missão de cada instituição, mas também os caminhos possíveis para uma participação ativa na comunidade. Entre livros, arte e património, surgiu o interesse por novas possibilidades de inclusão, enriquecimento pessoal e contributo social.

Paralelamente às experiências no terreno, o projeto contempla uma etapa de Capacitação em sala, essencial para o desenvolvimento de competências práticas e transversais. Os participantes estão atualmente envolvidos em três Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD): Literacia Digital, Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego e Planeamento e gestão do orçamento familiar. Estes módulos visam reforçar a autonomia, promover a literacia digital e financeira, bem como preparar os participantes para uma integração mais eficaz no mercado de trabalho e na vida quotidiana.

Importa ainda destacar a valiosa colaboração do Departamento de Psiquiatria da Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro (ULSTMAD), cuja cooperação tem sido determinante no acompanhamento psicossocial e encaminhamento dos participantes.

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

SNS

o projeto "Oportunidade D'ouro", promovido pela A2000, continua a abrir portas — agora, também nas instituições de Vila Real.

ABRIL - Um Mês de Renovação, Esperança e Novos Começos

O mês de Abril traz consigo uma atmosfera de renovação, esperança e novas oportunidades.

Como tal, foi neste mês que assinalamos o início do novo projeto cofinanciado pelo INR, designado por "***Desafia-te a Incluir"*** que decorrerá até dezembro e tem como objetivo, sensibilizar as comunidades para a importância da autonomia, autorrepresentação e Vida Independente das pessoas com diversidade funcional.

Com os nossos clientes, queremos mostrar que todos têm um papel no processo de Inclusão e na construção de soluções que valorizem as competências e os Direitos das pessoas com diversidade funcional.

Este projeto inclui várias iniciativas dirigidas a diferentes públicos, sempre com o propósito de os consciencializar para o seu papel na construção de uma sociedade mais empoderadora e fomentadora da autonomia, da autorrepresentação e da Vida Independente. Neste momento, estamos a trabalhar em sala, os materiais de divulgação deste projeto para ser apresentado à comunidade.

Em abril participamos na celebração do **Dia das Boas Ações**. Este dia, promovido em Portugal pela Associação "A ENTRAJUDA", é uma iniciativa que liga pessoas e organizações de todo o mundo empenhadas em construir um mundo mais solidário e fraterno, fazendo o bem e que nos lembra a importância de praticar a solidariedade e ao amor ao próximo. A A2000 voltou a associar-se a este movimento global com duas ações distintas: "Reciclar a Brincar" em Armamar e Tabuaço, dirigida às crianças do pré-escolar e 1º ciclo que frequentaram o ATL da Páscoa, com o objetivo de transformar com criatividade garrafas de plástico em divertidos brinquedos. Fizemos também o **"Intercâmbio com os idosos do Centro do Dia", em Tabuaço,** com o objetivo de proporcionar em encontro integeracional. Para o efeito, confecionamos apetitosos biscoitos de laranja e limão e partilhamos histórias, que permanecerão na memória de todos.

Sendo a Páscoa uma das celebrações mais importantes no calendário religioso português, elaboramos pequenas lembranças para levar para casa.

Em Armamar, tivemos a oportunidade de assistir a algumas atividades no âmbito da Feira do Livro, designadamente "Marionetas que contam histórias", com Teresa Guimarães e ao "Festival de Contos Intergeracionais" com os alunos da Universidade Sénior e os alunos do 1º ciclo. Foram, sem duvida, atividades divertidas e enriquecedoras.

O 25 de abril de 1974 é uma data muito especial na história de Portugal e, como tal, não poderia ser esquecida. Em sala, elaboramos pequenos cravos que simbolizam a revolução que marcou o fim de um regime autoritário e deu início a uma nova era de liberdade, democracia e direitos civis. Essa conquista de liberdade não é só importante para a história do nosso país, mas também serve de inspiração na luta pelos direitos de todas as pessoas, incluindo aquelas com deficiência. Afinal, a liberdade de participar e ser incluído na sociedade é um direito fundamental de todos os seres humanos.

Hoje, em Portugal e em muitos outros países, há leis e políticas que procuram garantir os direitos das pessoas com deficiência, promovendo acessibilidade, inclusão no trabalho, na educação e na vida social, ações essenciais para que todos possam viver com autonomia, dignidade e respeito, independentemente das suas limitações físicas ou mentais. Assim como o 25 de abril simboliza a luta pela liberdade, também devemos lutar por uma sociedade mais justa, onde todos tenham as mesmas oportunidades. Como diria o Papa Francisco, que nos deixou também neste mês de abril, uma sociedade para TODOS, TODOS, TODOS!

Nós, pela nossa parte, iremos contribuir com mais um projeto que procura sensibilizar para a importância desses Direitos fundamentais. Sentem-se Desafiados a INCLUIR?

De referir, que para além destas atividades continuamos, em Tabuaço e Armamar com as nossas atividades de piscina e música e piscina/ginásio, respetivamente.

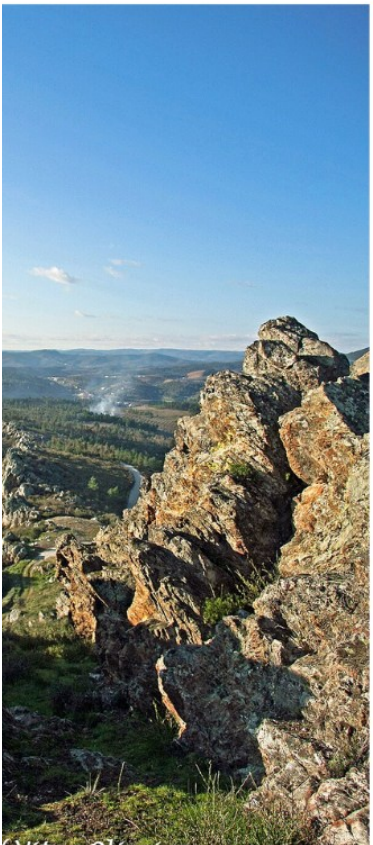
Alexandra Santos, *Técnica da A2000*

Projeto Cofinanciado pelo INR, I.P.

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

UNIÃO DE FREGUESIAS

NOURA PALHEIROS



Terminámos abril com o corpo em movimento e a alma em festa

"Perdido seja para nós aquele dia em que não se dançou nem uma vez!"

Friedrich Nietzsche

Inspirados por esta poderosa frase e pela celebração do **Dia Internacional da Dança**, no dia 29 de abril, encerrámos o mês nos *Espaços de Convívio da A2000* com o corpo em movimento e a alma em festa. Aqui, cada dia é uma oportunidade de celebrar a vida, criar memórias e partilhar alegria — e poucas coisas representam isso tão bem como a dança.

A dança é muito mais do que expressão artística. É saúde, bem-estar, conexão. Fisicamente, ajuda a fortalecer os músculos, melhorar a postura e a flexibilidade, aumentar a resistência e aliviar o stress. Mentalmente, potencia a memória, estimula a autoestima, promove a concentração e reduz a ansiedade.

Foi com base nesses benefícios que, ao longo de abril, desenvolvemos uma série de atividades que colocaram os nossos utentes em movimento: sessões de danças seniores, jogos como o clássico jogo da cadeira, e exercícios inspirados nos gestos e movimentos do quotidiano. Tudo isto se traduziu em passos descontraídos, sorrisos abertos e momentos de verdadeira partilha.

A alegria foi ainda maior com a presença da **CMAI (Comissão Municipal de Apoio ao Idoso) de Santa Marta de Penaguião**, que dinamizou connosco sessões do divertido "Jogo dos Sentidos" — uma experiência que arrancou gargalhadas e promoveu muitos momentos bem passados.

A 23 de abril, respondemos ao convite de alunos da **UTAD**, no âmbito do programa "*Soft Skills*", e participámos no **"Encontro Sénior"**. Este evento decorreu no Centro de Formação da Cruz Verde, em Vila Real, e reuniu clientes dos Espaços de Convívio da União de Freguesias de Lobrigos (S. João e S. Miguel) e Sanhoane e da União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem. O Encontro contou com a presença animada de duas Tunas Académicas da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e incluiu diversos jogos tradicionais, danças seniores e muita diversão partilhada entre gerações.

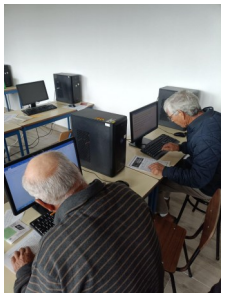
Mas abril não foi só dança. Houve também lugar para treinar o raciocínio e a memória com atividades de cálculo matemático, numeração romana, jogos de mímica e desafios de memória. O *Boccia* trouxe competição saudável, e as TIC deram-nos novas ferramentas para explorar o mundo digital.

Abril foi, sem dúvida, um mês dinâmico, repleto de cor, movimento e união nos Espaços de Convívio da A2000. Cada atividade foi mais do que entretenimento — foi um gesto de inclusão, um incentivo ao bem-estar, uma celebração da vida.

Acreditamos que dançar, mesmo que apenas com os ombros, é uma forma de dizer "estou aqui" — presente, vivo e ligado aos outros. Nos nossos Espaços de Convívio, cada movimento conta, cada sorriso tem valor, e cada encontro é uma oportunidade para construir uma comunidade mais feliz e ativa.

E foi assim que terminámos o mês: com música nos ouvidos, alegria nos rostos e muitos passos dados rumo a mais inclusão, mais afeto e mais vida.

Que o próximo mês traga ainda mais movimento, mais conexão e mais alma!..



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.

GOLDEN HOTELARIA

EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA

www.goldenhotelaria.com

PRODUTOS

- COZINHAS INDUSTRIAIS
- LAVANDARIAS
- CÂMARA FRIGORÍFICAS
- VENTILAÇÃO
- ASSISTÊNCIA TÉCNICA

PEÇA-NOS UM ORÇAMENTO

- R. Marquês do Alegrete 124, 4440-382 Sobrado
- (+351) 962 638 935
- (+351) 229 746 795
- golden.hotelaria@outlook.pt
- Segunda - Sexta: 9h - 18h

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

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

Assurance in Social Services