

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VILAR e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



Lídia Roças

- Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada
- Contrato Emprego Inserção + (CEI+)

- PÁGINA 5 -

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



Animação: Corpo em movimento & Sorrisos em ação

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

- PÁGINA 14 -



Cofinanciado pela
União Europeia

NOTÍCIAS DO MÊS



A2000

- 12/07/2025
- III Sunset Solidário

- PÁGINA 6 -



A2000

- 15/07/2025
- Encontro Anual dos Espaços de Convívio

- PÁGINA 7 -



Oportunidade D'Ouro

- Partilha de testemunhos dos participantes

- PÁGINA 22 -

PROJETOS INR

- **Alerta para a Empregabilidade** - PÁGINA 23 -

- **Desafia-te a incluir!** - PÁGINA 24 -

Projetos Cofinanciados pelo INR, I.P.



INR instituto nacional para a
reabilitação

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

IV PASSEIO TT

Vindimas do Douro

28/09/2025

INSCRIÇÕES ABERTAS

PATROCINADORES PRINCIPAIS



ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.





ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL

Juncal de Cima – Corgo 5050-207 Peso da Régua | www.armazensdocorgo.pt

Alcides Pereira
Luis Almeida, LDA.

Táxis de 5, 7 e 9 lugares
Transfers e tours

+351 934240572

alcides.1975@hotmail.com



Centro de Estética Essência



Ricardo Faria – Serviços Agrícolas, Unipessoal, Lda.

965 376 269
931 612 074

E-mail: ricardofaria-rtm@sapo.pt

Rua da Sobreira de Baixo N.º 214
Alvações do Tanha
5050-368 Vilarinho dos Freires
Peso da Régua



FRANCISCO LUCAS

**CONSULTOR
IMOBILIÁRIO**

RÚBEN BERNARDO

CONTACTO

932802233

RUBENBERNARDO@FLIMOBILIARIA.PT



VALLEGRE
PORTO & DOURO WINES



FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

Celeste Cosme
Mediadora Exclusiva

celeste70.cosme@gmail.com
T. +351 254 622 100 - M. +351 916 027 589

Alameda 13 Janeiro - Fórum Atividades, Lj. 3
5030-470 Sta. Marta de Penaguião - Portugal
fidelidade.pt



PENAGUIENSE
FUNERÁRIA

(+351) 934 650 032 | (+351) 936 319 008
(chamada local móvel nacional)

@ funerariapenaguiense@gmail.com

Rua Velha nº 14 | 5030 - 478 Santa Marta de Penaguião

AUTÊNTICO



**COZINHA
D'AVÓ**

DESDE 1984

**A
DECORATIVA**
RÉGUA

Silva & Guerra, Lda.

Contrib. N.º 502 676 663

Luxo com Autenticidade: O Novo Rumo do Turismo no Douro



Quando se fala em luxo, ainda há quem pense em suítes com jacuzzi, serviço de quarto a qualquer hora e uma carta de vinhos extensa. Mas o luxo de hoje vai muito além da estética e do conforto.

O novo luxo — aquele em que acreditamos profundamente na Tripwix — é feito de significado, de ligação genuína com o local, da riqueza das suas histórias, do encontro genuíno com as pessoas e do respeito profundo pelas tradições.

No coração do Douro, descobrimos diariamente que o maior tesouro desta região não está apenas nas suas vinhas centenárias ou nas paisagens de cortar a respiração. Está nas suas gentes, nos pequenos gestos de hospitalidade, nas histórias transmitidas de geração em geração, nos saberes e tradições que permanecem vivos graças ao orgulho e à resiliência da comunidade local.

Na Tripwix, temos o privilégio e a responsabilidade de proporcionar experiências que respeitam e valorizam esta autenticidade. Mais do que oferecer alojamento de excelência, oferecemos acesso ao lado mais humano do Douro: às aldeias escondidas, aos produtores locais, aos artesãos e às famílias que preservam as tradições da região.

É com este espírito que temos o orgulho de apoiar a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000 — uma entidade que partilha connosco o compromisso de promover o desenvolvimento social e cultural do território duriense. Porque, para nós, luxo é também contribuir. É usar a nossa presença para gerar impacto positivo, criar oportunidades e apoiar iniciativas que promovem a dignidade e o bem-estar das comunidades locais.

Visitar o Douro com a Tripwix é, sim, desfrutar de conforto e exclusividade. Mas é, sobretudo, celebrar a autenticidade. É viver histórias reais, conhecer rostos verdadeiros e levar connosco memórias que têm alma.

Na Tripwix, acreditamos que o futuro do turismo de luxo é responsável, enraizado e profundamente humano.

Pedro Queirós, Douro Valley Ambassador & Experiences Coordinator

EDIÇÃO Nº 213 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

3	Luxo com Autenticidade: O Novo Rumo do Turismo no Douro	13	Tarde de Karaoke na Biblioteca – Música, Decoração e Alegria!
4	Lídia Roças está integrada através de um Contrato Emprego Inserção +. no Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada	14	Animação: Corpo em movimento & Sorrisos em ação
6	12/07/2025 - III Sunset Solidário	16	Workshop de Pintura
7	15/07/2025 - Encontro Anual dos Espaços de Convívio	16	À descoberta da Arqueologia
8	Atividades de Animação e Lazer Proporcionam Diversão e Criatividade	18	Julho no CAARPD de Murça: Entre Pincéis, Piscinas e Muita Diversão!
10	A importância da cor na decoração de espaços	19	Julho, inclusão social
10	A importância da Educação Alimentar	20	Educação Inclusiva
12	Várias mãos limpam melhor do que duas... Por isso, bora ao trabalho!	22	Oportunidade D'Ouro
12	Julho: o mês que antecede as tão desejadas férias, mas com muita atividade!	23	Como promover a empregabilidade das pessoas com deficiência?
		24	Mitos sobre a Deficiência
		26	A arte de viver é simplesmente a arte de conviver... simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!

Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

Serviço de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)
- Prescrição de Produtos de Apoio (ACT)
- Avaliação de Capacidade de Trabalho (AT)



Tipologia de Operação: 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento

Multiregional

Prioridade

40 - Mais e melhor inclusão de pessoas em risco ou em situação de exclusão social

A Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento - A2000 pretende promover ações de formação que permitam a aquisição e o desenvolvimento de competências profissionais orientadas para o exercício de uma atividade no mercado de trabalho, tendo em vista potenciar a empregabilidade das pessoas com deficiência e/ou incapacidade (PCDI), dotando-as de conhecimentos e competências que habilitem ao ingresso, reingresso ou permanência no mercado de trabalho, bem como progredir profissionalmente de forma sustentada.

A aprovação da candidatura prevê:

- Volume de formação de 396,600 horas;
- Nº de cursos/ações: 2/14;
- Indicador de realização (Participantes com deficiência): 152;
- Indicador de resultado (Participantes com deficiência e incapacidade certificados no final da formação): 80%



Custo elegível

3 744 866,65€

Apoio financeiro da UE

3 183 136,65€

Cofinanciamento da UE

85%



pessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+01554900



Lídia Roças está integrada através de um Contrato Emprego Inserção +. no Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada

A história de Lídia Roças no Centro Social, Recreativo e Cultural de Vilar de Maçada é um exemplo inspirador de como a integração profissional de pessoas com diversidade funcional pode beneficiar todos os envolvidos. A Lídia foi acompanhada na medida de Apoio à Colocação, com o intuito de encontrar um emprego ajustado às suas necessidades e especificidades. Realizou experiência laboral na Instituição, tendo sido, posteriormente, integrada através de um Contrato Emprego Inserção +.

A Diretora de Serviços, Eng. Alexandra Magalhães e a própria Lídia partilharam as suas experiências revelando o impacto positivo desta integração.

A Diretora começa por descrever com orgulho o percurso da jovem: **“A Lídia desempenha funções na creche, apoiando nas rotinas diárias com as crianças, e também no acompanhamento a idosos, no apoio nas refeições e promoção do bem-estar. A sua presença tem sido muito positiva, tanto pela dedicação como pela empatia que demonstra no contacto com os utentes.”**

A integração de Lídia foi possível graças à medida CEI+ — Contrato Emprego-Inserção para pessoas com deficiência — que promove a inclusão em atividades socialmente úteis. Mas o seu caminho começou antes, com um objetivo muito pessoal: cuidar melhor do seu filho: **“A Lídia chegou até nós inicialmente, através dos serviços sociais do Município de Alijó, com o objetivo de melhorar as suas competências parentais. Com o tempo, foi evidente a sua evolução pessoal e social, o que nos levou a considerar a sua integração formal através da CEI+”.**

A decisão de integrar uma pessoa com deficiência surgiu de forma natural,

como consequência do envolvimento e crescimento da Lídia dentro da instituição, tal como menciona a Eng. Alexandra: **“Acreditamos que a inclusão é um dever social e uma oportunidade de crescimento para todos e a Lídia demonstrou que, com apoio e oportunidade, é possível superar desafios e fazer a diferença.”**

A própria Lídia partilha com emoção o impacto que esta oportunidade teve na sua vida: **“A minha vida mudou muito. Antes, estava em casa, sem saber bem o que fazer. Vim para o Centro por causa do meu filho, para aprender a cuidar melhor dele. Quando me deram a oportunidade de trabalhar, fiquei muito feliz. Agora tenho uma rotina, sinto-me útil e mais confiante.”**

Para a Lídia e para a instituição, o apoio da A2000 foi essencial, não só na integração profissional, mas também no suporte emocional: **“Ajudaram-me a perceber que eu também podia trabalhar e fazer parte de uma equipa. Estão sempre disponíveis para me ouvir, explicar as coisas e apoiar quando preciso. Saber que não estou sozinha faz toda a diferença.”**

A Diretora de Serviços reforça o valor que pessoas com diversidade funcional podem trazer às instituições: **“Pessoas com diversidade funcional trazem consigo uma enorme capacidade de superação, sensibilidade e dedicação. No caso da Lídia, a sua presença tem promovido um ambiente mais humano e inclusivo.”** A adaptação ao posto de trabalho foi feita com cuidado e acompanhamento próximo, mas sempre com a vontade da Lídia de aprender e evoluir: **“Hoje, é uma presença valorizada na instituição, reconhecida pelo seu empenho e dedicação.”**

O Centro Social de Vilar de Maçada mantém-se, há muitos anos, aberto à integração de mais pessoas com deficiência, valorizando o mérito e o compromisso. **“Trabalhar com e para**



Diretora de Serviços, Eng. Alexandra Magalhães (à esq.) e Lídia Roças (à dir.)

pessoas vai muito além de cumprir um horário fixo de segunda a sexta-feira. Exige sensibilidade, flexibilidade e compromisso. A experiência da Lídia é um exemplo claro. Ao longo do seu percurso, ela não só aprendeu como se adaptou, demonstrando que, quando lhe é dada uma oportunidade, é capaz de corresponder com responsabilidade, dedicação e crescimento pessoal. É precisamente este o papel das instituições: estarem abertas a acolher, formar e confiar. Ao estabelecer uma rotina e uma organização adequadas, muitas destas pessoas revelam-se não só capazes, mas também mais perspicazes, humildes e, em muitos casos, mais eficientes do que se poderia inicialmente supor.”

E para Lídia, este caminho aproxima-a cada vez mais do seu maior sonho: **“Este trabalho ajuda-me a chegar mais perto do meu sonho, que é ter uma casa para mim e para a minha família.”**

Fátima Teixeira,
Técnica da A2000

12/07/2025 - III Sunset Solidário

No passado dia 12 de julho, vivemos uma noite memorável no Museu do Douro, com o III Sunset Solidário da A2000.

O Douro foi palco de alegria, união e solidariedade, numa festa que juntou cerca de 500 pessoas em torno de uma causa maior. Este evento teve como principal objetivo a angariação de fundos para a A2000, instituição que diariamente se dedica a apoiar pessoas com deficiência e/ou incapacidade e as suas famílias. E o resultado superou todas as expectativas: foi uma noite de calor humano, boa música, partilha e generosidade.

O nosso agradecimento profundo dirige-se a todos os que tornaram este sonho possível.

Aos nossos patrocinadores oficiais:

- ☐ Irmãos Leite
- ☐ Crédito Agrícola
- ☐ Habi Penaguião

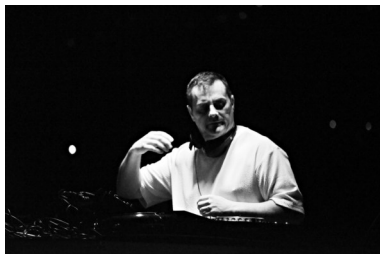
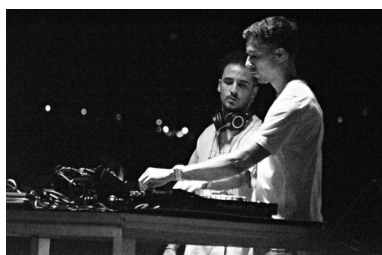
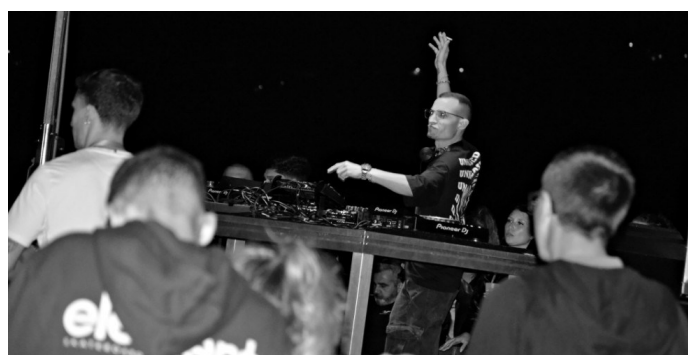
Pelo vosso apoio fundamental e pela confiança nesta missão.

Aos nossos incríveis apoios, que contribuíram de forma generosa com bens, serviços e presença ativa: Carpintaria Jolcaz, Hotel Régua Douro, Museu do Douro, Time Track, Vendaval, Isodouro, Moura e Moura, Manos Gráfica, Land Peças, Dom Pippo, Fonseca Terraplanagens, Adega O Escondidinho, Supermercado Primavera, Quinta Vale Locaia, Auto Régua, Vilarinho Automóveis, Electrauto, Café Quintela, Vila Douro, MM Peças, Jereré, Lojas Douro - José Novais, Sani Régua e Ritmos Presentes.

Aos artistas extraordinários que fizeram vibrar o coração do Douro com o seu talento:

- ☐ Carlos Manaça, Sandro Martins, Duo System, Picão, Tiago Moinhos e Igor Guimarães – Obrigado por colocarem a vossa arte ao serviço da solidariedade!

Um agradecimento muito especial ao staff, voluntários e equipa técnica que trabalharam com dedicação, profissionalismo e entusiasmo para que tudo corresse da melhor forma. Sem vocês, nada disto teria acontecido. Foi uma noite de emoções fortes, de conexão e de esperança. Juntos fizemos a diferença. Juntos levamos mais longe a missão da A2000. Estamos de coração cheio. OBRIGADO!



15/07/2025 - Encontro Anual dos Espaços de Convívio

"A velhice partilhada em amizade é um bálsamo; nela, o convívio cura mais que o tempo."

Cícero, em De Senectute

Foi com este espírito de partilha, amizade e celebração que decorreu ontem, dia 15 de julho de 2025, no magnífico Santuário de Nossa Senhora do Viso, em Fontes, o Encontro Anual dos Espaços de Convívio da A2000.

A manhã começou com uma celebração eucarística, presidida pelo Sr. Padre António Luís Espírito Santo Costa. Foi um momento de fé e comunhão, que tocou corações e deu início a um dia pleno de significados. Seguiu-se um almoço ao ar livre, onde o convívio entre clientes e seus familiares, técnicos e convidados encheu o ambiente de alegria, memórias partilhadas e afetos sinceros. Entre risos e histórias, provou-se que a mesa continua a ser um dos lugares mais sagrados de encontro humano.

O dia culminou com um bailarico, animado pelo artista da terra Paulo Fadista, onde o corpo e a alma dançaram juntos — porque envelhecer com dignidade também é celebrar a vida em movimento. Os passos de dança, os olhares cúmplices e a música a embalar o entardecer reforçaram a certeza

de que a amizade entre idosos é uma força que renova e cura.

O evento contou ainda com a presença honrosa do Sr. Presidente da Assembleia Municipal, da Sra. Vice-Presidente da Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião e dos restantes vereadores. Estiveram ainda presentes os seguintes Presidentes de Junta das Freguesias: Fontes; Sever; Louredo e Fornelos; Galafura e Covelinhas, testemunhando o reconhecimento e apoio das instituições locais ao trabalho desenvolvido pela A2000 na promoção do envelhecimento ativo, da inclusão e do bem-estar social.

O Sr. António Ribeiro, presidente da Direção da A2000, no seu discurso, agradeceu a presença de todos, principalmente dos clientes, e o apoio dado quer pelo Município de Santa Marta, quer pelas Juntas de Freguesia, que são fundamentais para a existência desta resposta para as pessoas mais velhas. Referiu ainda que Sra. Vice-Presidente, Dra. Sílvia Silva, foi uma das pessoas chave para a viabilização dos Espaços de Convívio em Santa Marta de Penaguião, através de um acordo entre Câmara Municipal e freguesias.

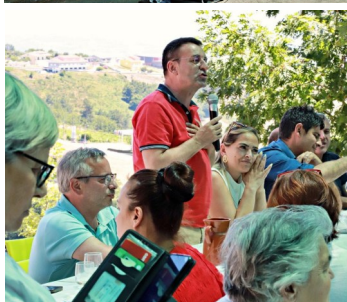
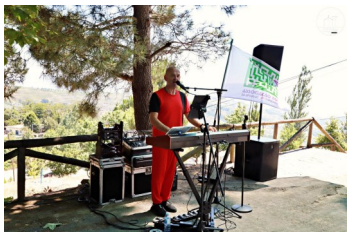
A Sr.^a Vice-Presidente da Câmara Municipal reforçou a importância de cuidar

dos nossos seniores e o compromisso do Município em manter os Espaços de Convívio existentes e até alargar a outras freguesias este tipo de atividades.

Agradecemos às Juntas de Freguesia de Sever, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Lobrigos (S. João e S. Miguel) e Sanhoane, União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem e União de Freguesias de Galafura e Covelinhas pelo apoio no transporte dos clientes, ao Sr. Padre António Luís Costa, ao pianista Raúl Filipe Pinto que acompanhou a eucaristia magistralmente, ao músico Paulo Fadista, pela animação musical que deu ao nosso convívio, à Casa das Flores, ao Supermercado Miguel Ribeiro, à Comissão de Festas em honra de Nossa Sra. do Viso que serviu o almoço e, em conjunto com Duarte Conceição – Remax, ofereceu um bolo para adocicar ainda mais o nosso dia.

Mais do que um encontro, foi um testemunho vivo de que a idade pode caminhar lado a lado com a alegria, a fé e o calor humano — e que, sim, o convívio cura mais que o tempo.

Paula Conceição, Técnica da A2000



Atividades de Animação e Lazer Proporcionam Diversão e Criatividade

VALPAÇOS

No âmbito da UFCD 3534PCDI – *Animação e Lazer*, foram dinamizadas ao longo dos últimos meses diversas atividades que tiveram como principal foco responder às necessidades e interesses dos formandos, sempre com a devida supervisão.

As sessões de animação incluíram momentos de expressão plástica, com destaque para a pintura em tecidos, a criação de adereços para uma peça de teatro e a elaboração de pulseiras em macramé. Estas atividades permitiram desenvolver a criatividade e a motricidade fina, num ambiente descontraído e colaborativo.

No campo da expressão dramática, os participantes prepararam e encenaram duas peças de teatro, que se revelaram verdadeiramente divertidas e cativaram o público, proporcionando momentos de riso e boa disposição a todos os presentes.

Foram também promovidos jogos de interior, como puzzles, bingo, dominó, cartas e o tradicional jogo da memória, que estimularam a concentração, o raciocínio e a interação entre os participantes.

Aproveitando o bom tempo, houve ainda espaço para atividades ao ar livre, com a prática de voleibol, futebol e ginástica nas máquinas do jardim, complementadas por caminhadas que aliaram o exercício físico ao convívio e ao bem-estar.

Têm sido meses repletos de dinamismo, criatividade e partilha, onde o trabalho se juntou à diversão de forma harmoniosa. Agora, com a chegada das férias, despedimo-nos temporariamente, desejando a todos um merecido descanso e umas boas férias!



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

Raquel Santos, Formadora

TUDO PARA O SEU LAR

DESDE 1974
MESTRES



Armazéns Do Corgo

SEG - SEX: 9:00 - 12:30 - 14:30 - 19:00
SÁB: 9:00 - 13:00

JUNCAL DE CIMA - CORGO - PESO DA RÉGUA
WWW.AMAZENSDOCORGO.PT

A importância da cor na decoração de espaços

No âmbito da UFCD 3521 APCDI – Decoração de Espaços os formandos do Curso 1 – Ação 3 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar estiveram a trabalhar o conteúdo: cores primárias, secundárias e terciárias.

Numa fase inicial foi perceptível que quase todos os formandos desconheciam o que eram cores primárias e secundárias, e como estas podem influenciar o ambiente.

Os formandos participaram de uma atividade especial que destacou a importância das cores na decoração de ambientes. A iniciativa teve foco principal no estudo das cores primárias e secundárias, além de mostrar como elas podem transformar e valorizar qualquer ambiente.

Durante a atividade, os formandos aprenderam sobre a teoria das cores, explorando como as cores primárias – vermelhos, azul e amarelo - podem ser combinadas para criar co-



res secundárias, como: o laranja, verde e roxo. Além do aspeto teórico, os formandos tiveram a oportunidade de colocar em prática, criando paletas de cores e escolher combinações que transmitam diferentes emoções e estilos na decoração.

A atividade reforçou a ideia de que as cores não são apenas elementos visuais, mas também ferramentas poderosas na criação de ambientes acolhedores, modernos ou tradicionais. Os formandos perceberam como a escolha

adequada das cores pode influenciar o humor, a sensação de espaço e a estética de um ambiente.

Por fim, todos concordaram que a teoria das cores é fundamental para quem deseja atuar na área de decoração ou design de interiores. A atividade foi produtiva, promovendo a criatividade e uma nova visão sobre a importância das cores na decoração de espaços.

Curso 1 – Ação 3– Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Carla Correia, Formadora

CHAVES

A importância da Educação Alimentar

O Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer nas instalações de Chaves, no mês de julho explorou o conteúdo da cultura de cidadania baseada na saúde, mais especificamente o tema da educação alimentar que se encontra explícito na unidade de formação *Cidadania, Comunidade e Ambiente*.

Os formandos tiveram a oportunidade de expressarem os seus conhecimentos sobre o conceito de educação alimentar e, numa primeira fase, recortaram imagens relativas a alimentos para, posteriormente, as categorizarem

como alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis.

Realizou-se a exposição de um powerpoint em que fundamentalmente se discutiram algumas recomendações saudáveis a nível de alimentação para o dia-a-dia. Esta atividade serviu de impulso para uma pesquisa, por parte dos formandos, de alguns conceitos e algumas receitas saudáveis que, posteriormente, registaram no programa de processamento de texto Microsoft PowerPoint.



Por fim, os formandos colocaram as mãos na massa e confeccionaram uma receita saudável. A escolha caiu sobre um semifrio de morango que a todos agradou bastante.

Curso 1 – Ação 5– Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Ana Marisa Camilo, Formadora



FREGUESIA QUEIMADELA

ARMAMAR

*Terra de frutos,
cultura e memórias*



Contactos
+351 254 858 260
jfqueimadela@sapo.pt

Morada
Zona de Lazer - Rua da Bola,
Queimadela, 5110-454 Armamar

POIARES - PESO DA RÉGUA

Várias mãos limpam melhor do que duas... Por isso, bora ao trabalho!

No decorrer do mês de julho, iniciámos de forma mais recorrente as sessões de formação de práticas simuladas da UFCD 3520APCDI – Higienização de Espaços e Equipamentos. Este tipo de atividade auxilia significativamente na nossa preparação para o futuro, especialmente para a Formação Prática em Contexto de Trabalho. É uma oportunidade valiosa para colocarmos em prática os conteúdos abordados nas sessões teóricas, além de aperfeiçoarmos técnicas de limpeza que poderão ser fundamentais para essa nova etapa que se avizinha.

Participar em tarefas de limpeza contribui para o desenvolvimento de competências práticas essenciais na manutenção de diferentes espaços, promovendo também maior autonomia no nosso dia a dia.

As atividades de limpeza e organização dos espaços não são apenas uma questão de higiene ou manutenção do ambiente físico — têm um papel essencial no desenvolvimento pessoal,



social e emocional. Incluir estas tarefas na nossa rotina diária pode trazer benefícios significativos, tanto a nível individual quanto coletivo.

Desta vez, focámo-nos no terraço e nos halls de entrada, realizando atividades como varrer, limpar grades e organizar todo o espaço envolvente.

A aprendizagem dessas competências reveste-se de uma importância fulcral, especialmente quando o objetivo é a integração no mercado de trabalho. Tarefas como estas aplicam-se a fun-



ções relacionadas com limpeza, organização ou manutenção de ambientes — seja em residências, empresas ou instituições. Isso amplia as oportunidades de inclusão profissional e incentiva-nos, para que ao iniciarmos a FPCT, possamos já contar com alguma experiência prática e assim alcançar um melhor aproveitamento.

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

Marlene Azevedo, Formadora

Julho: o mês que antecede as tão desejadas férias, mas com muita atividade!

À medida que nos aproximamos das férias, é tempo de fazer uma breve pausa para refletir sobre o percurso que trilhámos ao longo destes meses. Foram semanas de dedicação, aprendizagem, desafios superados e crescimento pessoal e profissional. Cada unidade de formação, cada tarefa e



cada partilha contribuíram para o nosso desenvolvimento e para a constru-

ção de novas competências escolares e profissionais.



Durante estas semanas, adquirimos novas aprendizagens que vão muito além dos conteúdos programados. Desenvolvemos competências essenciais

como o trabalho em equipa, a comunicação eficaz, a resolução de problemas e a capacidade de adaptação a diferentes situações. Estas conquistas são fruto do esforço e empenho de todos nós.

Destacamos também a importância das sessões de prática simulada, que se revelaram fundamentais para consolidar os conhecimentos adquiridos. Através delas, pudemos treinar procedimentos, ganhar confiança e corrigir erros num ambiente seguro e orientado. Estas sessões aproximaram-nos da realidade profissional e prepararam-nos melhor para os desafios futuros.

Agora, com a chegada das tão desejadas férias de verão, é importante permitir-nos um merecido descanso. Este é o momento ideal para recarregar energias, aproveitar o tempo com a família e os amigos, e cuidar do nosso bem-estar. O descanso é também uma parte essencial do processo de aprendizagem, pois permite consolidar conhecimentos e regressar com mais motivação e clareza.

Curso 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Marlene Azevedo, Formadora

TABUAÇÃO

Tarde de Karaoke na Biblioteca – Música, Decoração e Alegria!

No primeiro dia do mês, o Curso 1 – Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuação, em parceria com os elementos da Biblioteca e com o apoio do INR, passou uma tarde inesquecível de karaoke e muita diversão.

O evento contou com muita animação, vozes afinadas (e algumas bem divertidas!), e terminou com um delicioso lanche partilhado entre todos, foi sem dúvida uma tarde inesquecível que vai ficar nos nossos corações.

Em sintonia com a UFCD de Decoração de Espaços, aproveitámos a ocasião para decorar a porta da nossa sala, explorando diferentes tipos de decoração e as suas características. A criatividade esteve à solta, e o resultado encantou todos os que passaram por lá e que deixou a nossa porta mais colorida.



Foi uma tarde de convívio, aprendizagem e boa disposição – já estamos ansiosos pelo próximo momento todos juntos, que de para rir e aprender!

Cláudia Martins, Formadora

Animação: Corpo em movimento & Sorrisos em ação

No âmbito da UFCD **3534 APCDI – Animação e Lazer**, os formandos realizaram uma caminhada pelo Corredor Ecológico de Ovil, situado junto ao rio homónimo, com o propósito de promover a prática de uma atividade física. O percurso teve início na entrada principal do corredor na Praia Fluvial de Outoreça e desenvolveu-se por trilhos devidamente sinalizados e de fácil acesso. Ao longo do trajeto, foi possível observar uma diversidade de fauna e flora, favorecendo o contacto com a natureza e incentivando a adoção de hábitos de vida saudáveis através da atividade física ao ar livre. A caminhada culminou na Praia Fluvial da Fraga do Rio, onde os formandos tiveram oportunidade de refletir e partilhar impressões sobre a experiência vivida. Esta atividade revelou-se enriquecedora, contribuindo para o bem-estar físico

e mental de todos e também para a valorização dos recursos naturais.

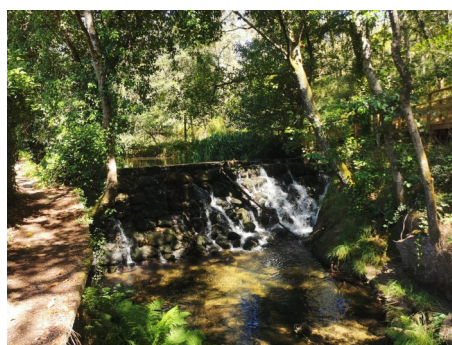
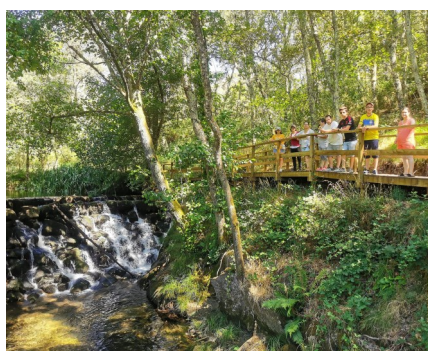
Os formandos visitaram igualmente a Piscina Municipal de Baião, com o intuito de vivenciar um momento de animação e lazer, promovendo a prática de uma atividade ao ar livre, num ambiente descontraído e saudável. À chegada, foram calorosamente recebidos pelos funcionários, que prestaram os devidos esclarecimentos sobre as normas de segurança e o funcionamento geral. Após a receção, os formandos estenderam as toalhas no relvado, aplicaram protetor solar e dirigiram-se, com entusiasmo, para a zona de banho. A meio da manhã, foi feita uma breve pausa para um lanche, permitindo recuperar energias. A manhã decorreu de forma extremamente animada, com saltos, mergulhos e brincadeiras dentro de água, num ambiente de grande alegria.

No âmbito da **UFCD – Animação Desportiva para Públicos Diversificados**, os formandos realizaram diversas atividades físicas desportivas, entre as quais, uma aula de ginástica. Foram igualmente dinamizadas várias ativida-

BAIÃO

des rítmicas expressivas, adaptadas a diferentes grupos etários e perfis – incluindo crianças, jovens, adultos, pessoas idosas e pessoas portadoras de deficiência. Este conjunto de práticas procurou promover a animação desportiva adaptada a públicos diversificados e o bem-estar de todos os formandos. Ao longo do mês, predominou um ambiente dinâmico e entusiástico, marcado por uma programação diversificada que incluiu: dança tradicional portuguesa (folclore) e dança do mundo; danças de roda e coreografia do Kuduro; dança livre e baile popular; dança adaptada; jogos tradicionais – macaca, lencinho, cabra-cega, macaquinho do chinês.

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





WWW.MAG.PT

VISITE A NOSSA
LOJA VIRTUAL



SOLUÇÕES EM MATERIAL ELÉTRICO

- ILUMINAÇÃO PROFISSIONAL
- QUADROS ELÉTRICOS
- ELEVADO STOCK DE CABOS ELÉTRICOS
- CONSULTORIA EM PROJETO



Workshop de Pintura

No âmbito da UFCD 3534 APCDI – Animação e lazer, os formandos do Curso 1/Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, participaram no Workshop de Pintura desenvolvido pelo Museu Municipal de Resende.

A atividade teve como objetivo desenvolver a expressão plástica, bem como, conhecer algumas técnicas e materiais de pintura. As técnicas desenvolvidas pelos formandos foram a paleta de cores, o desenho livre e a técnica de fio.

Esta atividade proporcionou um espaço de aprendizagem prática e criativa que vai além dos métodos tradicionais, permitindo o desenvolvimento de competências essenciais a nível pessoal e social.

Através da prática artística, os formandos foram incentivados a explorar a sua

criatividade, a experimentar diferentes técnicas e a expressar-se visualmente. Este processo estimulou o pensamento crítico, a imaginação cada vez mais valorizadas no mercado de trabalho.

Para além do desenvolvimento técnico e estético, o workshop promoveu também o autoconhecimento e a confiança, ao permitir que cada participante encontrasse a sua própria voz através da arte. Tratou-se de um momento de introspeção e expressão pessoal.

A dimensão coletiva da atividade foi igualmente relevante. A partilha de ideias, a observação dos trabalhos dos colegas e o diálogo em torno das criações artísticas fortaleceram o espírito de grupo, o respeito pelas diferenças e a empatia. Este ambiente de cooperação e entreajuda contribuiu para a construção de relações interpessoais mais saudáveis.



À descoberta da Arqueologia

O Curso 1/Ação 12 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários visitou o Museu Municipal de Resende com o intuito de descobrir as tradições locais, no âmbito da UFCD À Descoberta das Inter-relações Entre Espaços. Após visita geral guiada pela Dr.^a Inês Correia que terminou na sala de arqueolo-

gia, os formandos desenvolveram uma atividade prática de escavação, encontrando joias, moedas e outros objetos.

Esta visita permitiu aos formandos refletir sobre a complexidade das sociedades que nos antecederam. Esta experiência promove não só a aquisição de conhecimentos, mas também o desenvolvimento de uma consciência crítica sobre a evolução cultural, social e política da humanidade.

O contacto com objetos autênticos, contextualizados no espaço e no tempo, torna o conhecimento mais acessível e memorável. Ajuda a compreender melhor os conteúdos abordados em sala de aula, estabelecendo ligações entre a teoria e a realidade histórica. Além disso, estimula a curiosidade, o espírito de investigação e o respeito pela preservação do património.

Para além do valor educativo, esta visita proporciona também um importante

contributo ao nível pessoal e social. Estimula a empatia cultural, o sentido de identidade e a valorização da diversidade humana ao longo dos tempos. Ao mesmo tempo, incentiva a partilha de ideias e interpretações entre colegas, promovendo o diálogo e a construção coletiva de saberes.

No final, decorreu uma reflexão conjunta, tendo sido colocadas algumas questões acerca do Museu e das suas exposições. Com esta reflexão concluiu-se que a atividade da escavação foi o momento preferido. Esta visita permitiu aos formandos aprofundar os conhecimentos dos costumes do Concelho de Resende, conhecer um pouco mais da sua história.

Obrigado Dra. Inês, esperamos voltar!

Curso 1 – Ação 12 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cláudia Lopes e Goreti Alexandre, Formadoras

RESENDE

No final do Workshop, a Dr.^a Inês Correia, desafiou a turma a mais um momento de criatividade, disponibilizando uma tela, que ficou no Museu, para que cada um deixasse a sua marca. Os formandos mostraram-se entusiasmados com os trabalhos realizados e alguns revelaram-se surpreendidos com a sua própria capacidade criativa.

Agradecemos a simpatia, profissionalismo e disponibilidade da Dra. Inês que nos proporcionou uma experiência muito diferente e enriquecedora!

Muito Obrigado!

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

Cláudia Lopes e Goreti Alexandre, Formadoras

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Zona de intervenção da A2000



Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto



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)



Investidor Social



Cofinanciado pela União Europeia

Projetos cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação (INR)



Peso da Régua, Armamar e Tabuaço



Projeto cofinanciado pelo INR, I.P.



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

Julho no CAARPD de Murça: Entre Pincéis, Piscinas e Muita Diversão!

O mês de julho chegou com calor e com ele vieram também muitas atividades que nos encheram o coração e os dias de alegria.

Na sala, demos asas à criatividade e cada um pintou a sua própria tela – e que obras de arte lindas saíram daqui! Também fizemos mini bonecas, imanes para o frigorífico super originais e até pintámos com cotonetes, o que foi uma experiência bem divertida e diferente do habitual.

No desporto, continuámos a praticar Boccia com muito entusiasmo. E como o calor aperta nesta altura do ano, começámos as nossas idas às piscinas descobertas... e soube-nos tão bem! Água fresca, boa disposição e muitos mergulhos – melhor é impossível.

Na comunidade, estivemos envolvidos nas atividades do campo de férias do Município de Murça. Participámos em várias atividades diferentes: teatros, música, muita cor, criação de t-shirts e

até flores. Foi ótimo conviver com outras pessoas, rir e pôr mãos à obra em projetos diferentes e criativos.

Julho foi leve, animado e cheio de momentos bons. Agora que venha agosto, que nós estamos prontos para mais!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



Julho, inclusão social

Em Poiares, Julho foi um mês voltado para a promoção da Inclusão Social. Ao longo do mês, promovemos iniciativas que destacaram a importância de reconhecer e valorizar as diferenças, garantindo igualdade de oportunidades para todas as pessoas, independentemente das suas condições físicas, sociais, económicas ou culturais.

Começámos o mês com a visita de um artista especial, com o qual fizemos a pintura de mandalas em sacos de pano, onde cada cliente teve espaço para expressar a sua individualidade e criatividade, no qual promoveu a expressão artística e a partilha de experiências.

Em conjunto com a colega Paula Nóbrega, fomos apresentar a história “A Toupeira que queria saber quem lhe fizera aquilo na cabeça” aos meninos do pré-escolar do projeto AAF das Férias 100% no Peso da Régua, foi muito divertido.

No âmbito do desporto adaptado organizámos um minitorneio de Boccia em conjunto com a formação profissional, o que nos serviu para treinar as nossas competências.

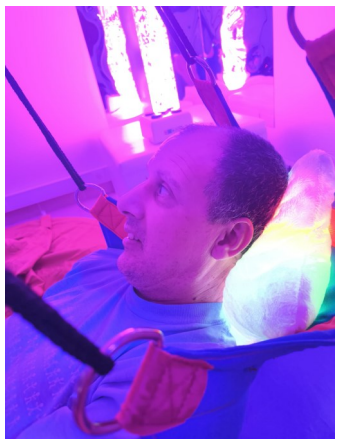
Tivemos também a visita especial da D.^a Clara Vaz que nos presenteou com um concerto das Taças Tibetanas, onde tivemos a oportunidade de explorar os sons que promovem a harmonia e o equilíbrio interior. Esse tipo de atividade é uma maneira envolvente de integrar práticas de bem-estar com o objetivo de criar espaços de acolhimento e inclusão, proporcionando momentos de autocuidado e reflexão.

No dia 22 de julho, Dia do Autocuidado, promovemos um dia dedicado à importância do cuidado corpo e mente. Desta forma, foram criadas pelas técnicas algumas estações pelas quais todos nós íamos passando, usufruindo de massagens corporais e capilares, máscaras faciais, penteados, manicure e maquilhagem.

Para terminar o mês em grande, realizámos uma visita ao Lar de Vilarinho, onde fizemos uma apresentação com diversas músicas para os mais idosos. Esta visita foi importante para estimular o convívio intergeracional, sendo benéfica para ambos os grupos, promovendo assim a inclusão social e a empatia.

Que venha agosto, com calor e animação.

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



Educação Inclusiva

O apoio que a escola pode fornecer no percurso escolar do seu filho

No serviço de Intervenção Precoce na Infância, acompanhamos de perto o desenvolvimento das crianças e das suas famílias dos 0 aos 6 anos de idade.

Sabemos que cada criança é diferente – tem o seu tempo, as suas forças, os seus desafios. E é precisamente por isso que a escola tem hoje instrumentos orientadores que permitem adaptar o percurso educativo às características únicas de cada aluno.

Um desses instrumentos é o Decreto-Lei n.º 54/2018, que defende que todos os alunos devem ser incluídos na escola, independentemente das suas potencialidades ou limitações.

Este decreto não serve para rotular, mas sim para garantir que nenhuma criança fica para trás.



O que são as medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão?

São formas que a escola tem para adaptar o ensino às necessidades reais das crianças, permitindo que todos aprendam, participem e convivam em igualdade.

As medidas podem ser simples ou mais profundas, conforme o grau de apoio necessário. O importante é que são ajustadas a cada criança e podem mudar com o tempo.

Medidas Universais

Aplicam-se a todos os alunos, em todas as salas.

Incluem, por exemplo:

- Ensinar de várias formas (imagens, música, manipulação);
- Criar um ambiente acolhedor e organizado;
- Respeitar diferentes ritmos de aprendizagem.

Objetivo: Prevenir dificuldades e promover o sucesso de todos desde o início.

Medidas Seletivas

São indicadas quando uma criança, mesmo com as estratégias da sala, precisa de algo mais específico.

Podem incluir:

- Sessões de apoio individual;
- Materiais adaptados;
- Apoio de técnicos como psicólogos, terapeutas da fala ou terapeutas ocupacionais.

Objetivo: Dar uma ajuda temporária e personalizada para ultrapassar obstáculos.

Medidas Adicionais

São pensadas para crianças com necessidades mais específicas, que precisam de um plano educativo altamente individualizado.

Incluem:

- Acompanhamento contínuo por técnicos especializados;
- Currículo adaptado às capacidades da criança;
- Apoio em todas as rotinas do dia escolar.

Objetivo: Garantir que a criança continua a aprender e a participar com dignidade, no seu ritmo e com os apoios certos.

A EMAEI é uma aliada da família!

A Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) existe em cada escola e é composta por professores, técnicos e direção.

Trabalha em articulação com os pais, a Intervenção Precoce e os serviços de saúde, sempre com o objetivo de garantir as melhores condições de aprendizagem para cada criança.

Se o seu filho precisar de alguma medida de apoio, será sempre envolvido(a) no processo de decisão.

O apoio é uma ponte, não um rótulo

Receber apoio na escola não significa que a criança tem “um problema”.

Significa apenas que a escola está a adaptar-se à criança – e não o contrário.

Porque o que importa é que cada aluno se sinta capaz, valorizado e feliz na escola.

Sofia Borges, Psicóloga da A2000

O Pavimento Sustentável



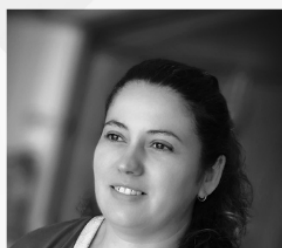
marmoleum®
climate positive
CRADLE TO GATE

www.forbo-flooring.com.pt



OPORTUNIDADE D'OURO

O Projeto Oportunidade D'Ouro, cofinanciado pelo Prémio Caixa Social e pelo Portugal Inovação Social, continua a abrir portas para a capacitação e autonomia de pessoas que se encontravam inativas devido a problemas de saúde mental. Atualmente, a maioria dos elementos do grupo já se encontra a realizar experiências profissionais ajustadas aos seus interesses e talentos. Hoje partilhamos testemunhos inspiradores de alguns dos nossos participantes, que já estão a dar passos firmes rumo à inclusão ativa na comunidade e no mundo do trabalho:



Diana Ferreira – Revela um percurso notável de empoderamento. Está atualmente envolvida na procura ativa de emprego e em experiências profissionais diversificadas – atualmente no Lar da Casa do povo de Vilarinho dos Freires, demonstrando autonomia, proatividade e confiança renovada nas suas capacidades.



Mónica Alves – Iniciou uma experiência de trabalho na Clínica de São Dinis, numa área onde se sente verdadeiramente motivada. A experiência tem contribuído para o desenvolvimento de responsabilidade, pontualidade e espírito de equipa, sendo reconhecida pelos profissionais da instituição.



Bruno Santos – colabora na Junta de Freguesia de Lordelo, onde tem vindo a colaborar em várias tarefas administrativas e logísticas. O acolhimento caloroso da equipa e a valorização das suas competências têm sido determinantes para o seu crescimento pessoal e profissional.



Manuel Amaral – Está em fase de definição da sua experiência profissional e já iniciou visitas exploratórias a diferentes locais. Atualmente encontra-se a fazer uma experiência de trabalho na distribuidora de SuperBock, em Vila Real – José Daniel Ferreira Simões, S.A. Empresa que lhe despertou entusiasmo e motivação, revelando-se um momento marcante do seu processo.



Graças ao Centro de Formação do IEFP de Vila Real os participantes deste projeto vivenciaram momentos de cuidado e reconhecimento, onde se sentiram valorizados, tocados com respeito, e olhados com empatia, pelos Formandos e Formadores dos cursos de Cabeleireiro e Estética.

A autoestima, a imagem pessoal e o autocuidado não são apenas vaidade – são ferramentas terapêuticas, com impacto profundo na segurança, na confiança e na dignidade de quem tantas vezes se sentiu invisível.

Cada história é uma prova de que é possível mudar vidas!

Agradecemos a todas as entidades que têm acolhido os nossos clientes com sensibilidade, profissionalismo e espírito de missão.

Juntos, continuamos a construir um território mais inclusivo!

Sofia Borges, Psicóloga da A2000

Como promover a empregabilidade das pessoas com deficiência?

O projeto “**Alerta para a Empregabilidade**”, que é cofinanciado pelo INR – Instituto Nacional de Reabilitação – tem como finalidade a promoção da empregabilidade das pessoas com deficiência, mas na prática, como o podemos fazer?



Vamos tentar deixar aqui, algumas sugestões, nesse sentido.

Em primeiro lugar, é fundamental garantir a acessibilidade dos ambientes de trabalho, seja com adaptações físicas, tecnológicas ou de comunicação, para que todos possam desempenhar as suas funções com conforto e autonomia.

Além disso, é importante promover a consciencialização de empresários e seus funcionários, que ajudem a combater preconceitos e estereótipos. As empresas que valorizam a diversidade, indicam alguns benefícios tais como a criatividade, inovação e um clima organizacional mais positivo.

Outra estratégia eficaz é estabelecer parcerias com instituições que acompanham pessoas com deficiência, facilitando o processo de recrutamento e seleção.

INFORMAR as empresas sobre a existência de programas de inclusão e as políticas de diversidade disponíveis, contribuem para criar um ambiente mais acolhedor.

Por fim, oferecer oportunidades de desenvolvimento profissional, para as próprias pessoas com deficiência, são uma mais-valia, pois ajudam a fortalecer a autoestima e a promover a sua autonomia e o seu crescimento dentro da empresa.

A inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho é uma responsabilidade de todos nós, e cada passo dado nesse sentido faz uma grande diferença na vida dessas pessoas e na sociedade como um todo.



Neste sentido, continuamos no exterior a **INFORMAR** e a **SENSIBILIZAR** as



empresas para o Direito ao Trabalho das pessoas com deficiência. Um contributo importante nesse sentido, foi a oportunidade de apresentar os projetos aos CLAS dos concelhos de Tabuaço e Armamar.

Alexandra Santos, Técnica da A2000

Mitos sobre a Deficiência

MITO 1 : “As pessoas com deficiência não podem conviver com os outros!”

A discriminação e o preconceito são atitudes graves e prejudiciais para boa parte da população, em especial para as pessoas com deficiência. Alguns estudos mostram que este público é mais vulnerável a este tipo de condutas, as quais se manifestam em atitudes que impedem e dificultam a convivência em sociedade deste grupo.

No âmbito do projeto **“Desafia-te a Incluir”**, projeto cofinanciado pelo INR, estamos a realizar pequenos vídeos com os mitos mais comuns que perpetuam preconceitos em relação às pessoas com deficiência. O objetivo é desmistificá-los, recorrendo à Convenção dos Direitos das Pessoas com deficiência, de forma a promover uma visão mais justa e inclusiva das pessoas com deficiência.

Assim, este mês desmistificamos o **“MITO: As pessoas com deficiência não podem conviver com os outros!”**

A inclusão na comunidade é um direito fundamental de todas as pessoas, independentemente de terem, ou não, alguma deficiência. Segundo a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2006, esse direito é essencial para garantir uma vida plena, digna e participativa para todos.

A convenção reforça que as pessoas com deficiência têm o direito de viver de forma independente e de fazer suas próprias escolhas. Isso significa que elas devem ter acesso às mesmas oportunidades que qualquer outra pessoa, incluindo educação, trabalho, lazer e participação na vida social. Estar incluído na comunidade não é apenas estar presente fisicamente, mas também poder participar ativamente, sentir-se acolhido e respeitado.

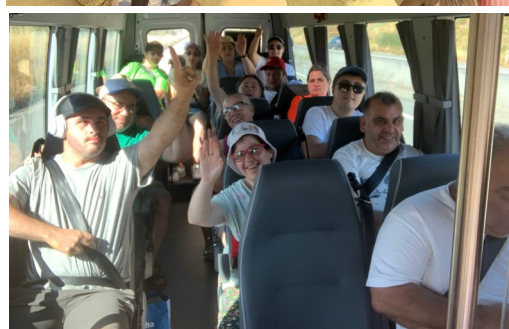
Para que esse direito seja efetivado, é necessário eliminar barreiras físicas e sociais. Isso inclui adaptar espaços públicos, promover acessibilidade, combater o preconceito e garantir que as pessoas com deficiência tenham voz e autonomia. A inclusão na comunidade promove o fortalecimento de vínculos, o desenvolvimento de habilidades e a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Em resumo, a Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência destaca que a inclusão na comunidade é um direito humano fundamental. Todos nós temos a responsabilidade de promover ambientes acolhedores, acessíveis e livres de discriminação, para que cada pessoa, independentemente de suas diferenças, possa viver com dignidade, autonomia e participação plena na sociedade.

No mês de julho, em Tabuaço, participamos nas atividades do ATL de verão, com as crianças do pré-escolar e 1º ciclo, desenvolvendo atividades para as sensibilizarem a combater a discriminação e o preconceito. Fizemos com elas jogos e cantamos algumas músicas, num ambiente verdadeiramente inclusivo.

Em Armamar, ainda aproveitámos o fim do mês de julho, para visitar a praia fluvial do Azibo (colocando em prática vários Direitos: Vida Independente, Lazer, Participação). Isto só foi possível graças ao apoio do Município de Armamar, que nos cedeu o transporte, pelo que passamos um dia muito agradável e descontraído, com a possibilidade de conhecer e experimentar outros locais.

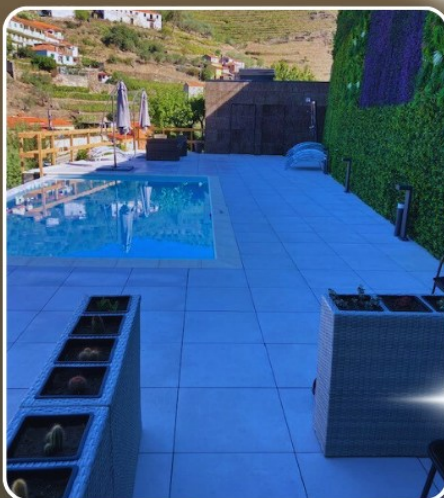
Alexandra Santos, Técnica da A2000



DOUROXISTO

apartments

Cada apartamento, inspirado na paisagem que o circunda, é um livro aberto para uma estadia repleta de memórias felizes.



RESERVA JÁ

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

+351 964 618 855
info@douroxisto.pt
www.douroxisto.pt

A arte de viver é simplesmente a arte de conviver... simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!

Mário Quintana

Espaços de Convívio da A2000 – Um Julho Repleto de Vida, Partilha e Emoção

"A arte de viver é simplesmente a arte de conviver... simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!" – Esta frase acompanhou-nos ao longo de julho, um mês em que os Espaços de Convívio da

A2000 demonstraram que, apesar dos desafios, o verdadeiro valor da vida está na partilha e na proximidade com os outros.

As atividades iniciaram-se com sessões de **cálculo matemático** – envolvendo operações básicas e a tão conhecida **prova dos nove**, que despertou memórias antigas e um saudável exercício de raciocínio. O **jogo do Stop** também trouxe momentos de alegria e interação entre os participantes, reforçando o espírito de grupo.

Julho trouxe consigo dias quentes e vontade de sair. Assim, desfrutámos de **caminhadas, gelados em esplanadas, almoços em grupo, piqueniques ao ar livre** e visitas a **praias fluviais**, sempre num ambiente descontraído e com muitas conversas à mistu-

ra. Um dos momentos especiais foi a ida do grupo de **Galafura ao Azibo**, onde a natureza e a boa disposição tornaram o dia memorável.

O ponto alto do mês foi o **Encontro Anual dos Espaços de Convívio**, realizado no **Santuário de Nossa Senhora do Viso, em Fontes**. Num cenário de beleza natural, o convívio foi celebrado com **fé, música ao vivo, boa comida** e uma contagiante **alegria de viver** – mostrando que, apesar de ser difícil, a arte de conviver vale sempre a pena.

A A2000 continua assim a sua missão de promover o envelhecimento ativo, a inclusão e a valorização das relações humanas – porque viver bem é, acima de tudo, **viver com os outros**.

Paula Conceição, Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, na 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.



inova
CLEAN SERVICES

PROFISSIONAIS LIMPEZA

SERVIÇOS

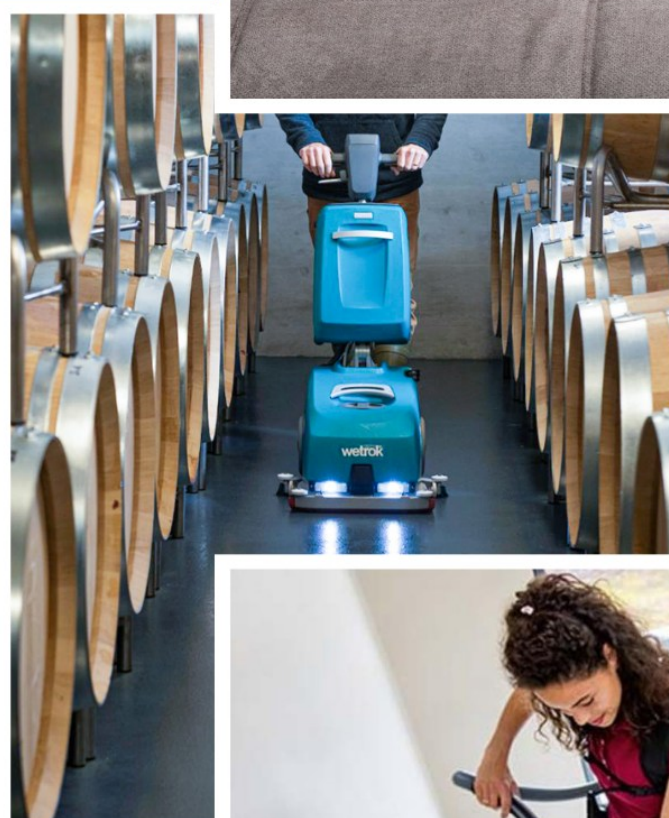
- ✓ Limpezas de Adegas e Armazéns
- ✓ Escritórios, Clínicas, Lojas e Condomínios
- ✓ Limpezas Profundas e Pós-Obra
- ✓ Sofás, Colchões e Carpetes
- ✓ Limpezas de vidros em altura

📍 Zona de atuação:
Lamego, Tarouca, Armamar, Tabuaço,
Moimenta da Beira, Peso da Régua, Vila
Real e Viseu

PEÇA O SEU ORÇAMENTO

Contacte-nos (+351) 928 155 070

Lamego, Portugal | inovaclean.pt | geral@inovaclean.pt



DOADORES DO MÊS

 tripwix VILLA RENTALS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva		 BLEAM	 UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ	 greengray group
	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 ON24h alarmes	 Intermarché Vila Real	 Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	 União das Freguesias de Noura e Palheiros
 GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA		 TMOOREIRA		 DUPLA DIABÓLICA	 ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS
	 irmãos LEITE		 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA MURÇA		 CONVÍVIO RESTAURANTE
 Intermarché Peso da Régua	 Aveleda ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam	 ROZÈS PORTO	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 OBILA ÓTICA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 Freguesia de LOUREIRO
	 PNPNEUS pneus novos e usados	 ARCOFIL Caleiras em Aluminio Lacado, Cobre e Zinco TODO O TIPO DE QUINAGEM EM ALUMINIO	 O Cerdúculo do Leitão Mondim - Vila Real	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	
 *CIMAGOM wine rest®	 S. Leonardo RESTAURANTE		 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM	 Fribila FRIO INDUSTRIAL	
 Quinta do PRÍNCIPE CHAVES	 Quinta do Pêgo	 OMY mediação imobiliária	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 IMPORTALK VEÍCULOS	 E.Leclerc LAMEGO
 HABITENAGUIÃO ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO	 Matur	 BORRALHA Hotel - Restaurante - Spa PADARIA FERNANDES-FERNANDES	 manos gráfica	 SÉCIL Dá forma às ideias	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.
 DOUROSISTO apartments	 KONICA MINOLTA		 Vagabundo Associação de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	 MYSTERIOUS reason	
 FAFEL Construct	 MARTHA'S WINES & SPIRITS			 CF Alumínios Alumínios e Estores	 LAND-PEÇAS
 ARMAZENS DO CORGO PLÁSTICOS - LOÇAS - DECORATIVOS - BRINQUEDOS - COMÉRCIO GERAL	 OrtoMaior	 FUNDAÇÃO DA CAIXA AGRÍCOLA DO VALE DO TÁVORA E DOURO	 Doutor Finanças Circuito, Vila Real	 UNIÃO DAS FREGUESIAS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva

Viver e Aprender | Edição 213 | JULHO 2025

VISITE-NOS

Rua S. João Bosco, N.º478 | 5050-346 Poiães - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

