DOADORES DO MÊS

O Cenáculo do Leitão · Mondrões · Vila Real
Conforlife artigos médico-hospitalares
Aveleda · Onde os sonhos se cultivam
BILA ÓTICA · ÓBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA
casasdepousadouro.com · DESIGN HOME STAY
ROZÈS PORTO

Newsletter Mensal | Edição 220 | FEVEREIRO 2026

A2000 ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

Casa do Povo de Vilarinho dos Freires acolhe a Diana Ferreira através de uma medida de Apoio à Colocação

- PÁGINA 5 -

Os Lares Residenciais no Carnaval

- PÁGINA 6 -

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Poiares - Peso da Régua

Curso 1 - Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitário inicia Formação em Contexto de Trabalho (FCT)

- PÁGINA 18 -

Chaves

Curso 1 - Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitário inicia Formação em Contexto de Trabalho (FCT)

- PÁGINA 13 -

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

Torne o seu IRS SOLIDÁRIO
CONSIGNE 1% DO IRS À A2000
505045125
UM SIMPLES X AJUDA MAIS DO QUE IMAGINA.

DESTAQUES

Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais

- PÁGINA 20 -

Oportunidade D'Ouro

Quando a formação se torna alegria e esperança

- PÁGINA 24 -

Apoios
CONSTRUÇÕES MANUEL ANTÓNIO VELHO, UNIPESSOAL, LDA. · SERGUDE 5050-094 GODIM · Tel./Fax: 254 336 113 - Tlm: 967 727 719 · Email: construcoes.manuel.velho@gmail.com
TASCALADO Restaurante
GUEDES BÂTIMENT · MAÇONNERIE NEUF ET RENOVATION · PISCINE · Port. 06 34 99 50 00 · Tel. 05 56 45 59 01 · 1B Rue de la Station - 33380 MARCHEPRIME
ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.
Fribila FRIO INDUSTRIAL

Barbearia da Ponte

Largo 25 de Abril
5050-236 Peso da Régua

JOEL ROQUE
SERRALHEIRO MECÂNICO

meireles
ARMAZÉNS
MURÇA

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

100+
CENTRO DE ESTUDOS DE MURÇA

SOUTOMACHADO
Agência Funerária

MH
ENERGIAS RENOVÁVEIS
AR CONDICIONADO | BOMBAS DE CALOR
PAINÉIS FOTOVOLTAICOS | RECUPERADOR A BIOMASSA
MARCO HENRIQUE
910 156 988 | GERAL@MHENERGIASRENOVAVEIS.COM

Material Elétrico e Eletrónico
Material Elétrico
Murça
938 959 413
www.materialeletricomurca.pt
materialeletricomurca@hotmail.com
Variante Estrada Nacional 15 Loja 1, Porta B, 5090-118, Murça

Cantinho da Ines
Artes Manuais

Artes e Biscates
LUIS GUEDES

bar VERA

Agência Funerária
Nosso Senhor dos Aflitos
De: Manuel José Alves de Sousa, Unip. Lda
NIF.: 504 189 336
Tlf/Fax.: 259 511 458 - Domic. 259 511 448
Tlm.: 963 933 831 - 934 024 003
funeraria-nsaflitos@sapo.pt
Transladações para todo o País e Estrangeiro
funerais dos mais simples aos mais luxuosos
Fabrico próprio de Jazigos/ Livros e Lápides
Ed. Portas da Vila, Bloco 1, Loja 3, 5090-137 Murça

Alvará nº 14942
JCP
Construção Civil
Bairro S.José | 5090-103 Murça
259 511 444 | 914 008 867
jccpempreiteiro1961@gmail.com
jjccpempreiteiro
José Carlos Coelho Pinheiro
Empreiteiro de Construção Civil

Casa da Eira
Alojamento Rural Casa da Eira
Rua São Gonçalo, 63
Sobredo 5090-200 Murça
alojamentocasa.eira@sapo.pt
+351 919104934
+351 259511039

AntónioCruz
937 024 007
.Pinturas
.Tetos falsos
.Divisórias
tocoelhocruz@hotmail.com
MURÇA

NELO
CONSTRUÇÕES E REMODELAÇÕES

A. J. MORAIS
Comércio e Reparação de Electrométicos, Lda.
TDT
ZON • TV CABO | MEO • SATÉLITE
MEO • IPTV | SAPO • ADSL
R. Militão Bessa Ribeira, 5090-139 Murça |
Tlf. 259511117 | Tlm. 919164750

Murça
Multimur
CONSTRUÇÃO CIVIL | REMODELAÇÕES E ISOLAMENTOS | PINTURAS
CAPOTO | GESSOS | TETOS FALSOS E DIVISÓRIAS | FLUTUANTES
LIMPEZA E TRATAMENTO DE TELHADOS | OUTROS SERVIÇOS
932 682 587 (chamada para rede móvel nacional)
filipepegarinhos@outlook.pt

SALÃO NAVARRO
ANA MONTEIRO

967 712 390
Zona Industrial de Palheiros 5090-210 Murça
MATCOSTA
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Papelaria Contraste
259 512 260
Rua Dr. Manuel Morais Fonseca, N. 87
5090-137 Murça
papelariacontraste@gmail.com
NIF: 514 606 690

A Freguesia de Armamar e a A2000

A Junta de Freguesia de Armamar trabalha diariamente para melhorar a qualidade de vida de todos, valorizando as pessoas, o território e as nossas tradições. Acreditamos numa freguesia mais coesa, solidária e dinâmica, onde cada cidadão conta e pode contribuir com ideias e sugestões.

A Freguesia tem vindo a desenvolver diversos serviços e iniciativas direcionadas para o apoio social da população, com o objetivo de promover o bem-estar, a inclusão e a melhoria da qualidade de vida dos seus habitantes.

No âmbito social, a freguesia presta atendimento e acompanhamento a cidadãos que necessitam de apoio ou encaminhamento para diferentes respostas sociais. Este serviço permite informar a população sobre direitos, benefícios e programas de apoio existentes, bem como orientar os munícipes para as entidades competentes. A autarquia local procura também colaborar com instituições e organismos sociais, trabalhando em rede para responder de forma mais eficaz às necessidades da comunidade.

Entre as áreas de intervenção destacam-se o apoio a famílias em situação de vulnerabilidade, o acompanhamento de idosos que vivem em situação de maior isolamento e a promoção de iniciativas solidárias. A freguesia contribui ainda para a divulgação de programas e medidas de apoio social existentes no concelho, em articulação com o Município de Armamar e outras instituições locais.

Neste contexto de cooperação social, foi também estabelecido um protocolo de colaboração com a A2000. Esta parceria tem como objetivo promover a inclusão social e profissional, especialmente de pessoas com deficiência ou incapacidade, através da divulgação de oportunidades de formação, qualificação e integração na comunidade.

Através deste protocolo, a freguesia compromete-se a colaborar na identificação e encaminhamento de potenciais beneficiários para os programas desenvolvidos pela associação, bem como a apoiar iniciativas de sensibilização e atividades de carácter social e formativo.

Desta forma, a Freguesia de Armamar reforça o seu papel de proximidade com a população, apostando no trabalho em parceria e no desenvolvimento de respostas sociais que contribuam para uma comunidade mais solidária, inclusiva e coesa.

Susana Mendes,

Presidente da Junta de Freguesia de Armamar

EDIÇÃO Nº 220 |

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

3 A Freguesia de Armamar e a A2000
5 Casa do Povo de Vilarinho dos Freires acolhe a Diana Ferreira através de uma medida de Apoio à Colocação
6 22/02/2026 - A A2000 participou no Carnaval 2026 em Vilarinho dos Freires
8 Saúde, Bem-Estar e Sabores à Mesa
10 "Uma força humana, próxima e de confiança"
12 Visita à exposição do Pintor Luís Cortez e participação em workshop de desenho e pintura no Museu Municipal de Resende
13 Depois da tempestade, vem a solidariedade
13 Que seja um início de uma nova etapa, repleta de aprendizagens novas
14 Sabores e Saberes em Destaque na UFCD 3529 APCDI Produção Alimentar: Queijos e Bebidas
16 O curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários inicia Formação em Contexto de Trabalho em Poiares
20 Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais
21 Afetos no CAARPD de Poiares – Peso da Régua
22 Fevereiro no CAARPD de Murça: Carnaval, Super-Heróis e Medalhas!
24 Quando a formação se torna alegria e esperança
25 Fevereiro no CACI: Um Mês Cheio de Afetos, Criatividade e Carnaval
26 "A alegria que se tem em pensar e aprender faz-nos pensar e aprender ainda mais."

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego (CRQE)

CIM DOURO

Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Real: Serviços de Emprego de Vila Real e de Torre de Moncorvo;
Centro de Emprego de Lamego

IEFP

CIM Alto Tâmega e Barroso

Centro de Emprego e Formação Profissional do Alto Tâmega: Serviço de Emprego de Chaves

FINANCIADO POR FUNDOS EUROPEUS
a CONSTRUÇÃO é fruto da UNIÃO
PESSOAS 2030
OPERAÇÃO DE IMPORTÂNCIA ESTRATÉGICA

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

PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

Casa do Povo de Vilarinho dos Freires acolhe a Diana Ferreira através de uma medida de Apoio à Colocação

A Diana Ferreira iniciou o seu percurso através de uma experiência laboral no âmbito da medida de Apoio à Colocação, na Casa do Povo de Vilarinho dos Freires, que permitiu conhecer de perto as suas capacidades, sentido de responsabilidade e motivação para o trabalho. Como a própria refere, **"a A2000 foi o grande agente de mudança na minha vida profissional mais recente, permitindo provar capacidade e dedicação no mundo do trabalho após um problema de saúde".**

Face ao desempenho demonstrado durante esta fase, surgiu a possibilidade da Diana ser integrada profissionalmente nesta instituição através da medida ativa de emprego +Inclusão. Atualmente, a cliente desempenha funções no apoio domiciliário, em articulação com a sua equipa, e em contexto de Lar, colaborando nas tarefas que lhe são atribuídas, sempre sob supervisão. Entre as suas principais responsabilidades encontram-se o apoio na higiene pessoal dos utentes, auxílio nas deslocações, serviço de refeições, preparação de mesas, administração de medicação, medição de tensões, limpeza das instalações, realização de camas, entrega de almoços e acompanhamento a domicílios.

A adaptação ao posto de trabalho e às rotinas da instituição decorreu de forma positiva. Segundo a Dra. Filomena Maria, Diretora Técnica da Casa do Povo de Vilarinho dos Freires, **"a Diana adaptou-se bem ao trabalho, pois ajuda as colaboradoras no desempenhar das funções, com a vantagem de morar perto da instituição".** O seu desempenho diário reflete responsabilidade, empenho e uma postura colaborativa que contribui para o bom funcionamento dos serviços.

Para a Diana, esta experiência tem um impacto profundo não só a nível profissional, mas também pessoal e emocional. "**O que mais gosto de fazer é interagir com os idosos, ouvir as suas histórias de vida, empatizar com eles e desempenhar com responsabilidade e profissionalismo as funções que me são inerentes",** partilha. Acrescenta ainda que esta "integração no mercado de trabalho permitiu aumentar a autoestima, o sentir-me útil, criar laços e principalmente poder auferir de um salário para futuramente ter uma vida normal. Um sentido de vida".

A decisão da Casa do Povo de Vilarinho dos Freires em integrar uma pessoa com incapacidade assenta em valores claros de inclusão e igualdade de oportunidades. A Dra. Filomena Maria acrescenta que, no caso da Diana, **"as suas capacidades permitem-lhe desempenhar as tarefas com responsabilidade, contribuindo de forma positiva para o trabalho diário".**

Relativamente ao acompanhamento prestado, a Casa do Povo de Vilarinho dos Freires reconhece que **"o apoio da A2000 foi importante, fornecendo acompanhamento e orientação que facilitaram a integração da Diana e o bom funcionamento do processo".** Deixa ainda uma mensagem de incentivo a outras entidades e empresas, salientando que "**é importante que reconheçam as competências das pessoas com incapacidade e lhes deem oportunidades de trabalho, pois, com o apoio certo, podem contribuir de forma positiva para o mercado de trabalho".**

O percurso de integração profissional da Diana na Casa do Povo de Vilarinho dos Freires é um exemplo claro de superação, compromisso e de como as oportunidades certas podem devolver sentido e propósito à vida profissional, promovendo dignidade, autonomia e participação ativa na comunidade.

Margarida Pinto,

Psicóloga da A2000

22/02/2026 - A A2000 participou no Carnaval 2026 em Vilarinho dos Freires

Alguns clientes do Lar Residencial da A2000 participaram, no passado dia 22 de fevereiro, no desfile de Carnaval em Vilarinho dos Freires, organizado pelo Clube de Jovens da Freguesia de Vilarinho dos Freires

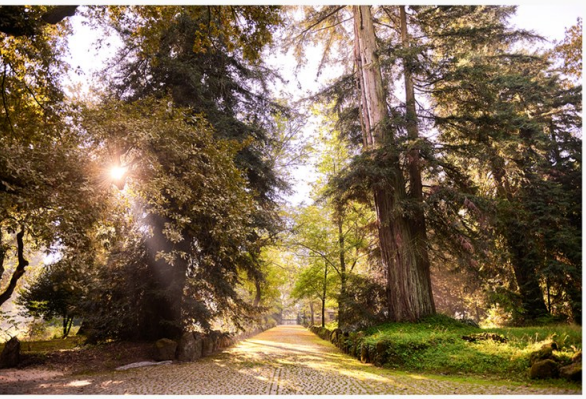
Foi um cortejo memorável, marcado pela música, pela cor e pela alegria, onde não faltaram sorrisos e espírito de partilha.

Muitos parabéns à organização por manter viva esta tradição tão significativa para a comunidade. Que venha o próximo ano!

ESTD 1870

Aveleda

Onde os sonhos se cultivam



Enoturismo:
T. +351 255 718 200

enoturismo@aveleda.pt
Seg. a Dom., 9h – 18h

Loja Aveleda:
T. +351 255 718 266
loja.aveleda@aveleda.pt

www.aveledashop.pt

Rua da Aveleda, nº2
4560 – 570 Penafiel

ARMAMAR

Saúde, Bem-Estar e Sabores à Mesa

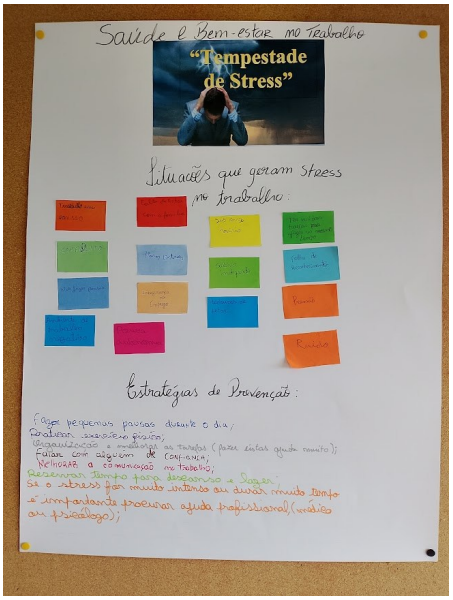
Ao longo das últimas semanas, os formandos participaram ativamente nas Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD) de Saúde e Bem-Estar no Trabalho e 3529APCDI – Produção Alimentar: Queijos e Bebidas, num percurso formativo marcado pela articulação entre conhecimento teórico e prática simulada.

Na UFCD de Saúde e Bem-Estar no Trabalho, foram abordados temas fundamentais relacionados com os riscos para a saúde em contexto laboral, destacando-se as normas de segurança e higiene no trabalho, bem como a importância da utilização adequada dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e dos Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC). Foram igualmente analisadas estratégias de prevenção de doenças ocupacionais, com especial enfoque nas doenças respiratórias, cardiovasculares e músculo-esqueléticas, reforçando a necessidade de práticas preventivas no quotidiano profissional.

A componente de Saúde Mental e Gestão do Stresse no Trabalho mereceu particular atenção. Os formandos exploraram o conceito de stresse ocupacional — as suas causas e efeitos no corpo e na mente — através de dinâmicas de grupo que promoveram a reflexão e a partilha de experiências. Foram ainda trabalhadas estratégias práticas para lidar com situações de maior pressão, nomeadamente técnicas de respiração, cuja aplicação prática foi amplamente valorizada pelos participantes, que reconheceram a sua utilidade na prevenção e no controlo de situações de stresse.

Já na UFCD 3529APCDI – Produção Alimentar: Queijos e Bebidas, o ambiente foi marcado por atividades essencialmente práticas e, em alguns momentos, verdadeiramente "docinhas". Os formandos tiveram a oportunidade de preparar bebidas como chocolate quente, iced latte vanilla e águas aromatizadas, desenvolvendo competências técnicas na área da produção alimentar, ao mesmo tempo que estimularam a criatividade e o trabalho em equipa.

No conjunto, estas UFCD proporcionaram uma experiência formativa enriquecedora, promovendo não só a aquisição de conhecimentos técnicos, mas também o desenvolvimento de competências pessoais essenciais ao bem-estar e ao desempenho profissional.



Curso 1 – Ação 11 – 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.

III Rota de Clássicos

17.05.2026

Inscrições abertas

PROGRAMA

09h00 - Receção/Pequeno Almoço
10h00 - Início da Rota
10h45 - Porto de Honra
12h30 - Reforço alimentar
15h00 - Almoço

PONTO DE ENCONTRO

SEDE DA A2000
Rua S. João Bosco, nº 478
5050-346 Poiares - Peso da Régua

IV Sunset Solidário

11 JULHO 2026 | 19H30 – 04H00

MUSEU DO DOURO
PESO DA RÉGUA

Patrocinadores Principais dos eventos 2026 da A2000

SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
irmãos LEITE
HABI PENAGUIÃO ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO
PESO DA RÉGUA
CA Crédito Agrícola DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

TABUAÇO

“Uma força humana, próxima e de confiança”

No âmbito da UFCD 3533 - Receção e acompanhamento no apoio à Comunidade o Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizou uma visita ao Posto da Guarda Nacional Republicana localizado na vila.

Esta visita teve como objetivo conhecer a missão da GNR, as instalações e respetivas funções, como por exemplo as celas e a sala de identificação de criminosos, alguns equipamentos utilizados por esta força de segurança como algemas, coletes à prova de bala, alcoolímetro, armas, entre outros e compreender a forma de acolhimento e atendimento desta entidade junto da comunidade em geral e em particular nas pessoas mais vulneráveis como crianças e idosos.

O grupo de formação foi recebido pelo Sargento Óscar Barbosa que utilizando uma linguagem simples e acessível explicou a importância deste organismo na vila e no concelho de Tabuaço desmistificando a ideia que a Guarda Nacional Republicana é apenas para impor a ordem pública.

A Guarda Nacional Republicana (GNR) desempenha um papel fundamental na sociedade portuguesa, não apenas como força de segurança, mas também como elo próximo das comunidades. A sua atuação vai muito além da simples aplicação da lei; envolve prevenção, proteção e promoção de um ambiente seguro para todos os cidadãos.

Um dos principais papéis da GNR é garantir a segurança pública, patrulhando áreas urbanas e rurais, prevenindo crimes e intervindo em situações de emergência. No contexto das comunidades rurais, a sua presença é ainda mais relevante, pois atua em locais onde a dispersão geográfica dificulta a rápida resposta a incidentes.

Além da segurança, a GNR promove educação e sensibilização em temas como segurança rodoviária, prevenção da criminalidade e proteção ambiental. A interação com escolas, associações e cidadãos permite criar laços de confiança, fundamentais para que a população perceba a força não apenas como autoridade, mas também como parceira da sociedade.

Outro aspeto relevante é a intervenção em situações de catástrofe ou emergência, como incêndios, cheias ou acidentes, demonstrando um compromisso com a vida e o bem-estar das pessoas, independentemente das circunstâncias.

A presença da GNR na comunidade fortalece o sentimento de coesão social e segurança, criando um ambiente em que os cidadãos se sentem apoiados e protegidos. A sua missão combina autoridade, proximidade e serviço público, reafirmando o valor de uma força que é simultaneamente guardiã e parceira da comunidade.

Com o lema “Uma força humana, próxima e de confiança” o grupo de formação terminou a visita convicto que a GNR mais do que autoridade é um conjunto de pessoas cuja missão é aproximar populações e ajudar sempre que for necessário.

Fica o agradecimento ao Sargento Óscar Barbosa pela sua disponibilidade, paciência e ensinamentos e o nosso bem-haja por garantirem diariamente a segurança de cada um e das suas respetivas famílias.

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.

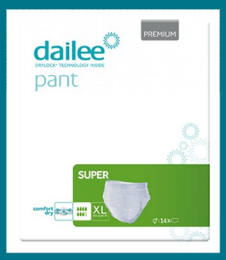
www.conforlife.com

@Conforlife

Ponte da Meimoa, Quinta da Pola, EN18
6230-022 Fundão

Conforlife
artigos médico-hospitalares

IMPORTADOR OFICIAL



dailee

RESENDE

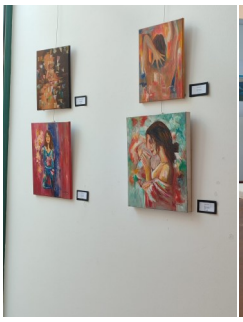
Visita à exposição do Pintor Luís Cortez e participação em workshop de desenho e pintura no Museu Municipal de Resende

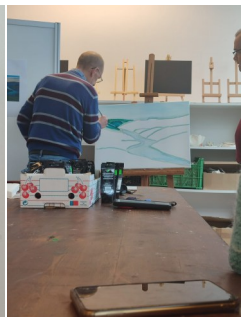
No âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, deslocamo-nos ao Museu Municipal de Resende para visitarmos a exposição do pintor Luís Cortez e participarmos num workshop de desenho e pintura orientado pelo mesmo. A iniciativa proporcionou-nos uma experiência artística enriquecedora, permitindo-nos explorar diferentes técnicas e desenvolver novas formas de expressão.

A sessão teve início com uma introdução teórica sobre os fundamentos do desenho e da pintura, conduzida pelo artista. Foram abordados conceitos essenciais como composição, luz, cor e observação, preparando-nos para a componente prática que se seguiu.

Durante o workshop, tivemos oportunidade de experimentar várias técnicas de pintura, com especial destaque para a aguarela. Entre exercícios de mancha, gradação de cor e representação de elementos naturais, pudemos descobrir o potencial expressivo deste meio artístico, sempre acompanhados pelas orientações atentas do pintor Luís Cortez.

A atividade foi muito interessante e motivadora, permitindo-nos contactar com materiais e métodos pouco habituais no nosso dia a dia. O ambiente descontraído e participativo contribuiu para que todos nos envolvêssemos plenamente na atividade.





Agradecemos uma vez mais à Dra. Inês, pela oportunidade de participação e pela colaboração na dinamização da iniciativa, bem como ao pintor Luís Cortez, pela partilha de conhecimentos e pela forma inspiradora como guiou o grupo ao longo da atividade.

Muito Obrigado!

A exposição do Pintor Luís Cortez, vai estar patente até 22 de março, no Museu Municipal de Resende. Esta exposição é uma excelente oportunidade para contactar de perto com o trabalho do artista e desfrutar de uma experiência artística envolvente e inspiradora.

Curso 1 - Ação 12- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Goreti Alexandre, Formadora

BAIÃO

Depois da tempestade, vem a solidariedade

Vivemos um momento frágil e profundamente sensível no nosso país, um tempo que nos pede um olhar mais atento para quem mais precisa. Por isso, deixamos de lado, por agora, as nossas habituais atividades. Não porque tenham perdido valor, mas porque neste momento, direcionamos a nossa atenção para aquilo que realmente importa: a solidariedade. Este é o tempo de reforçar o apoio mútuo, de valorizar a empatia e de contribuir, dentro das nossas possibilidades, para o bem-estar coletivo.

Depois da tempestade, que deixou marcas profundas em várias localidades do nosso país, Baião voltou a mostrar que é uma terra de gente solidária e de coração grande. O Município promoveu uma ação de recolha de bens essenciais — alimentos, produtos de higiene, mantas e têxteis, ração para animais e materiais destinados à reparação de habitações afetadas pelo mau tempo.

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 iniciativa decorreu no Armazém Municipal e rapidamente se transformou num ponto de encontro de generosidade. A população foi convidada a ajudar e nós… Nós respondemos, sem hesitar! De mãos cheias e coração aberto, os formandos fizeram questão de entregar pessoalmente aquilo que traziam, numa atitude que diz muito sobre as gentes de Baião. Há gestos que não precisam de palavras — bastou ver a forma como cada um depositou a sua contribuição para sentir o significado da palavra **solidariedade**.

A vontade de ajudar não se ensina, nasce de dentro. E quando surge, mostra o melhor da humanidade: solidariedade, empatia e a certeza de que, juntos, conseguimos criar um mundo mais seguro, mais humano e mais justo.

Em momentos de fragilidade, quando tudo parece incerto, é nestes pequenos grandes gestos que encontramos a solidariedade. São as mãos estendidas, os abraços invisíveis, os contributos que parecem pequenos, mas que, na verdade, ajudam comunidades inteiras. Cada doação é mais que bens materiais, é uma mensagem silenciosa que conforta o coração das vítimas e lhes sussurra ao ouvido *"Não estás sozinho."*

Curso 1 - Ação 7- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora

CHAVES

Que seja um início de uma nova etapa, repleta de aprendizagens novas

Teve início no passado dia 2 de fevereiro a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) do Curso 1 - Ação 5 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Chaves.

Esta etapa representa um momento fundamental no percurso dos formandos, permitindo-lhes colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação, agora em contexto real de trabalho.

A FCT tem como principal objetivo a aquisição e consolidação de competências profissionais em diversas áreas de intervenção social, comercial e outras áreas de trabalho. Durante este período, os formandos integram diferentes instituições da região, onde desenvolvem atividades que promovem o bem-estar, a inclusão e o apoio social.

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.

Para além da vertente técnica, esta experiência profissional contribui para o reforço de competências transversais, como a responsabilidade, o trabalho em equipa, a comunicação eficaz e a capacidade de adaptação, sendo estas, características essenciais para uma integração sólida no mercado de trabalho.

O curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários reforça, assim, a sua importância na qualificação profissional dos participantes, promovendo simultaneamente uma resposta social mais próxima e eficaz na comunidade local.

Os formandos encontram-se a realizar FCT nas seguintes entidades:

- Ana Isabel Moreira Teixeira

Casa Santa Marta

- Bruno Miguel dos Reis Mesquita

Flavicórdia Saúde e Serviços

- Celso José Adão Machado

Santa Casa de Misericórdia de Chaves

- Duarte Bernardo dos Santos

Prazeres da Terra, Produção, Comércio e Exportação de Produtos Regionais

- José Augusto Pinto da Costa

Escola Secundária Dr. º António Granjo

- Marlene Solange Pereira Alves

Termas de Chaves

- Nicoleta Stama

Cervejaria Restaurante o Príncipe, Lda.

- Nuno Miguel Costa Pires

Junta de Freguesia de Bustelo

- Priscila da Cruz Correia

Santa Casa de Misericórdia de Chaves

- Susan Santos Moura

Termas de Chaves

Marlene Azevedo,
Técnica de Acompanhamento e Inserção

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.

ÓBILA ÓTICA

ÓBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA

SERVIÇOS DE ÓTICA & OPTOMETRIA

SERVIÇOS

- Consultas de Optometria Clínica e Contactologia Clínica (todas as faixas etárias);
- Terapia Visual;
- Avaliação para declaração de Carta de Condução, entre outros;
- Mediação de Pressão Intra-Ocular

Direção Técnica:
Dr.ª Cátia Monteiro,
Licenciada em Optometria e Ciências da Visão pela Universidade.
Membro APLO Nº543

Av. João Paulo II Lote 21 Bloco C Loja 2, Vila Real | 259 095 123 | 914 109 314 | obilaoticageral@gmail.com

VALPAÇOS

Sabores e Saberes em Destaque na UFCD 3529 APCDI – Produção Alimentar: Queijos e Bebidas

Ao longo do mês de fevereiro, decorreu em Valpaços a UFCD 3529APCDI – Produção Alimentar: Queijos e Bebidas, integrada no percurso formativo, proporcionando aos formandos uma experiência prática e envolvente no âmbito da preparação de bebidas e valorização de produtos alimentares.

Durante estas sessões, foram desenvolvidas diversas receitas que despertaram o entusiasmo dos formandos, sobretudo dos mais gulosos. Entre as propostas realizadas destacaram-se o chocolate quente, o leite quente com caramelo e a preparação de cocktails sem álcool, onde foram trabalhadas técnicas de confeção, apresentação e equilíbrio de sabores.

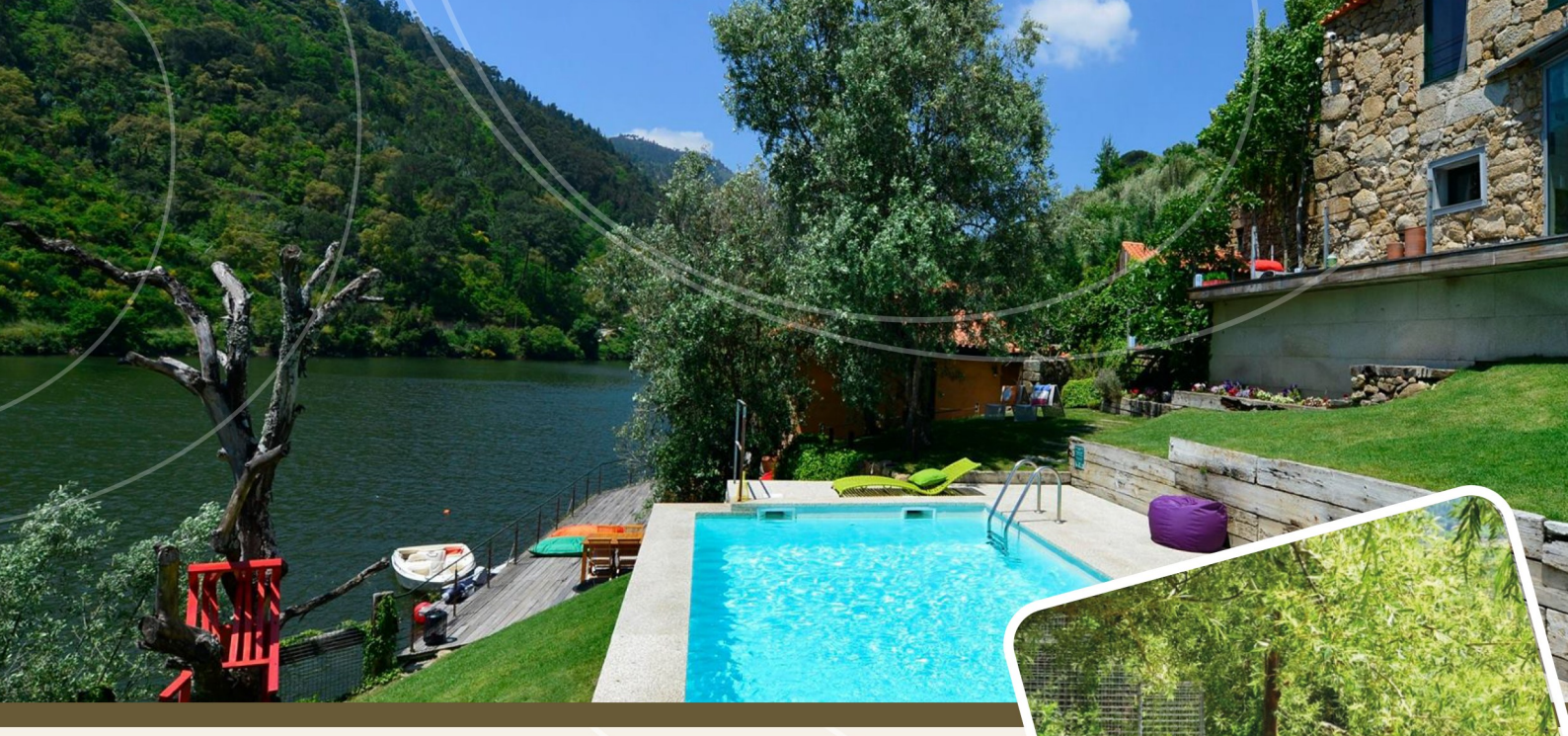
Para além das bebidas, a formação incluiu ainda uma prova de queijos, momento que permitiu explorar diferentes características organoléticas, como aroma, textura e sabor, promovendo o conhecimento e a valorização deste produto tão representativo da tradição gastronómica.

A UFCD revelou-se uma oportunidade para consolidar competências técnicas na área da produção alimentar, incentivando simultaneamente a criatividade, o rigor na execução e o trabalho em equipa. O balanço final foi bastante positivo, ficando o registo de momentos de aprendizagem marcados pelo sabor e pela partilha.

Curso 1 - Ação 13- 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.



CASA DA ROCHA

CASA DAS RUÍNAS

CASA DO PILOTO

casasdepousadouro.com

DESIGN HOME STAY

"Nas Casas de Pousadouro, esforçamo-nos para exceder as expectativas ..."

Juliana Rodrigues

www.casasdepousadouro.com

casasdepousadouro@gmail.com

Caminho dos Moinhos, 1043
Laranjal - Sta Cruz Douro
Baião

913 453 598 - Juliana
917 013 896 - Rosana
913 453 544 - Susana

POIARES - PESO DA RÉGUA

O curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários inicia Formação em Contexto de Trabalho em Poiares

Teve início no passado dia 2 de fevereiro a Formação em Contexto de Trabalho (FCT) do Curso 1 - Ação 6 - de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Poiares – Peso da Régua.

Esta nova etapa marca um momento importante no percurso formativo dos formandos, permitindo-lhes aplicar, em ambiente real de trabalho, os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da componente teórica e prática do curso.

A FCT tem como principal objetivo proporcionar aos participantes o desenvolvimento de competências profissionais em diversas áreas de intervenção, indo de encontro ao levantamento de expectativas de cada um dos formandos. Durante este período, os formandos terão a oportunidade de integrar equipas técnicas em diferentes instituições locais, promovendo o contacto direto com a realidade do mercado de trabalho.

Para além da consolidação de aprendizagens, esta experiência profissional permite reforçar competências como o trabalho em equipa, a responsabilidade, a comunicação interpessoal e a autonomia, sendo estes aspetos fundamentais para uma futura integração profissional.

Assim sendo, cada formando iniciou FCT nas seguintes entidades:

- **Ana Catarina Barbosa Páscoa,**

Centro Social e Paroquial de Abaças;

- **Ana das Luz Carvalho,**

Correia e Irmãos, Lda (Pastelaria Serrana);

- **Ana Rita Teixeira Santos**,

Associação de Assistência de Nossa Senhora das Candeias

- **Eduardo José Pimentel Castro,**

Fribila- Frio Industrial, Lda.

- **José Medeiros Pinto,**

Junta de Freguesia de Sande

- **Liliana Maria Barreto Mota**,

Lar Nossa Senhora das Dores

- **Marta Fidalgo Pintor,**

Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião (Loja Social)

- **Norberto Lima Ferreira,**

Tintas Cuca Lda.

- **Paulo José da Silva Lisboa**,

Centro Social e Paroquial de Santo António

- **Ricardo Westerman Carvalho**,

Museu do Douro

- **Sofia Marques Fernandes,**

Associação "O Baguinho"

- **Telmo José Sousa Azevedo**,

Junta de Freguesia de Guiães

Marlene Azevedo,
Técnica de Acompanhamento e Inserção

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.

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Agrupamento de Escolas Dr. João de Araújo Correia – Peso da Régua
Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião
Agrupamento de Escolas Prof. António Natividade – Mesão Frio
Agrupamento de Escolas de Tabuaço
Agrupamento de Escolas de Murça
Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião – Santa Marinha do Zêzere

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

Centro de Actividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Poiares - Peso da Régua

Lares Residenciais (LR)

Poiares - Peso da Régua

Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiares - Peso da Régua

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Armamar

Concelho de Lamego

Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelho de Peso da Régua e limítrofes

(Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)

OPORTUNIDADE D'OURO

Investidor Social

Caixa Social

Portugal Inovação Social

NORTE 2030 Programa Regional do Norte

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

Armamar e Tabuaço: Atividades Ocupacionais

O Grupo de Atividades Ocupacionais dedicou o mês de fevereiro ao tema "Bem-Estar", promovendo um conjunto de iniciativas orientadas para a melhoria da qualidade de vida dos participantes. A programação foi pensada de forma a valorizar a autonomia, o prazer na realização das tarefas e a inclusão de todos.

Ao longo do mês, realizaram-se atividades que contribuíram para reforçar a importância de hábitos saudáveis no quotidiano, incentivando cada participante a reconhecer e valorizar as suas capacidades.

As oficinas de trabalhos manuais e música — tiveram também um papel de destaque, proporcionando espaços de criatividade e partilha. Para além de estimularem competências motoras e cognitivas, estas iniciativas fortaleceram os laços entre os membros do grupo, promovendo um ambiente de respeito e entreajuda.

Houve ainda lugar para conversas informais e rodas de diálogo sobre alimentação equilibrada, organização da rotina diária, a higiene diária e a importância das relações interpessoais, reforçando a ideia de que o bem-estar resulta do equilíbrio entre corpo, mente e convivência social.

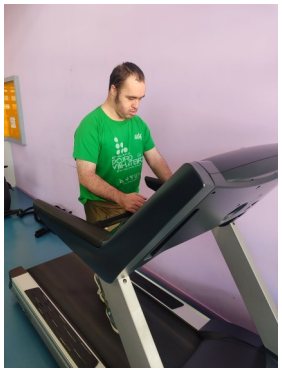
Dedicamos algum tempo aos jogos, realizando alguns jogos de B*occia* em Tabuaço e o jogo do Bingo em Armamar.

A convite da Biblioteca Municipal de Tabuaço, pudemos assistir a uma sessão cinematográfica, com direito a pipocas, proporcionando um momento de convívio, partilha e boa disposição. Ainda em Tabuaço, participamos no tradicional desfile de carnaval, organizado pela Câmara Municipal. Este ano o tema escolhido foram os Contos Tradicionais Infantis e o nosso grupo escolheu o conto "*O Flautista de Hamelin*", executando os seus próprios disfarces.

A par destas atividades, tanto em Armamar como em Tabuaço, continuamos com as nossas atividades de piscina/ginásio e música/piscina, respetivamente, em parceria com os referidos municípios.

Realçamos que trabalhar o "Bem-Estar", não se limita a um tema mensal, mas representa um compromisso contínuo com o desenvolvimento pessoal e social dos participantes. A iniciativa revelou-se um sucesso, deixando contributos positivos que continuarão a ser integrados nas atividades ao longo do ano.

***Alexandra Santos**, Técnica da A2000*



Afetos no CAARPD de Poiares – Peso da Régua

No CAARPD em Poiares, o mês de fevereiro foi dedicado ao tema Afetos, um tema que esteve presente nas pequenas e grandes ações do nosso dia-a-dia.

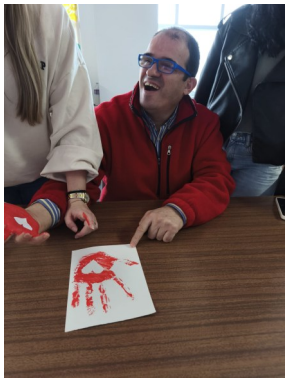
Ao longo das semanas, refletimos sobre o amor, a amizade, o carinho, a alegria e a confiança na atividade "Laboratório dos Afetos", através da associação de sentimentos a cores, músicas e diferentes formas de expressão. Esse trabalho foi aprofundado nas dinâmicas de Inteligência Emocional, onde, em grupo, explorámos a empatia, a cooperação e a importância de respeitar os limites de cada um. Entre palavras escritas e sentidas, a atividade "Afetos em Jogo" permitiu a troca de cartas entre colegas, fortalecendo vínculos, enquanto o "Mural da Família" nos levou a refletir sobre o significado e o valor das relações familiares. Também através da criatividade demos voz às emoções com a atividade "Cores que Sentem", mostrando que os sentimentos podem ganhar forma e cor.

Os afetos estiveram igualmente presentes nos momentos de partilha proporcionados pelos jogos de tabuleiro, nos trabalhos manuais, na culinária e nas atividades em TIC, onde a colaboração e o espírito de equipa foram constantes. A atividade física reforçou a ideia de que cuidar do corpo é também uma forma de cuidado e respeito por nós próprios e pelos outros.

Vestidos de turistas e caminhantes, celebrámos ainda o Desfile de Carnaval, este ano dedicado ao Turismo no Douro. Entre união e alegria, nem o mau tempo foi capaz de travar a nossa vontade de desfilar e festejar, mostrando que, com verdadeiro espírito de equipa, nada nos impede de seguir caminho juntos.

Fevereiro recordou-nos que os afetos não se resumem a palavras ou gestos isolados, constroem-se diariamente, nas atitudes simples, na escuta atenta, no respeito pelos limites, na entreajuda e na capacidade de nos colocarmos no lugar do outro. São eles que fortalecem relações, promovem bem-estar e criam um verdadeiro sentido de pertença. Mais do que um tema de fevereiro, são os afetos que dão significado às nossas vivências e tornam cada dia mais leve quando partilhado em conjunto.

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



Fevereiro no CAARPD de Murça: Carnaval, Super-Heróis e Medalhas!

Fevereiro foi um mês cheio de cor, criatividade e momentos bem animados!

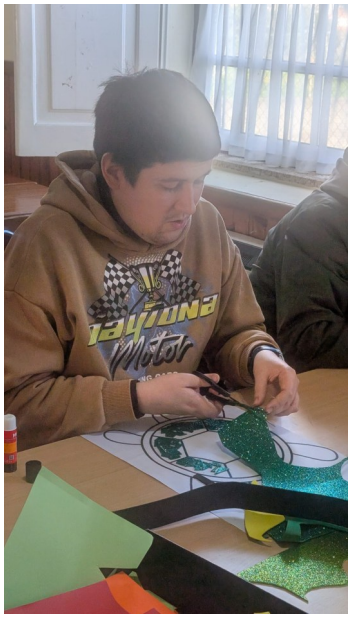
Na sala, preparámo-nos em grande para o Carnaval. Este ano fomos uma verdadeira liga de super-heróis da sustentabilidade! Cada um criou a sua capa e um cinto especial, tudo ligado ao tema, porque cada participante era um super-herói diferente com a sua própria missão. Participámos no desfile em conjunto com o Agrupamento de Escolas de Murça, que se realizou no Pavilhão Municipal de Murça, no dia 13, e divertimo-nos mesmo muito!

Depois da festa, nada se desperdiçou: aproveitámos os restos de eva dos disfarces para criar quadros super criativos, demos continuidade com os nossos jogos de tabuleiro e, claro, não faltaram momentos de karaoke cheios de música e gargalhadas.

No desporto, o destaque vai para o dia 7 de fevereiro, quando fomos até Paredes participar no torneio de Boccia dos 7.º Jogos de Inverno da ANDDI Portugal. E trouxemos uma grande conquista: 3.º lugar! Foi um momento de muito orgulho e espírito de equipa. Continuámos também com os nossos treinos habituais, sempre com muita dedicação.

Foi um mês pequenino, mas cheio de energia, criatividade e muitas vitórias, dentro e fora do campo!

Os clientes e técnicos do CAARPD de Murça



O Cenáculo do Leitão
Mondrões · Vila Real

Delicie-se com o *sabor*

supremo do leitão

Faça já a sua reserva

+351 259 044 554

Estamos em Mondrões
Vila Real

Horário de Funcionamento: 09h00 - 23h00
Descanso Semanal: Segunda-feira | Terça-feira

Charcutaria
Mercado Municipal, Loja 62 | Vila Real | +351 259 321 380

OPORTUNIDADE D'OURO

Quando a formação se torna alegria e esperança

Ao iniciar a formação no Projeto Oportunidade D'Ouro *(cofinanciado pelo Prémio Caixa Social e pelo Portugal Inovação Social)* confesso que não trazia expectativas ou ideias pré-definidas sobre o que iria encontrar. Entrei com disponibilidade, abertura e sentido de responsabilidade. Hoje, ao fazer uma breve retrospetiva, posso dizer com toda a certeza: se tivesse criado expectativas, teriam sido profundamente superadas.

A formação é muito mais do que um percurso de aquisição de competências. É um espaço de encontro, de crescimento, de partilha genuína e de construção de confiança, passo a passo, sessão a sessão. Ao longo das sessões, trabalhámos temas exigentes: autoconhecimento, competências sociais, comunicação, mundo do trabalho, entrevistas de emprego, gestão emocional. Abordámos também temas fundamentais de planeamento e organização da vida quotidiana, como a gestão dos rendimentos, a responsabilidade das despesas mensais e a importância de planear o orçamento familiar com consciência e equilíbrio. Mas, mais do que conteúdos, trabalhámos pessoas. Trabalhámos medos, inseguranças, dúvidas e também talentos, capacidades e sonhos que, por vezes, estavam apenas adormecidos.

Como formadora, foi profundamente enriquecedor assistir à evolução do grupo, à forma como a participação foi crescendo, como a confiança foi surgindo e como cada formando foi, à sua maneira, ocupando o seu espaço com mais segurança.

Houve momentos de reflexão profunda, momentos de riso partilhado, momentos de superação. E foi nesse equilíbrio entre exigência e acolhimento que a formação ganhou verdadeiro significado.

No encerramento da primeira UFCD, pedi que descrevessem a formação numa palavra. Duas palavras repetiram-se de forma muito espontânea: "alegria" e "esperança". Alegria pelo ambiente criado, pelas aprendizagens partilhadas, pelo sentimento de pertença e valorização. Esperança por se sentirem mais preparados, mais conscientes das suas competências e mais confiantes no futuro.

Para mim, enquanto formadora, ouvir estas palavras foi profundamente marcante. Porque a formação não se mede apenas por conteúdos transmitidos, mas pelo impacto que deixa nas pessoas.

Posso descrever a minha experiência neste projeto numa palavra: gratidão. Gratidão pela confiança, pelo empenho e pela entrega do grupo. Tenho comigo a certeza de que, quando criamos espaços seguros de aprendizagem, abrimos portas não apenas ao conhecimento, mas também à reconstrução da confiança e à possibilidade de novos começos.

Continuamos empenhados em caminhar juntos, ultrapassar barreiras e transformar desafios em oportunidades. Acreditamos que cada etapa, mesmo a mais exigente, pode ser um ponto de viragem quando existe apoio, compromisso e vontade de avançar.

Porque, como escreveu Miguel Torga:

"Recomeça…

Se puderes,

Sem angústia e sem pressa."

Olga Rebelo, Formadora

Investidor Social Caixa Social
Portugal Inovação Social
Norte 2030 Programa Regional do Norte
Portugal 2030
Cofinanciado pela União Europeia

Fevereiro no CACI:
Um Mês Cheio de Afetos, Criatividade e Carnaval

O mês de fevereiro foi muito importante para nós no Centro de Atividade e Capacitação para a Inclusão (CACI). Participámos em diversas atividades que nos ajudaram a explorar emoções, fortalecer relações, desenvolver competências e viver o espírito do Carnaval com muita alegria.

Ao longo do mês, trabalhámos o tema dos afetos através da cortina dos afetos, do jogo das emoções e da descoberta das diferentes intensidades de cada sentimento. Também realizámos o "Quem é Quem das Emoções", que nos permitiu reconhecer expressões emocionais e compreender melhor o que sentimos. Um dos momentos mais marcantes foi a partilha de elogios entre colegas, onde destacámos aquilo que admiramos uns nos outros, reforçando o espírito de entreajuda e valorização mútua.

Nas artes performativas, divertimo-nos a criar e caracterizar personagens de Carnaval, dando asas à imaginação e à criatividade. No grupo de autodeterminação, desenhámos a nossa mão e representámos nela as nossas emoções, os nossos gostos e aquilo que nos transmite tranquilidade. Esta atividade ajudou-nos a refletir sobre quem somos e sobre o que nos faz sentir bem.

Tivemos ainda uma semana dedicada ao tema da rádio. Realizámos um quiz para conhecer melhor a sua história e importância e fizemos simulações de entrevistas em duplas, o que nos permitiu treinar a comunicação, a improvisação e o trabalho em equipa.

As sextas-feiras continuaram a ser dias muito especiais. De manhã dedicámo-nos ao desporto, promovendo o bem-estar físico e hábitos saudáveis. À tarde, para relaxar, jogámos em grupo e assistimos a um filme, criando momentos de convívio e descontração.

Como somos festivaleiros e fevereiro é o mês do Carnaval, criámos máscaras inspiradas no tema "Turismo no Douro". Apesar do mau tempo não nos ter permitido desfilar na rua, não deixámos de celebrar. Organizámos o desfile no pavilhão, onde reinou a alegria, a música e a boa disposição.

No final deste mês tão preenchido, sentimos que cada atividade contribuiu para o nosso crescimento, para o reforço das relações entre todos e para a construção de um ambiente cada vez mais positivo e inclusivo no CACI. Fevereiro mostrou-nos que aprender pode ser divertido, que partilhar emoções nos aproxima e que, mesmo quando algo não corre como planeado — como o desfile na rua — conseguimos transformar o momento em algo especial. Saímos deste mês mais unidos, mais confiantes e com a certeza de que, juntos, continuamos a construir um espaço onde cada um de nós tem voz, valor e lugar.

Técnicos do CACI

“A alegria que se tem em pensar e aprender faz-nos pensar e aprender ainda mais.”

Aristóteles

Durante o mês de **fevereiro**, os Espaços de Convívio da A2000 dinamizaram um conjunto diversificado de atividades que proporcionaram momentos de aprendizagem, partilha e boa disposição a todos os participantes.

Tendo em conta a época festiva, realizámos trabalhos manuais alusivos ao Carnaval, estimulando a criatividade e a imaginação através da elaboração de máscaras e outros elementos decorativos. Também assinalámos o Dia de São Valentim, promovendo atividades temáticas, explorando a história e a lenda associadas a esta data, refletindo sobre o seu significado e incentivando a expressão de sentimentos e afetos.

Ao longo do mês, desenvolvemos igualmente atividades de estimulação cognitiva e pedagógica, com exercícios de Língua Portuguesa e o tradicional jogo do Stop, que desafiaram a memória, a concentração e o raciocínio. A pintura por números revelou-se uma atividade relaxante e muito apreciada, promovendo a motricidade fina e a atenção ao detalhe. Experimentámos ainda um novo desafio — o jogo dos pontinhos — que despertou curiosidade e entusiasmo entre todos.

Os momentos lúdicos e de convívio estiveram sempre presentes, com sessões de bingo, jogos de mímica, Boccia, TIC e jogos no tablet, bem como diversos jogos de grupo realizados em ambiente interior. As danças seniores trouxeram energia, ritmo e alegria, contribuindo para o bem-estar físico e emocional dos participantes.

Importa referir que o mês ficou também marcado pelas intempéries que se fizeram sentir em Portugal, com dias de chuva intensa e condições meteorológicas adversas, que naturalmente influenciaram o estado de espírito geral, criando um ambiente mais cinzento e, por vezes, de alguma desmotivação e tristeza. Ainda assim, procurámos contrariar esse clima através das atividades dinamizadas, reforçando os laços de convívio, o espírito de grupo e a importância de manter uma atitude positiva mesmo perante as adversidades.

Assim, fevereiro foi um mês de partilha, aprendizagem e superação, onde, apesar dos desafios impostos pelo tempo, prevaleceram a união, a criatividade e a vontade de continuar a construir momentos significativos nos Espaços de Convívio da A2000. Como afirmou Aristóteles, “A alegria que se tem em pensar e aprender faz-nos pensar e aprender ainda mais.”

Paula Conceição, Técnica da A2000

Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes, no Concelho de Peso da Régua, na União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Lamego na União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem, e no concelho de Armamar na Freguesia de Aldeias.
Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: o Município de Santa Marta de Penaguião; Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo, a Freguesia de Fontes, a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; a União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem e Freguesia de Aldeias.

ROZÈS
PORTO

MAISON FONDÉE EN 1855

Douro, Port Wine Terroir

Rozès, um exemplo de tradição e modernidade

Com mais de 150 anos de existência; o primeiro grupo exportador de Vinho do Porto que a Região Demarcada do Douro conheceu!

Um património distribuído por nove quintas, espalhadas pelos socalcos que ladeiam o Rio Douro.

Hoje, a Rozès pertence a um prestigiado grupo de Champagne, a Vranken Pommery Monopole.

Atrás de uma grande marca, um grande sabor...

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre
Seja responsável, beba com moderação.

DOADORES DO MÊS

Restaurante S. Leonardo	Galafura Covelinhas	ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	Mateus restaurante	Loureiro-Peso da Régua	CIMAGOM wine rest®
Parada do Bispo Valdigem - Lamego	Fribila Frio Industrial	Quinta do Pégo	Compasso e Régua Gabinete de Projetos	farmácia de Ferragudo	União das Freguesias Peso da Régua e Godim
Borralha Hotel • Restaurante • Spa / Padaria Fernandes & Fernandes	Habipenaguião Engenharia e Construção	Quinta do Príncipe Redial Chaves	Hipermercado E.Leclerc Lamego	VT Veloso Têxtil Texteis Lar	Vila Douro Bar - Restaurante
UP Tech Box	manos gráfica	Valguard	Lúcio Fernandes & Filhos, Lda Materiais de Construção e Produtos Agrícolas	Konica Minolta	Café Concerto 259 Gastro Bar
Vagaroso Seguros Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	Sever - Santa Marta de Penaguião	Established 1727 Martha's Wines & Spirits	Mobilar Mobiliário	Mysterious Reason	FAFEL Construct
Alvações do Corgo	CF Alumínios Alumínios e Estores	Arroios - Vila Real	Irmãos Pereira	Freguesia de Tabuaço	Galafura Covelinhas União das Freguesias de Galafura e Covelinhas Peso da Régua
inova Clean Services	Douroxisto apartments	MAG Magalhães & Ca, Lda	Queimadela - Armamar	Armazéns do Corgo Plásticos • Louças • Decorativos • Brinquedos • Comércio Geral	forbo
tripwix Villa Rentals	Lusimed Group Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva	Fontes - Santa Marta de Penaguião	BLEAM	União de Freguesias Adoufe e Vilarinho de Samardã	ZenSenses Terapia pelos sentidos
Vila Verde - Alijó	Compasso e Régua Gabinete de Projetos	ON 24h alarmes	Intermarché Vila Real	Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566	greengray group
Golden Hotelaria	Freguesia de Murça	TMOREIRA	União das Freguesias de Vila Seca e Cimbres	DUPLA DIABÓLIKA	Noura - Murça Palheiros União das Freguesias de Noura e Palheiros
Mesão Frio - Santo André	irmãos LEITE.	União das Freguesias de Carlaes e Amieiro	Farmácia Nossa Senhora de Fátima Murça	Freguesia de Armamar	Estd 1943 casa mário machado 80 anos
Intermarché Peso da Régua	Estd 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam	Rozès Porto	casasdepousadouro.com Design Home Stay	Bila Ótica Ótica, Ótica & Optometria de Excelência	Convívio Restaurante

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

MB WAY 967 294 806