

VIVER e aprender

www.a2000.pt



CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)

Integração profissional do Tiago Carvalho na empresa Habi Penaguião Construções, Lda. através da medida Estágio de Inserção

- PÁGINA 5 -



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Pontes entre nós: Início da Formação em Contexto de Trabalho (FCT) em Baião

- PÁGINA 10 -

A A2000 marcou presença “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”

- PÁGINA 6 -



Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Abril em Movimento

- PÁGINA 20 -



ESPAÇOS DE CONVÍVIO

“FESTA DA FLOR”

- PÁGINA 26 -



PROJETOS COFINANCIADOS PELO IDiPD

→ Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”

- PÁGINA 22 -

→ 30/04/2026 - Murça recebe Torneio de Hóquei DI

- PÁGINA 23 -



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Apoios

SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC



CONSTRUÇÕES NUNO INÁCIO UNIPESSOAL, LDA

ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

Fribila FRIO INDUSTRIAL



TÁXI INÊS

COUTINHO

914 375 227 | Mesão Frio

Plantar ideias
PROJECTOS, FISCALIZAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DE OBRAS, LDA

EMÍLIA COSTA
91 226 27 02
(COMERCIAL E TÉCNICA DE MARKETING)

Tlm.: +351 91 873 04 90
Tel.: +351 22 781 31 50
Fax.: +351 22 781 91 89

comercial@plantarideias.com
geral@plantarideias.com
www.plantarideias.com

Rua do Flower, 125 / 4400 - 457 V.N.de Gaia



União das Freguesias de Loivos da Ribeira e Tresouras

Rua Central de Loivos da Ribeira 1013,

Loivos da Ribeira Baião

uf.loivosetresouras@gmail.com



Tecliber

LIVRARIA

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

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

PROP'S

TATTOO

Minimalist & realistic Tattoo studio

Uma parceria de sucesso

A União das Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião e a A2000

A União das Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião é a freguesia com a maior área do concelho de Armamar, constituída por 3 localidades (Vila Seca, Marmelal e Santo Adrião), mas com uma baixa densidade populacional. É uma Freguesia tipicamente duriense, onde a agricultura é a principal atividade, sendo a vinha e o olival as principais culturas.

A Freguesia, à imagem do que acontece em todo o interior do país, enfrenta um envelhecimento populacional acelerado o que lança aos autarcas um desafio cada vez mais premente no apoio das famílias que aqui residem. A par do envelhecimento da população, encontra-se a problemática da inclusão das pessoas com deficiência na sociedade e na vida ativa, pessoas “especiais”, com necessidades especiais. Esta temática, que até há bem pouco tempo era pouco abordada e muitas vezes ignorada, é deveras importante para a qualidade de vida de quem reside em espaços rurais como os nossos, onde as respostas são poucas e as respostas de acessibilidade e empregabilidade de pessoas com deficiência são diminutas, situação preocupante para estas pessoas e suas famílias.

O papel das autarquias locais e da comunidade em geral é cada vez mais importante

na inclusão e proteção das pessoas com deficiência, dos idosos que vivem em situação de isolamento e de outras pessoas mais vulneráveis, proporcionando-lhes melhores condições, um apoio mais efetivo e de proximidade, através de uma maior informação de direitos e apoios disponíveis, melhoria das suas habilitações e competências, proporcionando momentos de convívio e partilha que fortaleçam e promovam o bem-estar comunitário e melhore as condições de vida.

As Freguesias como a nossa, por si só, não têm capacidade para dar respostas a todas estas problemáticas. Esta falta de condições não deriva apenas da escassez de meios físicos ou financeiros mas, principalmente, de meios técnicos e humanos habilitados para dar respostas a tais situações. Felizmente que, nos últimos anos, têm surgido na nossa região instituições, associações e outro tipo de entidades que oferecem respostas sociais e de apoio a crianças, jovens, idosos e pessoas com deficiência.

Neste contexto, tem o executivo da União das Freguesias de Vila Seca e Santo

Adrião procurado estabelecer protocolos e parcerias com instituições que possam ajudar a dar uma maior e melhor resposta social. De entre estas instituições, **há uma que se evidencia no apoio, proteção e formação de pessoas com deficiência, a A2000. O protocolo celebrado entre a Freguesia e a A2000 tem como objetivo principal o reforço das respostas sociais, aproveitando as várias valências e os seus recursos humanos. Esta instituição, que muito tem crescido na quantidade e qualidade da sua intervenção, será sempre uma parceira privilegiada e uma mais-valia na nossa política de proximidade e coesão social.**



Manuel João Sequeira da Silva,

Presidente da União das Freguesias de Vila Seca e Santo Adrião

(Armamar)

EDIÇÃO Nº 222 |

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

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

3	Uma parceria de sucesso	14	Mãos que trabalham com o coração!
5	Integração profissional do Tiago Carvalho na Filipe Braga na Habi Penaguião Construções, Lda. através da medida Estágio de Inserção	16	Formandos participam em manhã ativa no circuito de manutenção ao ar livre
6	A A2000 marcou presença no “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”	18	Abril: assuntos mil...
9	Laboratório da Roupa: aprender a cuidar melhor das nossas peças de roupa	19	Abril no CAARPD de Poiares: tempo de cuidar e florescer!
9	Aldeia da roupa branca	20	Abril em Movimento no CACI da A2000
10	Pontes entre Nós	22	Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”
12	Da Reciclagem à Criatividade: Uma Experiência Artística Sustentável	23	30/04/2026 - Murça recebe Torneio de Hóquei DI
13	Formandos exploram a arte através de pinturas com tinta de café	24	Abril no CAARPD de Murça: Liberdade, Dança e Espírito de Primavera!
		26	“O que fica da vida é o que se viveu com amor.”

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



CIM Alto Tâmega e Barroso

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



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%



peessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+-01554900

Integração profissional do Tiago Carvalho na empresa Habi Penaguião Construções, Lda. através da medida Estágio de Inserção

A integração de pessoas com incapacidade no mercado de trabalho continua a afirmar-se como um passo fundamental para a construção de uma sociedade mais inclusiva e justa. Neste sentido, a experiência da entidade Habi Penaguião Construções, Lda., em parceria com a A2000, destaca-se como um exemplo positivo de compromisso e responsabilidade social.

O Tiago Carvalho, um jovem de 23 anos, iniciou o seu percurso nesta empresa após um primeiro contacto decorrente do acompanhamento inerente à medida de Apoio à Colocação do Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego (CRQE), tendo realizado inicialmente um período de experiência laboral de três meses. Posteriormente, e face ao seu desempenho positivo, foi integrado ao abrigo da medida Estágio de Inserção, facilitando assim a sua entrada no mercado de trabalho.

Atualmente, desempenha funções como empregado de armazém, sendo responsável por tarefas como a limpeza e organização do espaço, apoio na gestão de stock, a arrumação de materiais, bem como o carregamento e descarregamento de mercadorias das carrinhas. Entre as várias atividades que realiza, destaca o gosto pelas tarefas mais dinâmicas, como o carregamento e descarregamento de materiais.

Segundo o gerente da entidade empregadora, Sr. Artur Guedes, “o Tiago adaptou-se de forma gradual e positiva. Com o apoio da equipa e orientação inicial, conseguiu integrar-se nas rotinas do armazém, cumprindo as suas tarefas com empenho e autonomia crescente.” A empresa reconhece que colaboradores como o Tiago representam uma mais-valia, não só pela sua dedicação e vontade de aprender, mas também pelo contributo para um ambiente de trabalho mais cooperante e humanizado. Esta decisão deriva do “compromisso da empresa com a inclu-



são social e igualdade de oportunidades”, tal como refere o responsável. Para além disto, a entidade reconhece que o Tiago pode desempenhar funções úteis e contribuir ativamente para o funcionamento do armazém. Para o sucesso desta integração, o Sr. Artur afirma que “o apoio da A2000 foi muito importante, tanto na fase inicial como no acompanhamento ao longo do processo.”

Do ponto de vista do Tiago, esta oportunidade traduziu-se em mudanças significativas na sua vida. Destaca a importância de ter o seu próprio dinheiro, que lhe permite maior autonomia, nomeadamente ajudando nas despesas de casa. Valoriza também as relações que construiu no local de trabalho, referindo que fez novos amigos, e sublinha o impacto positivo de ter uma rotina estruturada, que lhe proporciona um sentimento de utilidade e bem-estar.

Como apelo a outras entidades, o responsável da Habi Penaguião Construções, Lda. encoraja “todas as empresas a apostar na inclusão. Para além de ser uma responsabilidade social, é também uma oportunidade de enriquecer as equipas com pessoas dedicadas e motivadas, que podem trazer valor real ao dia-a-dia das organizações.”

Esta experiência reforça, assim, o papel fundamental das entidades no apoio à integração profissional de pessoas com diversidade funcional, o qual propicia a criação de oportunidades reais de inclusão.

Margarida Pinto
Psicóloga A2000

A A2000 marcou presença no “Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!”

Santa Marta de Penaguião

A A2000 esteve presente no Encontro Portugal AVC – Juntos para Superar!, realizado no dia 18 de abril de 2026, no Auditório Municipal de Santa Marta de Penaguião. A iniciativa, promovida pela Portugal AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos, contou com o apoio da ULS Trás-os-Montes e Alto Douro e do Município de Santa Marta de Penaguião.

Ao longo do evento, os participantes tiveram ainda acesso a vários balcões temáticos dedicados a áreas como disfasia, ajudas técnicas, prevenção do AVC com rastreios, apoio ao cuidador e recursos CAVI/MAVI, bem como à divulgação de instituições locais.

A A2000 marcou presença neste espaço,



dando a conhecer a sua ação e reforçando o compromisso contínuo com a comunidade, com especial foco no apoio a pessoas com deficiência, incapacidade ou dependência, e às suas famílias.

III Rota de Classicos

17.05.2026

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

Patrocinadores Principais

Inscrições abertas

ÚLTIMAS INSCRIÇÕES:

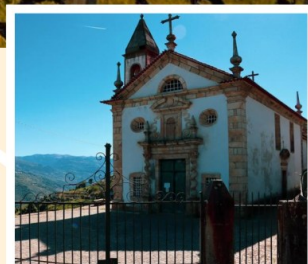
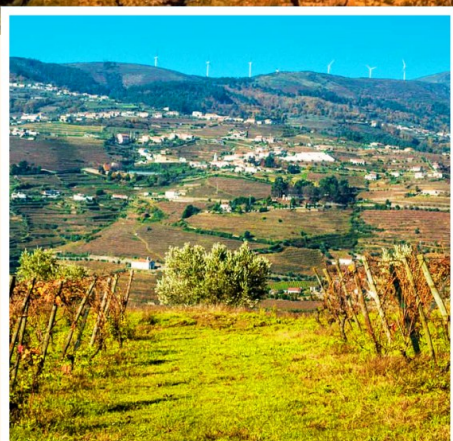
<https://eventos.a2000.pt/classicos>



VILA MARIM MESÃO FRIO

Um lugar, mil paisagens.

Descubra Vila Marim.



TELEFONE: 254 899 054
E-MAIL: JFVILAMARIM@SAPO.PT
MORADA: LUGAR DA IGREJA - VILA MARIM, 5040-462, MESÃO FRIO

TV Sunset Solidário



nuno clam

**CARLOS
MANANÇA**

SANDRO MARTINS



ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO



B2B GUI MANANÇA

11 JULHO 2026

19H30 - 04H00

MUSEU DO DOURO | PESO DA RÉGUA

25 ANOS MUSEU DO DOURO



PICÃO



MICHEL

Patrocinadores Principais



CHAVES

Laboratório da Roupa: aprender a cuidar melhor das nossas peças de roupa



Num mundo onde a durabilidade da roupa e a sustentabilidade ganham cada vez mais importância, surgiu uma atividade educativa intitulada “Laboratório da Roupa” inserida na UFCD Tratamento de Roupa e Arranjos Simples. O objetivo é simples: ensinar, de forma prática e divertida, como tratar corretamente as peças de vestuário, desde a lavagem até à engomadoria.

Durante a atividade, os formandos exploraram a simbologia das etiquetas, aprendendo a interpretar os diferentes símbolos que indicam como lavar, secar e passar a ferro cada peça. Descobriram, por exemplo, que um símbolo com um ferro indica se a roupa pode ser engomada e a que temperatura, enquanto um triângulo está relacionado

com o uso de lixívia. Esta leitura correta ajuda a evitar danos nos tecidos.

Outro tema importante foi o tipo de tecidos e as suas matérias-primas. Onde ficaram a conhecer diferenças entre algodão, poliéster, lã e seda, percebendo que cada material exige cuidados específicos. Por exemplo, a lã deve ser lavada com cuidado para não encolher, enquanto o poliéster é mais resistente e fácil de manter.

A parte mais animada foi dedicada ao tratamento de nódoas difíceis, onde foram partilhados truques rápidos e eficazes:

- Nódoas de gordura: aplicar detergente da loiça diretamente e lavar de seguida.
- Nódoas de tinta: usar álcool ou laca de

cabelo antes da lavagem.

- Nódoas de sangue: passar por água fria (nunca quente) o mais rapidamente possível.

- Nódoas de café ou chá: usar uma mistura de água morna com vinagre.

Esta iniciativa mostrou que cuidar da roupa não precisa de ser complicado. Com alguns conhecimentos básicos e truques simples, é possível prolongar a vida das peças e manter um aspeto cuidado no dia a dia.

Curso 1 - Ação 5 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora

VALPAÇOS

Aldeia da roupa branca

No âmbito da UFCD Tratamento de roupa e arranjos simples os formandos do Curso 1-Ação 13 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços visitou a Lavandaria Moderna localizada nesta cidade transmontana.

Esta visita teve como objetivo observar o funcionamento das máquinas de lavar e secar, conhecer alguns produtos de lavandaria, para que servem, qual a quantidade a utilizar e os cuidados a ter no seu manuseamento e ainda aprender alguns truques e

formas de tratar as nódoas. Para além da lavagem de roupa esta lavandaria tem ainda o serviço de engomadoria onde foi possível observar a utilização do ferro de engomar e ouvir alguns conselhos relacionados com este tema.



Cofinanciado pela União Europeia



O grupo de formação foi recebido pela D. Leonor, proprietária do estabelecimento que com imensa simpatia e disponibilidade nos mostrou as instalações e nos falou um pouco sobre o seu dia-a-dia, quais as tarefas que realiza e a importância de atender bem os seus clientes para assim manter um público fiel e que valoriza o seu trabalho.

O tratamento de roupa é uma parte essencial do dia a dia, tanto em contexto doméstico como profissional. Envolve várias etapas e tecnologias que ajudam a garantir a limpeza, conservação e boa apresentação das peças.

A D. Leonor quando recebe as peças o primeiro passo é a lavagem, que pode ser feita manualmente (pré- lavagem) ou com recur-

so a máquinas de lavar roupa. Estas máquinas utilizam diferentes programas ajustados ao tipo de tecido, temperatura e nível de sujidade. Os detergentes, amaciadores e outros produtos químicos desempenham um papel importante na remoção de manchas e na preservação das fibras.

Segue-se a secagem feita em máquinas de secar roupa. As máquinas modernas permitem controlar a temperatura e o tempo, evitando danos nos tecidos mais delicados.

Depois da secagem, muitas peças necessitam de engomadoria, um processo que utiliza calor e, muitas vezes, vapor para remover rugas e dar um aspeto mais cuidado à roupa. Os ferros de engomar evoluíram bastante, existindo hoje modelos com con-

trolo automático de temperatura, sistemas de vapor contínuo e até centros de engomadoria que facilitam o trabalho em grandes quantidades de roupa.

Com esta visita o grupo adquiriu mais conhecimentos sobre lavandaria e engomadoria e alguns formandos mostraram interesse em realizar FCT numa entidade com estes serviços.

Fica o agradecimento à Lavandaria Moderna nomeadamente à D. Leonor por nos receber e partilhar com o grupo os seus conhecimentos.

Isabela Lima Formadora

RESENDE

Da Reciclagem à Criatividade: Uma Experiência Artística Sustentável



O curso 1/Ação 12 - Operadores de serviços pessoais e comunitários no âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente, decorreu recentemente uma atividade

dedicada à temática da arte reciclada, com o objetivo de promover a sensibilização ambiental e incentivar práticas sustentáveis entre os formandos.

A iniciativa centrou-se na reutilização criativa de materiais considerados resíduos, evidenciando o seu potencial de transformação em objetos artísticos.



Cofinanciado pela União Europeia

Durante a atividade, os formandos desenvolveram flores a partir de garrafas de plástico, explorando técnicas de corte, modelagem e composição, dando origem a peças decorativas originais e ambientalmente responsáveis.

Em paralelo, foi também dinamizada uma vertente de expressão plástica através da utilização de borras de café como matéria-prima para pintura. Esta abordagem permitiu aos participantes experimentar alternativas ecológicas aos materiais convencionais,

incentivando a inovação e a exploração artística com recursos naturais e reutilizáveis.

A atividade proporcionou um espaço de aprendizagem ativo e colaborativo, onde os formandos puderam refletir sobre a importância da redução de resíduos, da reutilização e da adoção de comportamentos mais conscientes no dia a dia. Para além do desenvolvimento de competências técnicas e criativas, esta ação reforçou valores essenciais de cidadania, responsabilidade ambi-

ental e participação comunitária.

Através desta iniciativa, ficou evidenciado que a arte pode assumir um papel relevante na promoção da sustentabilidade, funcionando como um meio eficaz de sensibilização e mudança de atitudes perante os desafios ambientais atuais.

Sónia Sousa, Formadora

POIARES - PESO DA RÉGUA

Formandos exploram a arte através de pinturas com tinta de café

No âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, a decorrer no Curso 1 – Ação 10, em Poiares, os formandos participaram recentemente numa atividade artística diferente e bastante criativa: a criação de pinturas utilizando tinta feita a partir de café.

A iniciativa despertou a curiosidade e o entusiasmo de todos os formandos, proporcionando a oportunidade de explorar novas formas de expressão artística através de materiais simples, naturais e acessíveis. Ao longo da atividade, os participantes puderam experimentar diferentes tonalidades e técnicas, descobrindo como a intensidade do café influencia as cores, os contrastes e os efeitos obtidos nas pinturas.

Para além do estímulo à criatividade, esta experiência permitiu também sensibilizar os formandos para a importância da sustentabilidade e da reutilização de materiais do quotidiano em projetos artísticos. O agradável aroma do café espalhado pela sala contribuiu ainda para criar um ambiente acolhedor, inspirador e propício à criatividade.

A sessão foi marcada pela partilha de ideias, pela imaginação e pelo espírito de colaboração entre todos os participantes. No final, os trabalhos produzidos refletiram não só o talento e a dedicação de todos, mas também a originalidade e identidade artística de cada um.



Esta atividade revelou-se, assim, uma experiência enriquecedora, unindo arte, aprendizagem e consciência ambiental de uma forma divertida, criativa e inspiradora.

Isabel Alexandre, Formadora

BAIÃO

Pontes entre Nós



O início da **Formação em Contexto de Trabalho - FCT**, trouxe consigo um turbilhão de emoções. Marca um passo rumo à autonomia, ao crescimento pessoal e à aproximação ao mundo do trabalho. É um desafio, sim. Mas é, sobretudo, uma conquista! Depois de tantos meses juntos, a aprender, a crescer e a construir rotinas sólidas, chegou o momento da mudança que, embora esperado, trouxe consigo inquietações, sorrisos nervosos... e saudades antecipadas.

Sentir falta antes de faltar.

Sentir a mudança antes de acontecer.

Sentir saudade antes da despedida

Nos últimos dias de formação em sala, respirava-se um misto de nervosismo e entusiasmo. As conversas giravam à volta dos locais de estágio, das escolhas feitas, das expectativas para esta nova etapa e também dos receios naturais de quem estava prestes a entrar num mundo diferente.

Mas, no meio de todas estas emoções, há um sentimento que se destaca de forma unânime: a vinda à sala é o dia mais feliz

da semana.

É o reencontro.

É o abraço que se dá e se sente.

É o sorriso que se recebe.

É saber que, ali, todos pertencem. É casa!

Entre eles, existe uma alegria genuína em partilhar as aprendizagens, as pequenas vitórias diárias e as dificuldades que vão surgindo. Falam, ouvem-se, apoiam-se. Criamos uma dinâmica tão própria, que se tornou quase uma segunda casa. E é precisamente, por isso, que todos descrevemos este momento de transição com um aperto no peito.

Criámos um laço afetivo, feito de confiança, partilha, olhares de apoio e pequenas rotinas que se tornaram parte dos nossos dias.

Um laço que aperta, envolve e nos mantém juntos.

Agora esse laço transforma-se numa ponte.

Uma ponte que nos permite continuar liga-



dos, quando a distância faz parte do caminho.

Um caminho humano, verdadeiro e cheio de significado, com a certeza de que o laço que criámos não se desfaz: apenas se estende, como uma ponte que une dois pontos do mesmo caminho.

Como Pedro Abrunhosa escreveu e cantou "*Que nunca caiam as pontes entre nós*".

Curso 1 - Ação 7- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, Formadora



VILA SECA, SANTO ADRIÃO E MARMELAL



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

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

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

Quarta-feira / Sexta-feira:
10:00h às 13:00h e 14:00h às 18:00h

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

TABUAÇO

Mãos que trabalham com o coração!

No âmbito da UFCD 3542- Animação no domicílio e em instituições – técnicas e atividades o Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram algumas atividades abordando o conteúdo “atividades ligadas ou não a anteriores profissões”.

Estas atividades tiveram como objetivo dar a conhecer algum do artesanato local existente no concelho de Tabuaço e alguns aspetos socioculturais presentes nesta região.

Desta forma, convidamos dois artesãos tabuacenses para virem até à sala de formação mostrar o seu trabalho e nos proporcionar alguns momentos de aprendizagem e partilha.

Num primeiro momento tivemos a visita da artesã Ligia Vilas- Boas que nos seus tempos livres se dedica à criação de bijuteria. Começou por nos contar um pouco da sua história e da importância que esta arte tem atualmente na sua vida. Trouxe consigo todos os materiais necessários para a execução de porta-chaves e fios que ofereceu a cada elemento do grupo. Cada um teve oportunidade de executar a sua própria peça, escolhendo os materiais a seu gosto e finalizando com o toque pessoal da Ligia.

Alguns dias depois foi a vez de recebermos na sala de formação o Sr. Manuel Rodrigues que nos seus tempos livres se dedica à construção de casas em miniatura, usando como matéria-prima o xisto e a pedra usando ainda materiais como a madeira, o barro e o granito para os acabamentos. Esta arte é inspirada nas casas rústicas que povoam ainda a região de Tabuaço, mais conheci-

das por palheiros ou palhais.

Ambos os artesãos expõem e divulgam os seus trabalhos em feiras locais e nas redes sociais, sendo bastante apreciados e valorizados pela comunidade.

Num mundo cada vez mais dominado pela produção em massa e pela tecnologia, o artesanato tem vindo a reafirmar o seu valor cultural, económico e ambiental. Especialistas destacam que esta prática ancestral não só preserva tradições como também promove um consumo mais consciente e sustentável.

O artesanato representa muito mais do que objetos feitos à mão. Cada peça carrega consigo a identidade de uma região, os saberes transmitidos entre gerações e a criatividade única de quem a produz. Em Portugal, por exemplo, técnicas como a olaria, a tecelagem e a cestaria continuam a ser símbolos vivos da cultura local.

Além do seu valor cultural, o setor artesanal desempenha um papel importante na economia, especialmente em zonas rurais. Muitos pequenos produtores encontram no artesanato uma fonte de rendimento estável, contribuindo para o desenvolvimento local e para a fixação de populações em territórios do interior.

Outro fator relevante é a sustentabilidade. Ao contrário dos produtos industrializados, o artesanato tende a utilizar materiais locais e processos menos poluentes, reduzindo o impacto ambiental. Para os consumidores, adquirir peças artesanais é também uma forma de apoiar práticas mais éticas e responsáveis.

Com o crescente interesse por produtos autênticos e personalizados, o artesanato

tem conquistado novos públicos, incluindo as gerações mais jovens. Feiras, mercados e plataformas digitais têm ajudado a dar visibilidade a artesãos e a aproximá-los de clientes em todo o mundo.

Assim, o artesanato não é apenas uma herança do passado, mas uma atividade com forte relevância no presente e um potencial significativo para o futuro.

Quem faz artesanato não vende apenas um produto, vende tempo, imaginação e amor pelo que faz.

Fica o agradecimento a ambos os artesãos por partilharem a sua arte e nos proporcionarem momentos de convívio e descoberta.

Curso 1 - Ação 7- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Isabela Lima, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia



Com mais de 30 anos de experiência em cozinha regional, este restaurante destaca-se pela qualidade e requinte na confecção das suas ementas

Venha desfrutar de um espaço cheio de sabores!

O Espaço



No Restaurante Convívio, cada cliente é recebido como família. O ambiente acolhedor transforma cada refeição numa experiência especial e memorável



Os Sabores

Os sabores transmontanos são autênticos e intensos, refletindo a riqueza da terra e das tradições. Enchidos artesanais, queijos curados e carnes suculentas.

A Cidade



Vila Real, situada no coração de Trás-os-Montes, encanta com a sua rica história, paisagens deslumbrantes e gastronomia tradicional. A cidade combina cultura, natureza e hospitalidade única.



O chefe

A paixão do Chef pela cozinha tradicional, faz com que cada prato seja temperado com amor e criatividade, transformando simples ingredientes em verdadeiras obras de arte gastronómica.

Quem prova, volta sempre!

Take-Way disponível

reserve já: 914 899 512 / 259 323 807

Rua António Silva 8 | Vila Real

www.restauranteconvivio.pt

Todos os dias - Exceto 2ª feira -
Horário do restaurante das 09h às 23h
Horários das refeições das 12h às 14h30 | 19h às 22h

ARMAMAR

Formandos participam em manhã ativa no circuito de manutenção ao ar livre

O grupo de formandos do Curso 1 – ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar, na UFCD 3534APCDI – Animação e lazer, participou numa dinâmica atividade no circuito de manutenção ao ar livre, numa iniciativa que aliou exercício físico, convívio e bem-estar. A sessão teve início com uma caminhada de aquecimento e terminou da mesma forma, proporcionando um ritmo equilibrado e acessível a todos.

Durante a atividade, os participantes tiveram a oportunidade de experimentar diversos equipamentos disponíveis no circuito, como a elíptica, bicicleta, patins, baloiço, elevador, surf, volantes, remoinho e máquina de cintura. Estes aparelhos são especialmente concebidos para incentivar a prática de atividade física leve e segura, sendo ideais para pessoas idosas, adultos e inclusive jovens ao promoverem a mobilidade, a flexibilidade e o bem-estar geral.

Para além dos benefícios físicos, este tipo de iniciativas contribui também para a promoção de um estilo de vida ativo e para o



fortalecimento das relações sociais, fatores

essenciais para uma vida saudável e com qualidade. O ambiente descontraído e ao ar livre tornou a experiência ainda mais agradável, incentivando a prática de exercício de forma divertida.

Os formandos demonstraram grande entusiasmo ao longo de toda a manhã, referindo sentir-se mais revigorados, com mais energia e motivados para manter hábitos saudáveis. A atividade revelou-se, assim, um momento de união, alegria e valorização da importância do exercício físico no dia a dia.

Curso 1 - Ação 11- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia

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



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



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)

Investidor Social



Cofinanciado pela União Europeia



Projetos cofinanciados pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD)

● Histórias que Unem

● Juntos no Desporto



Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

Abril: assuntos mil...

Abril: assuntos mil! no projeto Oportunidade D'Ouro, cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e Fundação da Caixa Geral de Depósitos: em sala trabalhou-se a Comunicação Assertiva, a Expressão Dramática e a Expressão Plástica. Comunicar é fundamental, mas nem todos comunicamos da mesma forma, pois cada um tem competências diferentes nas várias áreas de expressão e por isso, este mês, se exploraram várias áreas para cada um perceber as suas competências e desenvolver o seu campo de expressão.

Os participantes que já iniciaram Medidas de Emprego continuam esse caminho de mudança e inserção no mundo do trabalho.

Paralelamente, realizou-se em parceria com a Associação Assertivamente um World Café "Saúde mental: Uma responsabilidade de todos", no dia 24 de abril, numa sala do Museu da Vila Velha, gentilmente cedida pelo Município de Vila Real.

A sessão foi aberta pela Dra. Mara Minha - Vereadora da Câmara Municipal de Vila Real - salientando que felizmente temos a liberdade de falar sobre um assunto que, de tantos anos escondido, hoje ainda está rodeado de alguns preconceitos.

Em ambiente informal, técnicos, pessoas com problemas de saúde mental, familiares, pessoas da comunidade rodaram de mesa em mesa, ou seja, de tema em tema;

ouviram profissionais competentes da Associação ASSERTIVAMENTE, partilharam preocupações, receios e soluções, sentiram-se ouvidos e ouviram. O feedback final foi positivo e ouviu-se "temos que fazer mais vezes estes encontros".

Todas as pessoas participaram no debate de cada uma das 5 mesas (cada mesa um tema diferente), num "rodízio" de 20 em 20 minutos. E no final cada moderador (Dra. Cecília Peirone; Dr. João Camilo; Dra. Sara Moreira; Dra. Iria Ferreira; Dr. Paulo Pinto) apresentou as conclusões da sua mesa/tema. Ficaram a ecoar algumas frases: "O público em geral conhece melhor a os direitos dos animais do que os direitos do doente mental"; "O medo do desconhecido leva-nos a ignorar a doença mental, porque não nos queremos confrontar com os nossos próprios receios"; "O estigma não está só nos outros, também está em nós quando temos vergonha de mostrar a nossa vulnerabilidade"; "O desconhecimento dos nossos direitos leva-nos a aceitar, sem questionar, os tratamentos, os efeitos indesejados ou as alternativas"; "Todos compreendem que a família faz parte da equação quando há problemas de saúde, mas ninguém investe na família, e esta fica por sua própria conta a enfrentar os novos problemas, sem qualquer preparação"; "Os media divulgam principalmente quando há tragédias, os sucessos da doença mental não são notícia".

Este encontro de cidadãos com uma preocupação comum - a saúde mental - foi o primeiro passo para colocar em diálogo pessoas cujos caminhos são frequentemente paralelos, mas quando as vontades se unem a obra nasce!

Ficou a promessa de nos encontrarmos novamente, pois a grande conclusão foi que temos de investir na prevenção e na comunicação: na comunicação do profissional de saúde com o doente e família; na comunicação social; na comunicação entre cidadãos que vivem o problema e aqueles que ainda não o vivem, para poderem ter uma atuação mais preventiva, pois a PREVENÇÃO é sempre a solução mais, humanamente, económica!

É assim a "minha" Oportunidade D'Ouro!

**Técnicas do projeto
Oportunidade D'Ouro**



Abril no CAARPD de Poiares: tempo de cuidar e florescer!



Com a chegada da primavera, abril traz consigo dias mais longos, temperaturas amenas e uma energia renovada que convida ao movimento e ao bem-estar. A natureza desperta em cores e vida, criando o cenário ideal para reforçar hábitos saudáveis e promover o equilíbrio entre corpo e mente — um tema que marcou o nosso mês no CAARPD.

As caminhadas de primavera foram uma presença constante na nossa rotina, proporcionando momentos de convívio, atividade física e contacto com o meio envolvente. Aproveitando os dias soalheiros, reforçamos a importância de um estilo de vida ativo, valorizando cada passo como um contributo para a nossa saúde e bem-estar.

A atividade física continuou também dentro de água, com as nossas sessões na piscina, onde mantivemos o trabalho de adaptação ao meio aquático, promovendo o exercício físico de forma segura e motivadora. Paralelamente, seguimos com os treinos de boccia, incentivando não só a componente motora, mas também o espírito de equipa e a superação individual.

Este mês ficou ainda marcado pela implementação do futebol inclusivo, uma nova

dinâmica desportiva que veio reforçar valores como a cooperação, a igualdade e a participação ativa de todos.

No âmbito do Dia das Boas Ações, promovemos uma iniciativa solidária com a organização de uma recolha de bens para o Abrigo – Canil Municipal de Lamego e para a GPAR - Associação Grupo de Proteção a Animais da Régua. Esta ação culminou com a entrega dos donativos e uma visita ao espaço, permitindo assim sensibilizar os nossos utentes para a importância da empatia, do cuidado e da responsabilidade social.

As sessões de estimulação sensorial e relaxamento continuaram a decorrer na sala Snoezelen, proporcionando momentos de tranquilidade, autorregulação e bem-estar emocional, fundamentais para o equilíbrio do nosso dia a dia.

Ao longo do mês, trabalhámos também a temática “Saúde e Bem-Estar” numa vertente mais reflexiva, promovendo a literacia e o pensamento crítico. Através da exploração, discussão e organização de ideias, desenvolvemos conteúdos informativos em formato de vídeo, com o objetivo de sensibilizar a comunidade para a importân-

cia de cuidar de si e dos outros.

Nas atividades de trabalhos manuais, demos asas à criatividade, construindo lembranças de Páscoa, do Dia do Pai e também cravos alusivos ao 25 de Abril, símbolo de uma data tão marcante para todos nós.

Ainda neste mês, e no âmbito do Abril Azul — dedicado à consciencialização para o Autismo — tivemos a oportunidade de ir a uma sessão de cinema adaptado, assistir ao filme “Saltitões”, um momento diferente e enriquecedor.

Abril é, por excelência, o mês da liberdade. E no CAARPD celebramos essa liberdade também como a aceitação da diferença, o respeito pelo outro e a valorização da individualidade de cada um. Porque promover a saúde e o bem-estar é, acima de tudo, construir um espaço onde todos possam ser quem são, com dignidade, inclusão e alegria.

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



Abril em Movimento no CACI da A2000



O mês de abril no Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) destacou-se pela diversidade de experiências e pelo envolvimento ativo dos clientes em múltiplas iniciativas que marcaram o cotidiano da instituição. A chegada da primavera foi celebrada com uma animada caça aos ovos, que trouxe momentos de descontração e boa disposição, reforçando o espírito de grupo logo no início do mês.

Ao longo das semanas, foram dinamizadas várias atividades que estimularam a criatividade, a autonomia e o pensamento crítico. A comemoração do 25 de Abril assumiu um papel central, sendo trabalhada de forma transversal. Através da audição de músicas emblemáticas, quizzes temáticos e conversas orientadas, os clientes tiveram oportunidade de revisitar a história da Revolução dos Cravos e refletir sobre a importância da liberdade e dos direitos conquistados. A criação de cravos com mensagens simbólicas, posteriormente distribuídos pela Associação, permitiu transformar este momento num gesto coletivo de memória e celebração. Paralelamente, no âmbito das tecnologias, foram desenvolvidos

trabalhos de arte em pixel inspirados na primavera e realizadas pequenas pesquisas sobre o contexto histórico da revolução, reforçando competências digitais e culturais.

As caminhadas matinais continuaram a ser uma presença constante, aproveitando o bom tempo para promover hábitos saudáveis, estimular a mobilidade e proporcionar contacto direto com a natureza envolvente. Estes momentos, além de contribuírem para o bem-estar físico, funcionam também como espaço de socialização e partilha entre os participantes.

As tardes de sexta-feira mantiveram-se como um dos pontos altos da semana, com sessões de karaoke e jogos didáticos que incentivam a expressão, a interação e o convívio num ambiente descontraído e acolhedor.

Na área da Psicomotricidade, prosseguiram as sessões individuais e de grupo, adaptadas às necessidades de cada cliente e orientadas para o desenvolvimento da coordenação, equilíbrio, mobilidade e consciência corporal. Este mês trouxe ainda uma novi-

dade muito aguardada: alguns clientes iniciaram a prática de natação, atividade que contribui para o fortalecimento muscular, a autonomia e a autoconfiança, além de proporcionar um ambiente terapêutico e motivador.

A ida semanal ao pavilhão manteve-se como parte essencial da rotina do CACI, garantindo a prática regular de atividade física em modalidades como Boccia, Polibatt e Hóquei Football. Estas sessões, para além de promoverem a atividade física, reforçam competências como o trabalho em equipa, a concentração e a superação pessoal, sendo sempre vividas com entusiasmo e espírito competitivo saudável.

Abril revelou-se, assim, um mês repleto de movimento, aprendizagens e experiências significativas. Cada atividade contribuiu para o desenvolvimento global dos clientes, reforçando o compromisso do CACI em proporcionar um ambiente estimulante, inclusivo e enriquecedor, onde cada pessoa encontra espaço para crescer, participar e celebrar as suas conquistas.

Técnicos do CACI





GOLDEN HOTELARIA

EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA

www.goldenhotelaria.com

PRODUTOS



COZINHAS INDUSTRIAIS



LAVANDARIAS



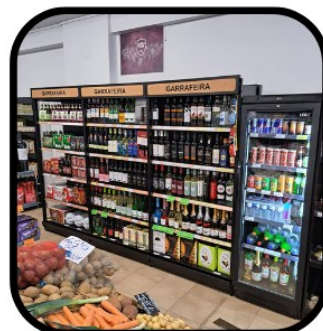
CÂMARA FRIGORÍFICAS



VENTILAÇÃO



ASSISTÊNCIA TÉCNICA



PEÇA-NOS UM ORÇAMENTO

- ✓ R. Marquês do Alegrete 142, 4440-382 Sobrado
- ✓ (+351) 962 638 935
- ✓ (+351) 229 746 795
- ✓ golden.hotelaria@outlook.pt
- ✓ Segunda - Sexta: 9h - 18h

Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”



Durante o mês de abril, no âmbito do projeto “Histórias que Unem”, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD), foram desenvolvidas algumas atividades: Assim, procedeu-se à seleção de histórias com valores como inclusão, empatia, tolerância e equidade, para posteriormente serem trabalhadas de forma artística pelos nossos clientes e pelos alunos das escolas. Paralelamente, preparamos os questionários de diagnóstico com o objetivo de futuramente, recolhermos opiniões e perspetivas da comunidade educativa. Neste mês, realizaram-se reuniões com os diretores das escolas parceiras, momentos de diálogo e articulação que possibilitaram a partilha de ideias, o alinhamento de estratégias e o fortalecimento da colaboração entre todos os intervenientes.

Estas iniciativas evidenciam o compromisso do projeto “Histórias que Unem” em promover a participação ativa e construir pontes de ligação entre escolas, famílias e território que abram portas à inclusão.

Paralelamente, assinalou-se o aniversário da Revolução de 25 de Abril de 1974, através de atividades que promoveram o conhecimento histórico e a reflexão sobre os valores da liberdade, da democracia e da cidadania. Foram exploradas histórias, testemunhos e acontecimentos marcantes, incentivando a participação ativa e o espírito crítico dos clientes.

Em Tabuaço, os clientes tiveram oportunidade de experienciar uma sessão de REIKI, realizada pela terapeuta Lígia Vilas Boas, a

quem muito agradecemos a disponibilidade. Tanto o grupo das atividades ocupacionais como os formandos do curso de formação profissional, tiveram uma sessão de esclarecimento sobre saúde: Os Sistemas do Corpo Humano, alimentação saudável e Bem-estar. Esta sessão foi realizada pela enfermeira Carla Moutinho numa parceria com a UCC do Centro de Saúde de Tabuaço.

Em Armamar, participamos nas comemorações do Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, promovida pela CPCJ, com o laço azul da A2000. Ainda a propósito de prevenção de violência, os grupos de Armamar, assistiram a uma sessão de informação sobre violência doméstica, dinamizada pelas técnicas da NAVD (Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica) de Viseu. Nesta sessão, para além de se esclarecer as diversas formas de violência doméstica, foram descritos os apoios e ajudas disponíveis por este núcleo de atendimento.

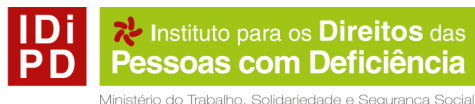
Por fim, no âmbito do “Dia das Boas Ações - Portugal”, o Grupo das Atividades Ocupacionais da A2000 - Tabuaço, participou com a atividade” de Intercâmbio com os idosos do Centro de Dia”, na parte de manhã, com os idosos do Centro de Dia do Centro de Promoção Social do Concelho de Tabuaço e, da parte de tarde, na Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço. Deixamos aqui uma palavra de reconhecimento especial ao Prof. Tiago Gomes, do Município de Tabuaço, que se disponibilizou a acompanhar-nos com a sua música, tornando



este dia ainda mais animado. Ainda no âmbito do “Dia das Boas Ações – Portugal”, o Grupo das Atividades Ocupacionais e os formandos do Curso 1/Ação3 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de ARMAMAR, realizaram uma atividade de” Intercâmbio com os idosos” da Fundação Gaspar e Manuel Cardoso.



Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



Com esta ação, pretendemos promover o convívio entre idosos e os nossos clientes e, em conjunto, realizar algumas atividades de lazer e animação.

A todos, agradecemos a disponibilidade e a forma calorosa com que nos receberam.

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

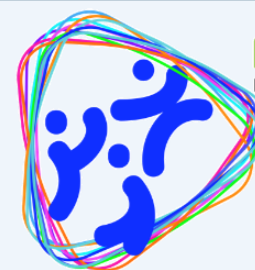
com os referidos municípios.

Em Poiães e Murça, no âmbito do Projeto Histórias que Unem, realizaram-se os contactos com as escolas, escolheram-se as histórias, planificaram-se as atividades e iniciou-se a preparação das atividades com os grupos para, posteriormente envolvermos as crianças.

Alexandra Santos, Técnica da A2000



Juntos no DESPORTO



PROJETO BANDEIRA da ÉTICA

30/04/2026 - Murça recebe Torneio de Hóquei DI

Neste dia, realizou-se o 1º evento desportivo do projeto Juntos no Desporto - projeto cofinanciado pelo IDiPD Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P., e detentor da Bandeira da Ética do IPDJ: Torneio de Hóquei DI.

Este torneio decorreu em Murça, no Pavilhão Municipal, gentilmente cedido pela Câmara Municipal. Ainda no âmbito desta parceria o Posto de Turismo disponibilizou-se para fazer uma visita guiada à Porca de Murça, onde o Sr. Marcelo explicou a lenda da estátua de uma Porca em granito, com cerca de 2500 anos.

As equipas que participaram neste Torneio foram: Clube de Gaia (1º Classificado); Centro Social e Paroquial Santos Mártires, de Bragança (2º Classificado); APADI de Bragança (3º Classificado) e ainda, CEE de Bragança, APPACDM de Mirandela e A2000.

Contamos com a presença do senhor Vice-



Presidente do Município de Murça (Dr. José Santos) e com o Presidente da AND-DI (Eng.º Costa Pereira) na entrega dos troféus e o Município agraciou as equipas com uma lembrança de Murça muito significativa: uma garrafa de Vinho Branco de Murça e uma garrafa de Azeite de Murça, ambas premiadas e reconhecidas de grande qualidade.

O dia envolveu a manhã desportiva, o almoço proporcionado pela Câmara Muni-

pal de Murça e a visita cultural de tarde, cumprindo-se assim o 30º Direito da Convenção dos Direitos das Pessoas com Deficiência, relembrando que Desporto e Cultura é um direito de TODOS!

Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



Abril no CAARPD de Murça: Liberdade, Dança e Espírito de Primavera!



Abril foi um mês mais pequenino por causa das férias, mas nem por isso faltaram atividades, criatividade e momentos bem animados!

Na sala, entrámos no espírito da Páscoa e cada um fez o seu ovinho e um coelho muito original. Criámos também um quadro com elementos da natureza, folhas, flores, ramos e pinhas, que ficou simplesmente super giro! Preparámos ainda a lembrança para o Dia da Mãe... e ficou mesmo linda.

Nas atividades de TIC, fizemos uma pesquisa sobre o 25 de Abril e aproveitámos para conversar e partilhar ideias sobre o

que significa a liberdade para cada um de nós. Foram momentos de reflexão muito importantes e cheios de significado.

Participámos também no encontro intergeracional “Conversas de Abril – Ontem, Hoje e Amanhã”, uma iniciativa coordenada pela Biblioteca Municipal de Murça e pelo CLDS Murça 360.º, que juntou diferentes gerações numa reflexão partilhada sobre os valores da liberdade e da democracia conquistados com a Revolução dos Cravos. Foi um momento muito enriquecedor.

O Dia da Dança foi celebrado como deve ser: aprendemos uma dança do TikTok e

ainda tivemos uma aula de zumba. Foi praticamente um dia inteiro a dançar, rir e gastar energia!

Como já é tradição, continuámos com os nossos jogos de tabuleiro e não faltaram sessões de karaoke cheias de música e boa disposição.

Foi um mês mais curto, mas cheio de atividades, aprendizagens e muitos sorrisos à mistura!

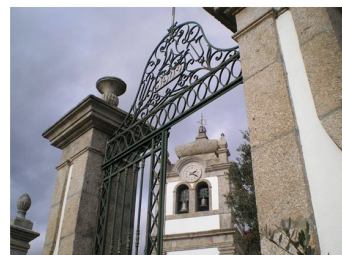
**Os clientes e técnicos do
CAARPD de Murça**



DESCUBRA MURÇA

Uma das mais antigas
Vilas de Portugal...

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



259 518 042



geral@jfmurca.pt



Alameda 8 de Maio
5090-116 Murça



“O que fica da vida é o que se viveu com amor.”

Fernando Pessoa

Em abril, os **Espaços de Convívio da A2000** dinamizaram um conjunto variado de atividades, promovendo momentos de participação ativa, bem-estar e partilha entre todos os clientes, reforçando os laços comunitários e celebrando a vida em conjunto.

O mês iniciou-se com a participação em mais um **Torneio de Boccia Sénior**, organizado pela Fundação **INATEL**, em Vila Real. Este momento foi vivido com grande entusiasmo e espírito desportivo, destacando-se a **estreia da equipa do Espaço de Convívio de Alvações do Corgo**, numa experiência marcada pela motivação e pela vontade de aprender. De igual forma, este Torneio ficou marcado por uma conquista especial: o **Espaço de Convívio de Galafura venceu, pela primeira vez**, um feito que foi celebrado com orgulho por todos.

Os clientes do **Espaço de Convívio de Fontes** participaram no tradicional **Baile de Páscoa em Tabuadelo**, sito na mesma freguesia, um evento vivido com alegria e animação, onde não faltaram música, dança e convívio, mantendo vivas as tradições e proporcionando momentos de grande interação social.

Ao longo do mês, foram também realiza-

dos diversos **trabalhos manuais**, com destaque para a elaboração de **flores em diferentes materiais e técnicas**, numa preparação cuidada para a **Festa da Flor**, em São João de Lobrigos. Este evento reuniu clientes de todos os Espaços de Convívio, num encontro repleto de cor, criatividade e simbolismo, onde se celebrou a primavera e, acima de tudo, se **festejou a vida**, num ambiente de união e alegria partilhada. Mais do que uma festa, este encontro foi um verdadeiro tributo à convivência, à inclusão e ao envelhecimento ativo, demonstrando como pequenos gestos e momentos partilhados podem ter um impacto profundo na qualidade de vida das pessoas. A “Festa da Flor” cumpriu assim o seu propósito: celebrar a vida em comunidade, com alegria, cor e coração.

Além destas iniciativas, decorreram atividades de **danças seniores**, promovendo o movimento, o bem-estar físico e emocional e a boa disposição. Paralelamente, foram desenvolvidas **atividades de estimulação cognitiva**, essenciais para o treino da memória, atenção e raciocínio, bem como uma grande diversidade de **jogos lúdicos**, tais como bingo, jogo do galo e jogos de atenção e precisão, incentivando a concentração, a destreza e o espírito de grupo.

Assim, abril foi um mês marcado pela energia, pela criatividade e pela convivência, refletindo o compromisso contínuo dos **Espaços de Convívio da A2000** em proporcionar atividades significativas que promovam o envelhecimento ativo, a inclusão e a valorização de cada participante.

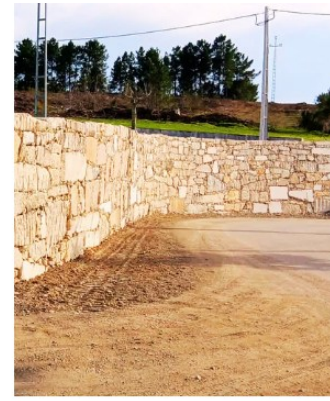
Em jeito de conclusão, ficam as palavras de Fernando Pessoa, que refletem bem o espírito vivido ao longo deste mês: cada encontro, cada sorriso, cada conquista e cada momento partilhado reforça aquilo que verdadeiramente importa — viver com alegria, proximidade e sentido.

Paula Conceição,
Técnica da A2000



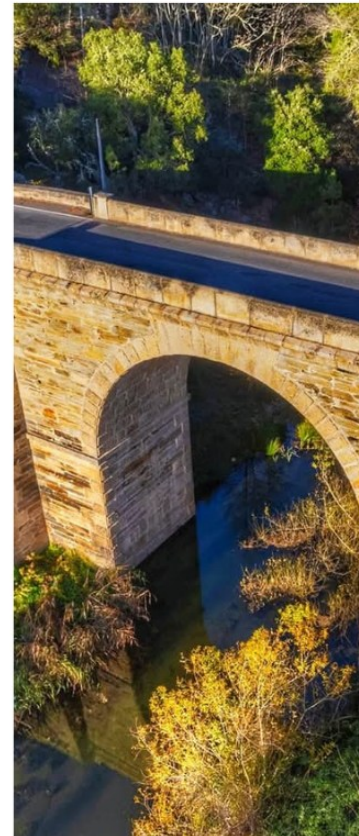
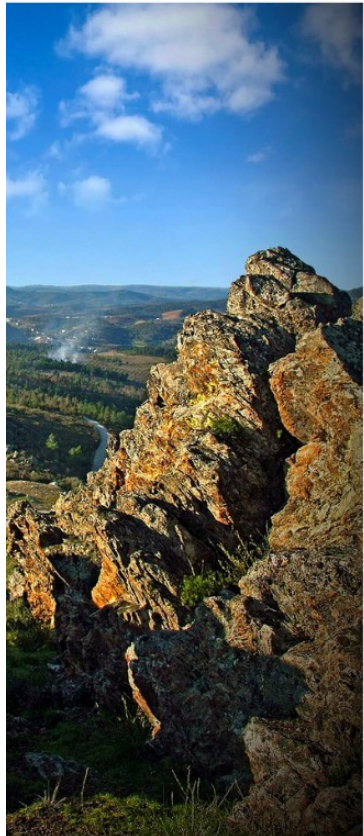
Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações 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 Valdígem, 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 Valdígem e Freguesia de Aldeias.



UNIÃO DE FREGUESIAS

NOURA PALHEIROS



Morada: Rua das Escolas | 5090-200 Noura
Email: jf_noura_palheiros@hotmail.com | Telefone: 259 511 214 / 259 518 415
Horário de Funcionamento: Seg. a Sex.: 9h - 12h30 (Noura) / 14h - 17h30 (Palheiros)

DOADORES DO MÊS

				SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC	

Viver e Aprender | Edição 222 | ABRIL 2026

Rua S. João Bosco, N°478 | 5050-346 Poaires - Peso da Régua

Tif: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

