

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

Newsletter Mensal | Edição 224 | JUNHO 2026

VIVER e aprender

www.a2000.pt

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)



Integração Profissional

- Luís Alves
- Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto
- SOS Remodelações (Vila Real)

- PÁGINA 5 -

20/06/2026 - A2000 NAS MARCHAS DE S. JOÃO DO RIO EM PESO DA RÉGUA

- PÁGINA 6 -



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

POIARES (PESO DA RÉGUA)

NOVO CURSO

Arranque de nova ação formativa em Poiares dinamiza expectativas e projetos de vida

PÁGINA 8



BAIÃO

Formação em Contexto de Trabalho (FCT) na Loja Social

PÁGINA 16



TABUAÇO

À Descoberta do Mundo Laboral: Experiências dos Formandos em Contexto Real de Trabalho

PÁGINA 14



PROJETOS COFINANCIADOS PELO IDiPD

- ◆ Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto "Histórias que Unem"

PÁGINA 22 -

- ◆ 02/06/2026 - Encontro Boccia Inclusivo

- PÁGINA 23 -



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social





VILA REAL

P | L

Patrícia • R. Leitão

Solicitadora



Imobiliária
Vila Real



SÉRGIO FERREIRA ARQUITECTO

MÁRMORES E GRANITOS

SR. DA PEDRA, L^{DA}

Tel: 254 812 139 (Oficina)

Tel: 254 814 100 (Resid.)

LOUREIRO

* Telem: 938 249 576

* Fax: 254 813 232

5050 RÉGUA

Júlio Gonçalves Fernandes

pichelaria



91 454 68 94
91 179 33 30

Martim - Vila Marim
5040 Mesão Frio



INSTALADOR ELECTRICISTA

Venda de todo o Material Eléctrico

RUA DR. MAXIMIANO DE LEMOS

TELEF. 254312733

5050-276 RÉGUA



IMPORTALK
VEÍCULOS

José Carlos Moinhos



Mera - Godim Tlm: 963 590 148
5050-103 Peso da Régua



Comércio de Automóveis



JOSÉ JOAQUIM ELIAS

SERGUDE - GODIM - PESO DA RÉGUA

5050-094 GODIM

TEL 938 274 087

EMAIL: quimelias@live.com.pt



Almeida & Lourenço

www.almeidaelourenco.pt

Ricardo Jorge
Guedes Teixeira
Mesão Frio

Apoiar a A2000 não representa apenas uma responsabilidade...

A Junta de Freguesia de Vila Marim é atualmente a segunda maior freguesia do concelho de Mesão Frio.

O novo executivo tem pautado a sua atuação pelo estabelecimento de um relacionamento próximo, assertivo e colaborativo com as instituições, não só do concelho, mas também de outros territórios.

Neste contexto, a A2000 assume, no nosso entender, um papel de enorme relevância pelo apoio que presta à nossa comunidade. A sua intervenção reflete-se quer no dinamismo proporcionado aos seus utentes, quer na criação de oportunidades de emprego para pessoas da nossa terra.

Apoiar a A2000 não representa apenas uma responsabilidade institucional, mas antes um dever de reconhecer e fortalecer uma entidade que diariamente desenvolve um trabalho de excelência em prol da comunidade.

É, por isso, com enorme orgulho que a Junta de Freguesia de Vila Marim se associa e presta o seu apoio a esta tão nobre e digna instituição, reafirmando o compromisso de colaborar com quem faz a diferença na vida de tantas pessoas.



Márcio Joel Pereira Ribeiro,

Presidente da Junta de Freguesia de Vila Marim
(Mesão Frio)

EDIÇÃO Nº 224 |

Propriedade: A2000 | Contribuinte: 505 045 125 |

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

3	Apoiar a A2000 não representa apenas uma responsabilidade...	14	À Descoberta do Mundo Laboral: Experiências dos Formandos em Contexto Real de Trabalho
5	Das medidas de emprego ao Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto	15	FCT na Loja Social de Baião
6	20/06/2026 - A2000 esteve presente nas marchas de S. João do Rio no Peso da Régua	15	Viva o São João
8	Arranque de nova ação formativa em Poiares dinamiza expectativas e projetos de vida	18	UFCD 8268 – Refeições Ligeiras
8	Da Cultura à Hidroginástica: Experiências que Enriquecem a Formação	19	Junho em Poiares, o mês dos Santos e do Bem-Estar
9	Formandos aprofundam conhecimentos através de atividades formativas diversificadas	20	Junho no CACI da A2000
10	Participação em palestra motivacional com Adelino Cunha	22	Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto "Histórias que Unem"
11	Memórias do passado, que continuam no presente!	23	02/06/2026 - Encontro Boccia Inclusivo
12	Corte e Costura	24	Abril no CAARPD de Murça: Liberdade, Dança e Espírito de Primavera!
		26	"O envelhecimento não é uma questão de idade, mas de atitude perante a vida."

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%



pessoas2030.gov.pt

Código da operação
PESSOAS-FSE+-01554900

Das medidas de emprego ao Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto



Luís Alves conseguiu uma integração profissional através de **Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto** na empresa **SOS Remodelações**, em Vila Real.

Depois de ter concluído um Estágio Inserção na mesma entidade e de um período de interrupção da sua atividade profissional, o Luís regressou à empresa para dar continuidade ao percurso que havia iniciado e integrar, de forma mais estável, a sua equipa de trabalho.

O percurso do Luís iniciou-se no âmbito da medida de Apoio à Colocação, através da qual foram identificadas as suas competências, interesses e objetivos profissionais. Posteriormente, realizou Formação em Contexto de Trabalho na SOS Remodelações, experiência que lhe permitiu desenvolver competências técnicas e adaptar-se às exigências do contexto laboral. O desempenho demonstrado conduziu à realização de um Estágio Inserção, durante o qual consolidou conhecimentos e reforçou a sua experiência profes-

sional.

Após a conclusão do estágio, verificou-se um período de interrupção da atividade profissional, dedicado à resolução de questões pessoais. Mais tarde, reconhecendo o desempenho anteriormente demonstrado e as competências adquiridas, a SOS Remodelações voltou a integrar o Luís através de um Contrato de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, reforçando a confiança nas suas capacidades.

Atualmente, desempenha funções de apoio em trabalhos de pintura, remodelação, reparação e manutenção, colaborando igualmente noutras tarefas inerentes à atividade da empresa, de acordo com as necessidades da mesma.

A celebração deste contrato representa um passo importante na consolidação do percurso profissional do Luís e constitui um importante contributo para a sua estabilidade, autonomia e inclusão socioprofissional. Simultaneamente, evidencia a importância das medidas de em-



prego apoiado na criação de oportunidades de trabalho sustentáveis para pessoas com deficiência e incapacidade.

A colaboração entre o centro de recursos da A2000 e a SOS Remodelações demonstra o impacto positivo da articulação entre as entidades envolvidas no processo de reabilitação profissional. O acompanhamento técnico, aliado ao compromisso da entidade empregadora, permitiu criar as condições necessárias para que o Luís retomasse o seu percurso profissional e consolidasse a sua integração no mercado de trabalho.

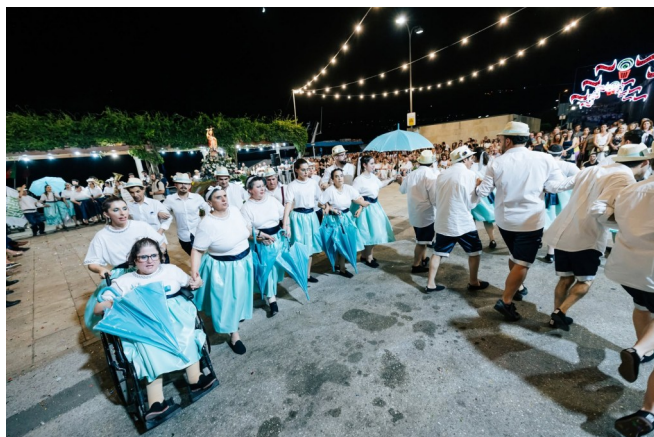
Fátima Teixeira, Técnica da A2000

20/06/2026 - A2000 nas marchas de S. João do Rio em Peso da Régua

Muito obrigado aos clientes, técnicos e voluntários pelo esforço. E um obrigado especial ao público pelos aplausos.

Como é que é? Como é que é?

- A2000. A2000!



TV Sunset Solidário

nunoclam **CARLOS MANAÇA** SANDRO MARTINS

B2B GUI MANAÇA

11 JULHO 2026
19H30 - 04H00
MUSEU DO DOURO | PESO DA RÉGUA
225 MUSEU DOURO

PICÃO MICHEL

Patrocinadores

principais



BLEAM®

www.bleam.pt

POIARES - PESO DA RÉGUA

Arranque de nova ação formativa em Poiares dinamiza expectativas e projetos de vida

Teve início, no passado dia 15 de junho, em Poiares, o Curso 1/ Ação 1– Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, promovido pela A2000. Esta formação, com uma carga horária global de 2900 horas, integra 1800 horas de formação teórica e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.

O grupo é constituído por 12 formandos, dos quais nove são do sexo masculino e três do sexo feminino, com idades diversificadas e provenientes de várias freguesias dos concelhos de Vila Real e Peso da Régua. Esta heterogeneidade de perfis enriquece a dinâmica do grupo, que se revelou bastante recetivo e motivado desde o primeiro dia.

A sessão de abertura contou com a apresentação da equipa que acompanhará os formandos ao longo de todo o percurso formativo. Foram igualmente apresentados a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, o Referencial de Formação e o Manual de Acolhimento do Formando, documentos fundamentais para o enquadramento, organização e bom funcionamento do curso.

Os formandos evidenciaram uma postura recetiva, empenhada e motivada, revelando entusiasmo perante a oportunidade de ad-



quirir novas competências pessoais, sociais e profissionais, potenciando, simultaneamente, a sua empregabilidade. Esta formação representa uma oportunidade concreta de reinserção socioprofissional e de desenvolvimento pessoal, contribuindo para a construção de projetos de vida mais consistentes e promissores, alicerçados na aprendizagem contínua e no desenvolvimento de competências ajustadas às exigências do mercado de trabalho.

A A2000 deseja a todos os formandos os maiores sucessos nesta nova etapa, esperando que este percurso seja marcado por aprendizagens significativas, crescimento pessoal, superação de desafios e pela concretização de objetivos profissionais e pessoais.

Curso 1 - Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Cláudia Cigarro, Formadora

Da Cultura à Hidroginástica: Experiências que Enriquecem a Formação

No âmbito da UFCD 8852 – *Prática Profissional na Prestação de Cuidados Pessoais em Contexto Domiciliário, Hospitalar e Institucional*, os formandos participaram em diversas atividades de carácter prático e pedagógico, reforçando competências essenciais para o exercício da profissão de cuidador.

Uma das iniciativas consistiu numa visita de estudo à Casa do Cantoneiro e ao Museu Frei João de Mansilha, em Santa Marta de

Penaguião. Esta atividade permitiu consolidar conhecimentos relacionados com o acompanhamento de clientes ao exterior e compreender a importância das atividades culturais e lúdicas para a população sénior.

Durante a visita, os formandos tiveram oportunidade de identificar procedimentos fundamentais no acompanhamento de utentes, nomeadamente a garantia da segurança e do conforto, a verificação prévia das condições dos locais a visitar, a preparação da medicação e dos documentos necessários,

bem como a manutenção de uma comunicação clara e atenta às necessidades físicas e emocionais da pessoa acompanhada.

Foram ainda abordadas boas práticas no acompanhamento a consultas médicas e a serviços públicos. Destacou-se a importância do respeito pela privacidade e confidencialidade das informações pessoais e clínicas do utente, assim como a necessidade de atuar com empatia, profissionalismo e organização, promovendo sempre a autonomia da pessoa acompanhada.



Cofinanciado pela União Europeia



A visita permitiu igualmente reconhecer o impacto positivo das atividades culturais no combate ao isolamento da população sénior. O contacto com espaços culturais, a partilha de experiências e a convivência em grupo revelam-se fundamentais para o bem-estar emocional, estimulando a memória,

favorecendo a socialização e contribuindo para o aumento da autoestima dos idosos.

No mesmo âmbito formativo, os participantes desenvolveram uma atividade de promoção da saúde e do bem-estar funcional através da participação numa aula de hidroginástica nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião.

A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar os formandos para a importância da prática regular de atividade física na prevenção do sedentarismo e na promoção da saúde física e mental. Durante um momento de reflexão e partilha, foram abordados os benefícios do exercício físico na melhoria da circulação sanguínea, do equilíbrio, da mobilidade e do bem-estar geral, bem como os efeitos negativos do sedentarismo, entre os quais a diminuição da força muscular, problemas circulatórios, aumento do risco de obesidade e doenças cardiovasculares e o agravamento do isolamento social.

A aula de hidroginástica decorreu num ambiente seguro e adaptado às capacidades dos participantes, permitindo trabalhar a resistência física, a coordenação motora, a flexibilidade e o relaxamento muscular, com reduzido impacto nas articulações.

De uma forma geral, as atividades revelaram-se bastante enriquecedoras, verificando-se interesse, participação e motivação por parte dos formandos. Estas experiências práticas reforçaram a importância do papel do cuidador na promoção da saúde, da qualidade de vida e da inclusão social da população sénior, evidenciando a relevância da formação na preparação para os desafios do contexto profissional.

Por fim, os formandos expressam um sincero agradecimento ao Município de Santa Marta de Penaguião pelo apoio e colaboração na concretização destas atividades, bem como a todos os profissionais e funcionários da Casa do Cantoneiro, do Museu Frei João de Mansilha e das Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião pela forma acolhedora e pela disponibilidade demonstrada. A simpatia, o profissionalismo e a partilha de conhecimentos proporcionaram momentos de aprendizagem muito enriquecedores, contribuindo significativamente para a valorização da formação e para a preparação dos futuros profissionais na área dos cuidados pessoais.

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

ARMAMAR

Formandos aprofundam conhecimentos através de atividades formativas diversificadas

No decorrer do mês de junho, o Curso 1/ Ação 11 – Operadores de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar participou em diversas atividades formativas que proporcionaram aos formandos novas experiências de aprendizagem e contacto com diferentes contextos profissionais e culturais.

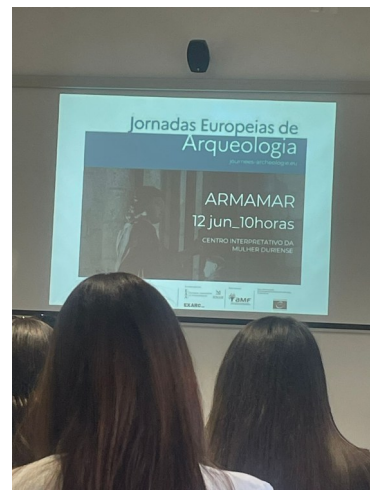
Uma das atividades realizou-se no passado dia 9 de junho, no âmbito da UFCD *Tratamento de Roupas e Arranjos Simples*, através de uma visita à Lavandaria de Armamar. A iniciativa teve como principal objetivo proporcionar aos formandos um contacto direto com a realidade profissional do setor, permitindo-lhes aprofundar os seus conhecimentos sobre os diferentes processos envolvidos na lavagem e tratamento de



roupa.

Durante a visita, a responsável pela lavandaria, Sra. Carla, apresentou os princípios básicos da lavagem de roupa, explicando os cuidados a ter com os diferentes tipos de tecidos, a correta separação das peças, bem como as temperaturas, programas e detergentes mais adequados para garantir uma limpeza eficaz e segura.

Ao longo da sessão, os formandos tiveram ainda a oportunidade de conhecer alguns métodos e técnicas que desconheciam, demonstrando grande interesse e curiosidade.



Entre os temas que suscitaram maior atenção esteve o processo de lavagem a seco. Perante as várias questões colocadas, a Sra. Carla prontificou-se a esclarecer todas as dúvidas, explicando detalhadamente cada etapa do procedimento e colocando mesmo a máquina de lavagem a seco em funcionamento para uma demonstração prática.

A atividade decorreu num ambiente de grande entusiasmo e participação, permitindo aos formandos consolidar conhecimentos e adquirir novas competências essenciais para o seu percurso formativo.

Também no âmbito das atividades desenvolvidas durante o mês de junho, os formandos participaram, no dia 12, numa palestra integrada nas Jornadas Europeias de Arqueologia, realizada no Museu do Douro de Armamar. A atividade decorreu no âmbito da UFCD 3521 – APCDI – Decoração de Espaços, a convite da Dra. Sofia, responsável pelo Centro Interpretativo da Mulher Duriense.

A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar os participantes para a importância da preservação do património cultural, promovendo simultaneamente a aquisição de conhecimentos relacionados com a conservação e restauro de bens patrimoni-

ais.

Para abordar esta temática, foi convidado o Dr. Carlos Filipe Nunes Mota, munícipe de Armamar e restaurador no Museu do Douro, localizado na cidade de Peso da Régua. Durante a sua intervenção, partilhou conhecimentos e experiências relacionadas com o restauro de mobiliário, tema que vai ao encontro dos objetivos da unidade de formação e que permitiu aos formandos compreender melhor algumas das técnicas e procedimentos inerentes a este processo.

Ao longo da palestra foram ainda abordadas as principais causas de degradação dos materiais e das peças patrimoniais, destacando-se fatores como a água, o fogo, as pragas, a luz e as variações de temperatura, elementos que contribuem significativamente para o desgaste e deterioração do património ao longo do tempo.

Após a sessão, foi oferecido um pequeno lanche aos participantes, seguindo-se uma visita a uma capela situada na freguesia de Gogim, no concelho de Armamar. O principal objetivo desta deslocação consistiu em observar parte do altar já restaurado e sensibilizar os presentes para a necessidade de intervenção em algumas áreas do edifício, particularmente no teto, que apresenta ne-

cessidades urgentes de conservação.

Durante a visita, o Dr. Carlos Mota felicitou o pároco pelo trabalho desenvolvido ao longo dos anos na preservação daquele espaço religioso. Após analisar os elementos que necessitam de intervenção, apresentou algumas sugestões e explicou diferentes técnicas de restauro, contribuindo para uma melhor compreensão dos procedimentos necessários e dos desafios associados a este tipo de obras, caracterizadas pela sua complexidade, minúcia e elevado custo.

Estas duas iniciativas constituíram importantes momentos de aprendizagem e enriquecimento para os formandos da A2000, permitindo-lhes contactar com diferentes realidades profissionais e aprofundar conhecimentos em áreas diretamente relacionadas com a sua formação.

Os formandos e a equipa formativa expressam o seu agradecimento à Sra. Carla, da Lavandaria de Armamar, e à Dra. Sofia, pela disponibilidade e pelas oportunidades proporcionadas, que contribuíram significativamente para o desenvolvimento pessoal e profissional dos participantes.

**Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários
Isabel Alexandre, Formadora**

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Participação em palestra motivacional com Adelino Cunha

No âmbito da UFCD Técnicas de Procura de Emprego, a turma de Carrazeda de Ansiães, do Curso 2/Ação 2, deslocou-se no passado dia 3 de junho ao Centro de Inova-

ção Tecnológica Inovarural, onde teve a oportunidade de assistir a uma palestra conduzida pelo Dr. Adelino Cunha, reconhecido palestrante e orador motivacional.

Com mais de 40 anos de experiência e uma carreira marcada por diversos reconhecimentos, Adelino Cunha é uma referência na área do desenvolvimento pessoal e liderança.



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Entre as várias distinções

que recebeu destacam-se os 19 anos como líder do movimento I HAVE POWER, o prémio de Melhor Gestor de Equipas de Grande Dimensão em 2015, o título de Happy Boss 2016, partilhado com personalidades de relevo nacional como o Professor Marcelo Rebelo de Sousa, e a distinção de BEST TEAM LEADER durante três anos consecutivos. É ainda fundador e CEO de uma das empresas mais felizes de Portugal e foi o primeiro português a integrar a lista dos Top 100 Coaching Leaders, que reúne profissionais de 140 países.

A palestra, subordinada ao tema **“Escolher, acreditar e construir o seu futuro”**, teve uma duração aproximada de 120 minutos e incidiu sobre a importância da superação pessoal, da persistência e da concretização de objetivos. Ao longo da sessão, o orador partilhou a sua história de vida e deu a conhecer exemplos de pessoas que, apesar de terem crescido em contextos económicos desfavoráveis, conseguiram alcançar o sucesso através do trabalho, da determinação e da crença nas suas capacidades.

Durante a sua intervenção, Adelino Cunha destacou que a vida é feita de sonhos e que cabe a cada pessoa transformá-los em realidade, independentemente da idade ou das circunstâncias. Salientou que nunca é tarde para lutar pelos objetivos e investir no desenvolvimento pessoal.

Entre os exemplos apresentados, referiu o caso de um empresário que fundou uma empresa de sucesso aos 73 anos e destacou também a trajetória de Cristiano Ronaldo,

que, apesar das dificuldades económicas vividas na infância, acreditou nas suas capacidades e construiu um percurso de excelência reconhecido mundialmente.

O orador deixou ainda diversos conselhos práticos para enfrentar os desafios do dia a dia, incentivando os participantes a combater pensamentos negativos, a reforçar a autoconfiança e a manterem os seus objetivos sempre presentes. Sugeriu, por exemplo, a colocação de frases motivadoras e imagens representativas dos seus sonhos em locais visíveis, de forma a fortalecer diariamente a motivação e a determinação.

Ao longo da palestra, foram partilhadas técnicas e estratégias simples que podem contribuir para a construção de um futuro mais promissor, reforçando a ideia de que a concretização dos sonhos depende da ação e da persistência de cada um.

A sessão terminou com uma mensagem inspiradora que marcou os presentes: **“Os sonhos fazem a pessoa viver”**, uma frase que resume a essência da palestra e o incentivo deixado a todos os participantes para acreditarem no seu potencial e nunca desistirem dos seus objetivos.

A iniciativa foi muito bem recebida pelos formandos, que demonstraram grande interesse pelas mensagens transmitidas ao longo da palestra. No regresso à aula, os participantes mostraram-se motivados e determinados a colocar em prática alguns dos conselhos e estratégias partilhados pelo Dr. Adelino Cunha, reconhecendo a importân-



cia da confiança, da persistência e da definição de objetivos para a construção do seu futuro pessoal e profissional.

A turma aproveita ainda para expressar o seu agradecimento à Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães pela promoção e apoio a iniciativas desta natureza. Eventos como este desempenham um papel fundamental na motivação e capacitação dos jovens do concelho, incentivando-os a acreditar nas suas capacidades e a investir no seu desenvolvimento pessoal e profissional. Sendo os jovens o futuro da comunidade, ações de inspiração e partilha de experiências revelam-se essenciais para a formação de cidadãos mais confiantes, empreendedores e preparados para os desafios do futuro.

Curso 2 – Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais
Isabel Alexandre, Formadora

CHAVES

Memórias do passado, que continuam no presente!

No âmbito da UFCD 3542 – Animação no domicílio e em instituições – técnicas e atividades, os formandos do Curso 1 – ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Chaves, desenvolveram um conjunto de atividades centradas na valorização das profissões de antigamente e na preservação da memória coletiva associada aos ofícios tradicionais.

Ao longo de algumas sessões, foram realizadas atividades ligadas ao artesanato local,

promovendo o contacto com técnicas e saberes característicos da região de Chaves. Os formandos participaram igualmente em momentos de diálogo e partilha, onde abordaram as suas anteriores profissões e experiências profissionais, fomentando a reflexão e a troca de vivências.



Cofinanciado pela União Europeia



Paralelamente, foi desenvolvido um trabalho de pesquisa sobre profissões de antigamente, permitindo aprofundar o conhecimento sobre os ofícios que marcaram a história e a identidade das comunidades. Como complemento, foi realizada uma atividade prática de pintura de imagens relacionadas com o artesanato de Chaves, incentivando a criatividade e a expressão artística.

Como culminar de todas estas atividades, os formandos elaboraram uma exposição intitulada “Profissões de Antigamente”, que reuniu os trabalhos desenvolvidos e permitiu dar visibilidade aos saberes tradicionais e às pro-

fissões do passado.

Esta iniciativa contribuiu para a valorização das experiências individuais, o reforço da memória coletiva e a promoção da participação ativa, no âmbito das práticas de animação sociocultural em contexto institucional.

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

VALPAÇOS



Corte e Costura

No âmbito da UFCD Tratamento de roupa e Arranjos simples o curso 1- Ação 13 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços realizou algumas atividades relacionadas com o conteúdo de costura manual e costura à máquina presente nesta unidade de formação.

Estas atividades tiveram como objetivo adquirir conhecimentos sobre os materiais necessários à prática de costura manual nomeadamente agulhas, dedal, tesoura, enfiador e linhas e praticar a execução de alguns arranjos básicos como coser botões ou fazer bainhas e ainda executar alguns trabalhos na máquina de costura aprendendo a enfiar, coser a direito e conhecer os diversos pontos disponíveis e em que situação devem ser aplicados.

Assim, o grupo de formação realizou alguns trabalhos práticos como por exemplo: sacos para o pão ou para as compras, aventais, elásticos e fitas para o cabelo, roupa para bonecos entre outros.

Para estas atividades os formandos pesquisaram moldes e de seguida escolheram os tecidos e os materiais necessários para a execução do trabalho. O grupo demonstrou entusiasmo e vontade de aprender. Para alguns foi a primeira vez que costuraram, para outros foi o momento para partilhar com os colegas os seus conhecimentos.

Para além das aprendizagens mais técnicas o grupo desenvolveu o espírito de criatividade, entreajuda e de equipa. A criatividade na costura permite transformar tecidos e ideias em peças únicas. Através da imagi-

nação, da escolha de cores, padrões e detalhes, é possível criar roupas e acessórios com personalidade. Cada ponto e cada acabamento mostram a dedicação e a originalidade de quem cria. Quando as pessoas colaboram, partilham ideias e apoiam-se mutuamente, conseguem ultrapassar desafios com mais facilidade. Uma equipa unida valoriza as capacidades de cada elemento, promove a confiança e cria um ambiente onde todos contribuem para o sucesso coletivo.

O sucesso destas atividades só foi possível porque a generosidade e a partilha esteve sempre presente e ajudou a criar peças que ficarão na memória de todos como únicas e especiais.

Isabela Lima, Formadora



FREGUESIA DE *Queimada*

ARMAMAR



TRADIÇÃO | COMUNIDADE | FUTURO



Queimada é uma freguesia de gente trabalhadora, acolhedora e dedicada, que preserva as tradições e olha o futuro com confiança e esperança.



ESPAÇOS VERDES E LAZER



CULTURA E TRADIÇÃO



QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR



Avenida da Calçada, Queimada, nº14
5110-420, Armamar



966 753 824



jfqueimada@hotmail.com



Queimada Armamar

TABUAÇO

À Descoberta do Mundo Laboral: Experiências dos Formandos em Contexto Real de Trabalho



Os formandos do Curso 1 – Ação 9 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço participaram numa experiência laboral realizada em diferentes entidades da comunidade local. Esta iniciativa foi desenvolvida no âmbito da UFCD Cidadania, Comunidade e Ambiente e teve como principal finalidade proporcionar aos clientes uma aproximação ao contexto real de trabalho, promovendo o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais essenciais à sua integração na vida ativa.

Numa fase inicial, foi realizado um levantamento de expectativas com todos os formandos, permitindo conhecer os seus interesses, motivações e preferências relativa-

mente às áreas de atividade que gostariam de experienciar. Cada formando teve oportunidade de expressar as suas vontades, identificar tarefas pelas quais demonstrava maior interesse e sugerir entidades laborais onde gostaria de desenvolver a sua experiência prática. Este momento revelou-se fundamental para promover o envolvimento e a participação ativa de todos os intervenientes no processo. Paralelamente, foi desenvolvido um trabalho de reflexão individual, no qual cada cliente foi incentivado a analisar os seus potenciais, competências e capacidades, bem como as suas fragilidades e limitações. Esta etapa permitiu adequar as atividades e funções a desempenhar às características e necessidades de cada

formando, garantindo uma experiência mais positiva, inclusiva e ajustada às suas capacidades funcionais e pessoais. Procurou-se, assim, valorizar as capacidades individuais de cada cliente, promovendo a autoestima, a autonomia e o sentimento de utilidade e pertença. Cada formando realizou a sua experiência de estágio na entidade previamente identificada, tendo oportunidade de contactar diretamente com diferentes contextos laborais e dinâmicas de trabalho. Ao longo desta experiência, os clientes puderam desenvolver competências práticas, melhorar a comunicação interpessoal, reforçar hábitos de responsabilidade, pontualidade e organização, bem como adquirir maior conhecimento sobre o funcionamento das diferentes entidades e serviços da comunidade.

A experiência revelou-se bastante enriquecedora para todos. O contacto com o mundo laboral permitiu aumentar a confiança nas suas capacidades, estimular a autonomia e fomentar uma maior participação e inclusão na comunidade. As entidades acolhedoras demonstraram igualmente disponibilidade e colaboração no acompanhamento dos clientes, proporcionando um ambiente de aprendizagem positivo e facilitador da integração dos formandos nas atividades desenvolvidas.

Sofia Barros,

Técnica de Acompanhamento e Inserção



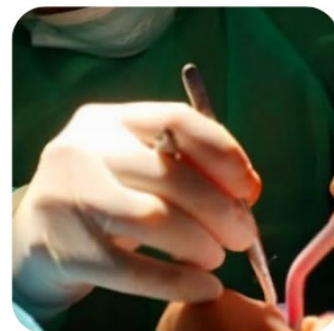
**Cofinanciado pela
União Europeia**



LUSIMED GROUP

Dr. António Rodrigues &
Dra. Sandra Silva

Sorrir é connosco!



OS NOSSOS SERVIÇOS

- | | | |
|--|---|---|
|  Implantologia |  Dentisteria |  Análises Clínicas |
|  Prótese fixa e removível |  Endodontia |  Harmonização facial |
|  Ortodontia fixa e removível |  Periodontologia |  Cirurgia Oral |
|  Alinhadores |  Odontopediatria |  Podologia |

Marque a sua consulta

ONDE ESTAMOS

Alameda 13 Janeiro, N° 26
Santa Marta de Penaguião

254 811 663
927 809 348



 Rua João Teixeira Vasconcelos, N° 57
Amarante

 **255 437 904**

 Rua Alexandre Herculano, N° 17
Lamego

 **254 655 772**

BAIÃO

Formação em Contexto de Trabalho (FCT) na Loja Social de Baião



Sou a Vera Azevedo e estou a fazer a minha FCT na Loja Social de Baião, que pertence à Associação de Trabalhadores da Câmara Municipal de Baião, e tem sido uma experiência muito positiva para mim.

Desde o primeiro dia fui muito bem acolhida e senti-me logo integrada no espaço. Antes, a Loja Social só abria algumas horas por semana, mas agora está sempre aberta, o que permite ajudar ainda mais pessoas. Estou sozinha na Loja Social, mas tenho sempre o acompanhamento próximo do responsável da FCT, o que me dá apoio e confiança, e também da Técnica Goreti.

Tenho uma doença autoimune e, por isso, é importante para mim ter um trabalho adequado à minha saúde. Na Loja Social sinto que isso acontece, porque consigo trabalhar ao meu ritmo e realizar tarefas que se ajustam às minhas capacidades.

As minhas funções passam pela limpeza do espaço, separação e organização dos artigos e, depois, pela arrumação nas prateleiras e nas cruzetas de roupa. Organizo tudo por idade, por género e também por estação do ano, o que facilita bastante a procura de roupa das pessoas que vão à Loja.

Além de vestuário, também há calçado,

brinquedos e artigos de bebé, como roupas de cama, carrinhos e cadeiras. É um espaço muito completo e útil para a comunidade.

Eu gosto muito deste trabalho porque sinto que estou a aprender bastante, tanto a nível pessoal como profissional. Mas o que mais gosto é o lado humano, de poder ajudar as pessoas que precisam. Isso dá um significado especial à minha FCT.

Vera Azevedo, Formanda do Curso 7 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

RESENDE

Viva o São João

Na UFCD de Tratamento de roupa e arranjos simples, após uma visita ao Meu Super de Resende para explorar os detergentes usados no tratamento de roupa, os clientes deslocaram-se à Lavandaria da Santa Casa da Misericórdia de Resende. Aqui, a roupa foi a protagonista de uma aula prática. Entre lençóis, toalhas e peças bem alinhadas, assistiram a uma explicação sobre as técnicas de dobragem e arrumação da roupa. E depressa perceberam que dobrar roupa não é “fazer montinhos bonitinhos”. Tem técnica e até algum ritmo! Mãos à obra, os clientes aplicaram o que aprenderam, organizando a roupa dos utentes. Entre uma dobra mais perfeita e outra nem tanto, o importante foi a aprendizagem e, claro, algumas gargalhadas a acompanhar.

Depois da dobragem e arrumação da roupa, passamos para a UFCD 3521 APCDI - Decoração de espaços, com o coração na cultura portuguesa – Santos Populares.

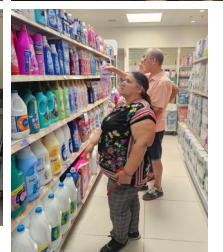
No Centro de Dia da Casa do Povo de Re-

sende, o ambiente transformou-se com o espírito de São João. Tesouras em ação, papel colorido por todo o lado e ideias a surgir a cada instante. Do trabalho em equipa, entre clientes e utentes, nasceram sardinhas, manjericos, bandeiras e bandeirolas, balões, lanternas e quadras – uma autêntica manifestação do design da nossa cultura portuguesa. Esta atividade foi também um encontro de gerações, entre histórias antigas, memórias das festas de outros tempos e muita partilha, o Centro de Dia encheu-se de vida. A música popular de São João marcou o ritmo, despertou sorrisos, trouxe vontade de cantar e até um pezinho de dança. Afinal, resistir a um bom São João é missão impossível.

Aprender pode ser útil e divertido e a nossa cultura, quando partilhada, ganha ainda mais significado. Entre dobras meias tortas e sardinhas coloridas, fica a certeza de que os melhores momentos são aqueles que juntam pessoas e boa energia. E, para terminar, uma quadra de São João!

Neste São João fomos festejar
Fizemos sardinhas, manjericos e balões
A roupa fomos dobrar e arrumar
Num convívio de alegrar os corações

**Curso 12 - Operador de Serviços
Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, Formadora**



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



SEGURANÇA SOCIAL

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
BANDEIRA da ÉTICA

Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.



Instituto para os Direitos das
Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

UFCD 8268 – Refeições Ligeiras



Chegámos ao final da UFCD Refeições Ligeiras, uma formação prática e muito útil para o dia a dia, que permitiu aos participantes adquirir conhecimentos e desenvolver competências na preparação de refeições simples, saborosas e acessíveis.

Na primeira sessão, dedicada sobretudo à abordagem de conceitos fundamentais de higiene, técnicas culinárias, segurança e organização na cozinha, preparámos uma sobremesa rápida, prática e deliciosa: leite-creme. Esta receita demonstrou que é possível confeccionar um doce tradicional de forma simples e relativamente rápida, ideal para aqueles momentos em que apetece algo doce e reconfortante. Na segunda sessão, refletimos sobre a importância de fazer refeições mesmo quando o tempo é escasso. Para os dias em que a refeição tem de ser rápida, preparámos sandes e sanduíches compostas, práticas e nutritivas. Optámos por uma sandes de atum e uma tosta especial de presunto e queijo cheddar, opções rápidas de preparar e muito apreciadas por todos. A terceira sessão foi dedicada à confeção de um prato económico, versátil e sempre bem recebido: massa gratinada. O resultado não poderia ter sido melhor. O prato apresentou-se apelativo, com excelente aspeto e um sabor que conquistou todos os presentes. Para encerrar a UFCD, escolhemos uma receita tradicional portuguesa: a Sopa da Pedra. Foi uma excelente forma de terminar este percurso, preparando uma sopa rica, nutritiva e cheia de sabor, que reuniu vários ingredientes e técnicas

trabalhadas ao longo da formação. Mais do que aprender receitas, o principal objetivo desta UFCD foi mostrar que cozinhar está ao alcance de todos. Ao longo das sessões, os participantes descobriram que são capazes de fazer mais do que imaginavam, ganhando confiança para experimentar novas receitas e desenvolver a sua autonomia na cozinha. Todas as atividades foram realizadas respeitando princípios fundamentais para quem trabalha ou gosta de cozinhar: a higiene pessoal, a limpeza e organização do espaço de trabalho, a correta utilização dos utensílios, a segurança na cozinha e a importância de reduzir o desperdício alimentar.

Terminamos esta formação com a certeza de que aprender a cozinhar é também uma forma de promover autonomia, bem-estar, criatividade e partilha. Parabéns a todos os participantes pelo empenho, dedicação e entusiasmo demonstrados ao longo destas quatro sessões.

Alguns dos participantes quiseram expressar a sua opinião sobre a unidade de formação:

“Achei muito interessante a UFCD, aprendemos a fazer refeições rápidas e positivas. E é uma boa ideia para se aprender a cozinhar. E divertimo-nos muito, deu-nos dinamismo. Comer é um prazer, cozinhar é uma diversão.”

João

“Acho que foi um tempo muito positivo e

bem passado. Nas sessões conseguimos aprender coisas muito úteis e simples para praticar no dia a dia. Deu para estarmos atentos e ao mesmo tempo aprender, foi muito motivadora. Fiquei muito interessada em cozinhar. É sempre bom aprender coisas novas, foi uma boa experiência.”

Laura

“Foi uma das UFCD que mais gostei. Aprendi a fazer a Sopa da Pedra que nunca tinha feito e nunca tinha comido, foi uma experiência interessante. Gostei de ajudar na preparação dos alimentos, as atividades foram muito interessantes e dinâmicas, o tempo passou muito depressa. Partilhamos sempre as refeições e isso foi muito bom, criámos momentos de convívio e de boa disposição.”

Sandra

“Foi bom. Correu tudo bem. Gostei dos momentos na cozinha e de estar com vocês. O prato que mais gostei de fazer e de comer foi a massa gratinada. Foi agradável partilharmos as refeições. De todas as receitas a que vou fazer mais vai ser a sopa e a massa.”

Pedro

Olga Rebelo, Formadora

Junho em Poiares, o mês dos Santos e do Bem-Estar

Junho chegou bem recheado e muitas foram as atividades que preencheram o nosso tempo. Num mês dedicado ao tema “Mente Sã em Corpo São”, aproveitámos para refletir sobre formas de manter o corpo e a mente em forma. Desfrutámos de bons momentos onde experimentámos várias práticas para trabalhar o corpo e a mente através de exercícios de sala, caminhadas ao ar livre, torneios de várias modalidades, caças ao tesouro, atividades de pavilhão e relaxamento.

O Verão chegou, o tempo está convidativo e nós aceitámos o convite. A cereja no topo do bolo foi a estreia das atividades na piscina exterior, onde pudemos dar uns mergulhos e fazer jogos bem divertidos. Sob o tema do Verão também estivemos a partilhar o que mais gostamos de fazer e os as nossas rotinas de férias. Ficámos a conhecer-nos melhor e divertimo-nos muito com as partilhas de cada um.

Ao longo deste mês, através do projeto “Histórias que Unem”, visitámos o Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos, onde pudemos, através da exploração de histórias, interagir com as crianças, disfrutar de bons momentos de partilha entre as várias gerações e refletir sobre a importância da tolerância, respeito e inclusão para todos.

Em mês de Santos Populares, também as suas festas não nos passaram ao lado e organizámos um Arraial dos Santos com direito a decoração, música, jogos e deliciosas sobremesas. Foram momentos de muitos sorrisos que guardamos na memória e no coração.

Mas o ponto alto deste mês foi mesmo a nossa participação nas marchas de S. João no Peso da Régua juntamente com o serviço do CACI. “O Douro e o Mundo – Uma viagem pelo Turismo na Região Demarca-

da do Douro” foi o tema que deu título à marcha deste ano e que se encontrava representado em cada passo da nossa coreografia, em cada palavra da nossa letra e em cada pormenor dos nossos trajes. Esta marcha destacou a importância do Douro, celebrando a riqueza desta região única, “socalcos que contam histórias, onde o passado se cruza com o futuro”, onde o rio, as vinhas, os sabores, os costumes e a hospitalidade das suas gentes se fundem para mostrar ao mundo o melhor que o Douro tem para oferecer.

Tal como dizia a nossa marcha:

“Batam palmas pela avenida,
Que a marcha é linda
Quando é feita com amor”

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



Junho no CACI da A2000

No mês de junho no **Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)**, comemoramos o Dia de Portugal, celebrando a 10 de junho, elaboramos a Bandeira de Portugal promovendo a nossa criatividade e orgulho pelo nosso país.

As sessões de psicomotricidade continuam a fazer parte da nossa rotina, proporcionando momentos de atividade física, aprendizagem e diversão. Realizamos exercícios e jogos de modo a trabalhar movimento do corpo, estimulando a coordenação motora, o equilíbrio, a mobilidade e a consciência corporal. As atividades são desenvolvidas de forma dinâmica e adaptada às capacidades de cada pessoa, incentivando a participação de todos.

Tivemos um mês de preparativos para as Marchas Populares do São João do Rio realizadas no Peso Régua, que incluíram vários ensaios marcados pelo entusiasmo e pela dedicação dos participantes. A atividade decorreu em conjunto com o CAARPD, proporcionando momentos de convívio, cooperação e partilha entre todos os envolvidos. Ao longo dos ensaios, foram aperfeiçoadas as coreografias e a música, garan-

tindo uma apresentação repleta de alegria e tradição e mostrando o espírito da A2000.

Realizamos ainda, o Arraial de São João, onde colaboramos nas decorações que embelezaram o nosso espaço, tendo momentos de partilha e muita diversão, reforçando o convívio entre todos e espírito de união.

Técnicos do CACI



CONCESSIONÁRIO REPARADOR

TOMEIFEL



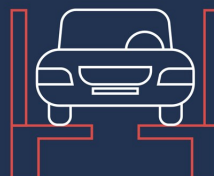
O SEU CONCESSIONÁRIO EM TRÁS-OS-MONTES



Venda de Viaturas
Novas e Usadas



Serviços de
Colisão



Assistência e
Manutenção de
Veículos

Os nossos Serviços

PESO DA RÉGUA

Avenida de Tondela
5050-059 Peso da Régua

Telf: 254 310 430

tomeifel@tomeifel.com

VILA REAL

Zona -Industrial de Constantim,
Lotes 153 e 154
5000-082 Vila Real

Telf: 259 301 020

tomeifel@tomeifel.com

CHAVES

Avenida Pedro Álvares Cabral
5400-439 Chaves

Telf: 276 309 420

tomeifel@tomeifel.com



*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

BMW Service

*SERVIÇO AUTORIZADO BMW

ISUZU

*SERVIÇO AUTORIZADO



*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

BYD

*CONCESSIONÁRIO OFICIAL

Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”



Em junho, no âmbito do projeto “Histórias que Unem”, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD), as atividades continuaram, em diferentes etapas, conforme os agendamentos de cada concelho. Assim, em Tabuaço realizou-se a sensibilização para a inclusão junto das crianças do Pré-Escolar, com idades compreendidas entre os 3 e 5 anos. A iniciativa teve como base a história “Emanuel e o Lápis Cor de Pele”, inspirada na obra *No Meu Bairro*, de Lúcia Valente.

O principal objetivo da atividade foi educar para a diversidade, promovendo valores como a empatia, o respeito pela diferença, a tolerância e a inclusão desde a infância. Pretendeu-se, igualmente, desconstruir a ideia de que existe apenas uma única “cor de pele”, valorizando a riqueza e a beleza da diversidade humana.

Cada sessão iniciou-se com um pequeno inquérito de diagnóstico, preenchido pelas crianças com o apoio dos educadores, permitindo conhecer as suas ideias e perceções sobre o tema. Seguiu-se a narração da história, na qual os participantes do projeto da A2000 assumiram um papel ativo, participando na leitura e na dramatização de diferentes momentos do conto. Este envolvimento proporcionou uma interação muito positiva entre gerações, criando um ambiente de proximidade, respeito e cooperação.

Após a história, as crianças participaram numa atividade de expressão plástica, pintando um desenho que integrou o “**Cordel da Diversidade**”, uma exposição coletiva onde cada trabalho representou a singulari-

dade de cada criança e a importância de todas as diferenças.

Através de perguntas simples e adaptadas à idade das crianças, procurou-se estimular o pensamento crítico e levá-las a compreender que não existe apenas uma “cor de pele”, que todos somos diferentes, de alguma forma e que são essas diferenças que nos torna especiais e únicos. Em conjunto, concluíram que, tal como um desenho fica mais bonito quando se utiliza muitas cores, também a sociedade se torna mais rica quando valoriza e respeita a diversidade de cada pessoa.

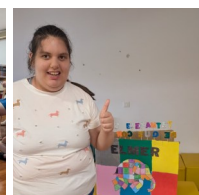
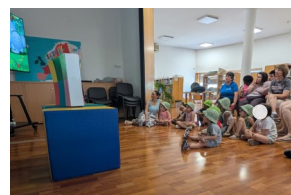
Como símbolo do trabalho desenvolvido, cada turma construiu uma peça de um puzzle, em cartolina, recorrendo a imagens, desenhos e palavras-chave relacionadas com a atividade. Todas as peças foram posteriormente reunidas para formar um grande painel coletivo, que ficará exposto na escola. No centro deste puzzle encontra-se a peça elaborada pela Associação 2000, com a mensagem “**Todas as peças contam para a inclusão**”, representando que cada pessoa é única, importante e indispensável na construção de uma sociedade mais inclusiva.

No final de cada sessão, as crianças voltaram a responder ao inquérito inicial, permitindo avaliar a evolução das suas perceções relativamente aos temas abordados.

Em Tabuaço e Armamar os participantes do projeto tiveram algumas surpresas: assistiram à peça de teatro “*Uma lição sem o Tonecas*” apresentada pelos alunos da Universidade Sénior de Tabuaço e, a convite da

Biblioteca Escolar, tivemos oportunidade de viver uma experiência no cinema - *Aladin* - com compra de bilhetes, com dinheiro falso, e direito a pipocas e sumo.

Em Armamar, graças ao Município, os nossos clientes puderam ir ao circo, com direito a pipocas, o que constituiu um momento de grande diversão e alegria. Os Santos Populares também foram comemorados, pois os participantes elaboraram rimas per-



sonalizadas para cada um, balões, manjericos, bandeirinhas, martelinhos e outras decorações alusivas à época, valorizando as tradições culturais.

Em Murça, mantivemos a parceria com a Técnica Mariana Prazeres, da Biblioteca Municipal de Murça e, desta vez fomos ao Pré-escolar da Santa Casa de Misericórdia de Murça apresentar a história do “**Elmer**”, o elefante colorido que transmite valores como a amizade, a aceitação da diferença e a importância de cada um ser único.

Projeto Cofinanciado pelo IDiPD

Na primeira sessão, foi realizada a leitura da história às crianças e na segunda sessão, fizemos um pequeno resumo da história e partimos para a parte mais criativa: cada criança e cada participante do projeto pintou o seu próprio Elmer, dando asas à imaginação e criando momentos de muita interação de onde surgiram elefantes cheios de cor e espetacularidade.

Ao longo da semana, os participantes do projeto dedicaram-se ainda à construção de um **livro gigante do Elmer**, preparado com muita dedicação para receber os trabalhos de todos os participantes.

Por fim, na terceira sessão, foi apresentado o filme da história do Elmer e, no final, cada criança e cada participante do projeto colou o seu elefante no grande livro coletivo e assinou o seu nome, deixando assim a sua marca neste projeto tão especial.

Este livro ficou exposto na Santa Casa da Misericórdia para todos os encarregados de educação poderem ver e apreciar o trabalho desenvolvido ao longo do projeto e os valores abordados.

Foram momentos de grande alegria e inte-



ração à volta de uma história, onde a criatividade se sobrepôs à diferença, e a partilha criou um ambiente inclusivo.

Em Poiães, demos continuidade às atividades desenvolvidas em torno do livro **“Elmer, o elefante Xadrez”**, em parceria com o Jardim de Infância do Centro Social e Paroquial D. Manuel Vieira de Matos - destacamos, a excelente disponibilidade, acolhimento e colaboração de toda a equipa. Foi gratificante observar o entusiasmo, o interesse e a participação ativa das crianças, bem como a forma espontânea como interagiram com os adultos participantes do projeto. Nesta mês as atividades andaram em torno do teatro de sombras, sobre o

“Elmer” e, foram visíveis momentos de entreajuda, respeito, mútuo e partilha, demonstrando que a convivência entre diferentes gerações e realidades promove aprendizagens significativas e contribui para a construção de uma comunidade mais inclusiva.

Estas iniciativas mostram a importância de criar oportunidades de contacto e cooperação entre crianças e pessoas com deficiência, sensibilizando desde cedo para valores de cidadania, inclusão e igualdade, essenciais para uma sociedade mais justa e respeitadora da diversidade.

Técnicas da A2000

02/06/2026 - Encontro Boccia Inclusivo

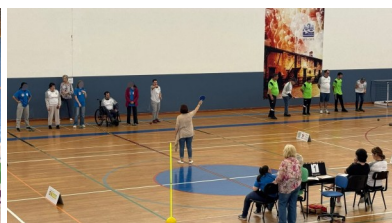
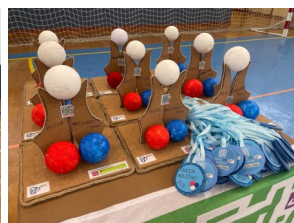


Neste dia, realizou-se o Encontro de Boccia Inclusivo, 4º evento desportivo do projeto Juntos no Desporto, projeto cofinanciado pelo IDiPD (Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P.), e detentor da Bandeira da Ética do IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

Este torneio decorreu em Poiães, no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000, entre 9 equipas que competiram eticamente a ver quem se divertia mais.

Neste encontro participaram 4 equipas de jovens clientes da A2000 – duas do CACI, uma do CAARPD de Poiães, uma do CAARPD de Murça – três equipas dos Espaços de Convívio das Freguesias de Alvações do Corgo e da União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem e duas equipas do Agrupamento de Escolas Latino Coelho, Lamego.

O encontro de Boccia decorreu de manhã e, após o almoço, participaram todos numa atividade de "Danças Sentadas" e diverti-



ram-se todos.

Mais uma vez se colocou em prática o 30º Direito da Convenção sobre os Direitos da Pessoa com Deficiência, proporcionando Desporto, lazer e cultura, mostrando que é

possível, apesar das diferenças, estarmos Juntos no Desporto.

Desejamos que todos tenham levado memórias felizes!

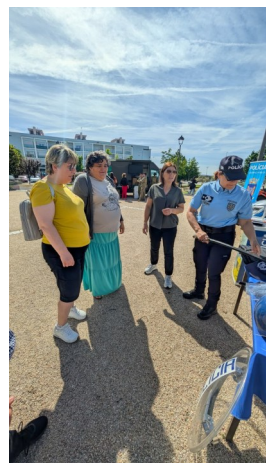
Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social



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



Junho no CAARPD de Murça: Um mês de conquistas, tradição e muita diversão!

O mês de junho começou da melhor forma, com a celebração do Dia da Criança. Para assinalar esta data tão especial, deliciámo-nos com um almoço diferente, onde não faltaram a pizza e o gelado, proporcionando momentos de alegria e boa disposição a todos.

No desporto, estivemos muito ativos e participámos em várias competições. Começámos com o Encontro de Boccia Inclusivo, organizado pela A2000, seguindo-se a Final Individual de Boccia, em Viana do Castelo. O grande destaque foi a participação na Final Nacional de Boccia DI, realizada em Fafe, no dia 26. Apesar de os resultados não terem correspondido às nossas expectativas, vivemos um dia repleto de convívio, espírito de equipa e muita diversão, que ficará certamente na memória de todos.

Durante este mês tivemos ainda a oportunidade de visitar a Feira das Profissões, onde assistimos a uma peça de teatro, a um concerto da orquestra e a diversas demonstrações dinamizadas pela GNR, pelos Bombeiros, pelo Exército, pelos Sapadores Florestais e pela PSP. Foi uma experiência enriquecedora, que nos permitiu conhecer melhor o trabalho desenvolvido por estas entidades.

Junho é também sinónimo de Santos Populares e, por isso, decorámos a nossa sala com os tradicionais balões de São João, manjericos e bonitas sardinhas coloridas, criadas por nós. Houve muita música, dança, partilha e momentos de grande animação, celebrando uma das épocas mais populares do ano.

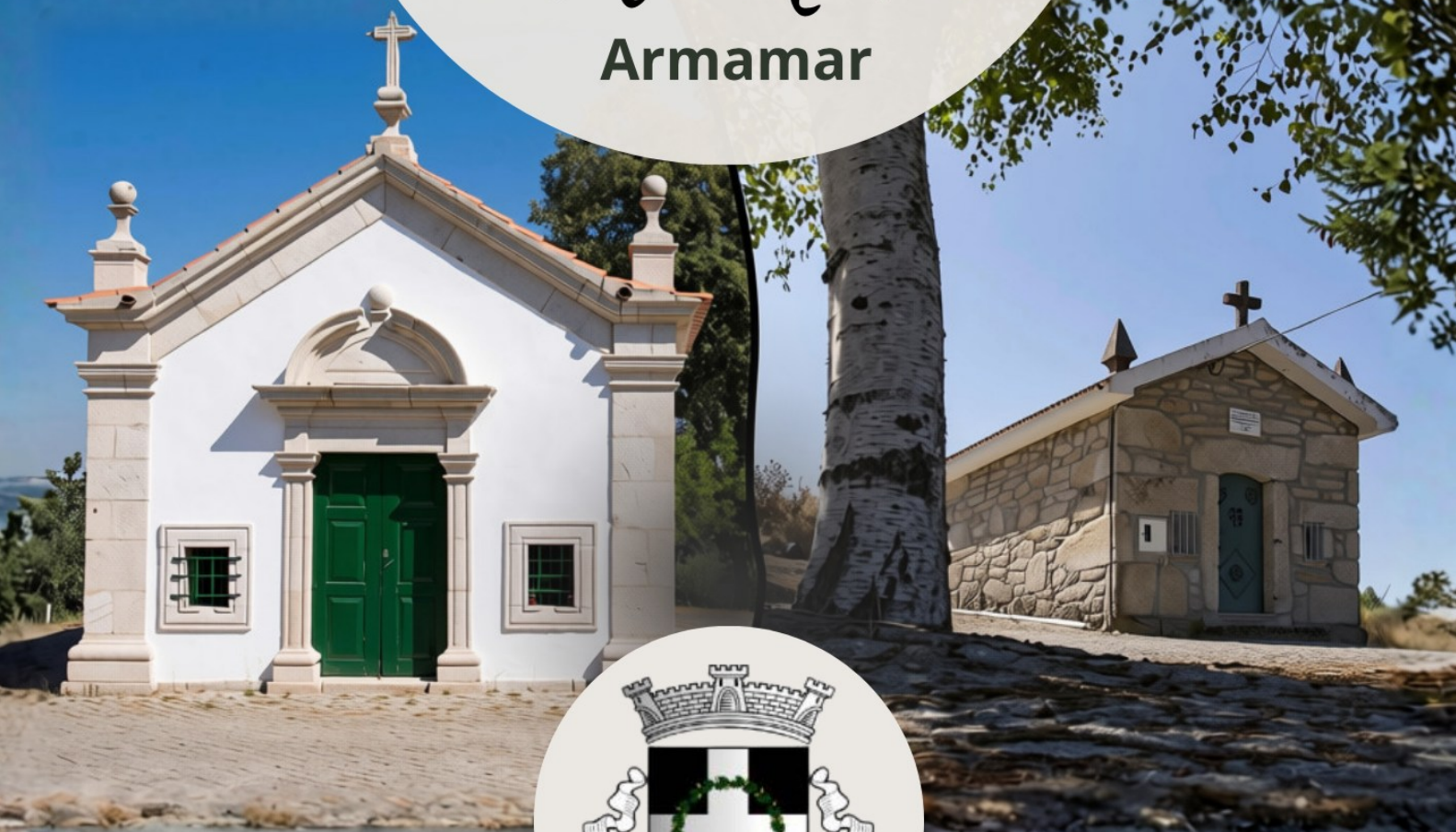
A criatividade continuou em destaque com a construção do nosso mural de verão, que encheu o espaço de cor e alegria, preparando-nos para a estação mais quente do ano.

Para mostrar o nosso apoio à Seleção Nacional, juntámo-nos à tendência do Mundial e gravámos um vídeo muito especial dedicado à nossa equipa. Foi uma atividade divertida, onde todos participaram com muito entusiasmo, e o resultado final ficou simplesmente incrível!

Junho foi, sem dúvida, um mês repleto de atividades, novas experiências, convívio e boa disposição. Agora despedimo-nos deste mês com um sorriso no rosto e damos as boas-vindas a julho, esperando que traga ainda mais calor, alegria e momentos inesquecíveis.

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

JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA CRUZ *e Vila Nova* Armamar



Tradição e Sabor no Coração de Armamar

Santa Cruz, a Terra da Maçã: No coração do planalto beirão, a história ganha vida entre pomares modernos e paisagens deslumbrantes. Descubra a nossa essência!

Vila Nova, a Alma do Sabor: Berço do afamado cabritinho de Armamar e dos icónicos queijinhos artesanais. Uma herança pastoril que hoje se funde com a inovação para levar o melhor da nossa gastronomia até à sua mesa. Venha sentir o melhor da nossa terra!

Contactos

 Rua 12 de Março, 5110-123 Armamar

 jfsantacruz.amm@sapo.pt

 934 732 357




Horário de Funcionamento:
Domingo.: 10h30 - 13h00

www.jf-santacruzdearmamar.pt

“O envelhecimento não é uma questão de idade, mas de atitude perante a vida.”

Cícero

O mês de junho trouxe dias longos, temperaturas elevadas e um conjunto diversificado de atividades que encheram os Espaços de Convívio da A2000 de momentos de partilha, aprendizagem, criatividade e boa disposição.

As atividades do mês tiveram início com a participação de clientes dos Espaços de Convívio de Alvações do Corgo e da União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem no Encontro de *Boccia* Inclusivo, 4º 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 - Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., realizado em Poiães, no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000. O evento constituiu um verdadeiro exemplo de inclusão e convívio intergeracional. Durante a manhã, as equipas deram o seu melhor em jogos pautados pelo espírito desportivo, pelo respeito e pela amizade. Já durante a tarde, a animação continuou com uma animada sessão de danças sentadas, encerrando um dia repleto de alegria e boa disposição.

Assinalando o Dia Mundial da Criança, os participantes refletiram sobre os direitos das crianças e a evolução da sua concretização ao longo dos anos, promovendo um momento de diálogo e partilha de experiências entre gerações.

A criatividade também esteve em destaque. Aproveitando a proximidade dos Santos Populares e do Dia de Camões, de Portugal e das Comunidades Portuguesas, as duas comemorações foram trabalhadas em con-

junto através de atividades de motricidade fina e expressão artística. Os clientes decoraram pequenos xailes (símbolo do fado) inspirados nas festividades populares, enchendo as salas de cor e tradição. A atividade foi ainda a enriquecida com a criação de quadras populares dedicadas aos santos padroeiros das freguesias, valorizando a cultura e as tradições locais.

O Espaço de Convívio de Galafura aproveitou o bom tempo para realizar um agradável piquenique num dos locais mais emblemáticos da região: o Miradouro de São Leonardo de Galafura. Entre paisagens deslumbrantes, conversas animadas e momentos de descontração, esta saída proporcionou mais uma oportunidade para fortalecer os laços entre os participantes.

A promoção da saúde continuou igualmente a ser uma prioridade. Uma equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade de Santa Marta de Penaguião visitou os Espaços de Convívio do Concelho para aplicar um questionário sobre a prevenção de quedas em idosos autónomos. Esta iniciativa integra o trabalho de mestrado de uma enfermeira e permitirá, mais para o final do ano, apresentar os resultados do estudo, bem como desenvolver uma sessão de sensibilização sobre esta temática tão relevante para a população sénior.

Com a chegada do calor, as atividades foram naturalmente adaptadas, privilegiando propostas mais tranquilas, mas igualmente estimulantes. Jogos como o UNO, o STOP e o Bingo proporcionaram momentos de convívio e diversão, mas houve um protagonista que conquistou todos os participan-

tes: o clássico Monopólio. Muito mais do que um simples jogo de tabuleiro, revelou-se uma excelente ferramenta para estimular o raciocínio, o cálculo, a memória, a capacidade de decisão, a comunicação e a interação social, despertando muitas recordações e proporcionando verdadeiros momentos de entusiasmo.

As atividades cognitivas continuaram a marcar presença na programação mensal, através de sopas de letras temáticas, textos para decifrar e desafios de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), que contribuíram para exercitar a atenção, a concentração, a leitura, a memória e as competências digitais dos participantes.

Junho terminou, assim, com a certeza de que cada atividade, por mais simples que possa parecer, representa uma oportunidade para promover o envelhecimento ativo, o bem-estar, a inclusão e a participação na comunidade. Nos Espaços de Convívio da A2000, cada mês continua a ser construído com experiências significativas, onde aprender, partilhar e conviver caminham sempre lado a lado.

Como nos lembra Cícero, "O envelhecimento não é uma questão de idade, mas de atitude perante a vida." É precisamente essa atitude que os clientes dos Espaços de Convívio demonstram diariamente: curiosidade para aprender, vontade de participar, abertura para criar novas memórias e entusiasmo para viver cada dia de forma ativa e em comunidade.

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 Lóbrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lóbrigos; 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 Lóbrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lóbrigos; 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.



PORTA DO MARÃO

*Onde a serra preserva a
autenticidade*



NATUREZA
Paisagens que inspiram



PATRIMÔNIO
Memória que se mantém



TRADIÇÃO
Gente que guarda saberes



GASTRONOMIA
Sabores que sabem
à nossa terra



TRADIÇÃO QUE SE VIVE
Pastorícia, raças autóctones
e modos de vida genuínos



SABORES DA SERRA
Castanha, vinho e produtos
locais que contam histórias

Visite. Santa. Viva.

A PORTA DO MARÃO ESPERA POR SI.



Lugar da Trapa, N.º 31
5030-114 Fontes
Santa Marta de Penaguião



Freguesia de Fontes
Santa Marta de Penaguião



254 813 622
fregontes@gmail.com

DOADORES DO MÊS

 TMOREIRA	 ON24h alarmes	 LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 Quinta da Laceira AL Guiões - Vila Real 914 135 566	 RÉGUA HABITA	 ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS
 GOLDEN HOTELARIA Equipamentos Hotelaria, Lda.	 FREGUESIA DE MOURA	 FREGUESIA DE VILA REAL	 FREGUESIA DE VILA MARIM-MESAFINO	 União das Freguesias de Noura e Palheiros	 CONVÍVIO RESTAURANTE
 FREGUESIA DE JUSÃO FRIO - SANTO ANDRÉ	 FREGUESIA DE ARMANHAR	 Eurest	 FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA	 SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC	 irmãos LEITE.
 ROZÈS PORTO	 casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY	 BILÁ ÓTICA ÓBILA ÓTICA, ÓTICA e OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 O Cenáculo do Leitor Mondrões - Vila Real	 Conforlife artigos médico-hospitalares	 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
 S. Leonardo RESTAURANTE	 FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS	 ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.	 Makuf restaurantes	 FREGUESIA DE LOUREIRO-PESO DA RÉGUA	 CIMAGOM wine rest®
 FREGUESIAS DE PARADA DO BISPO E LAMEGO	 Fribila FRIO INDUSTRIAL	 Quinta do Pêgo	 COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS	 farmácia de FERRAGUDO	 UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM
 BORRALHA Produtos Alimentares e Sopa	 HABITAPENAGUÃO ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO Construção de Edifícios, Construção de Loteamentos	 Quinta do PRÍNCIPE REDIAL CHAVES	 E.Leclerc LAMEGO	 VT VELOSO TÊXTIL TEXTEIS LAR	 Vila Douro BAR - RESTAURANTE
 UP TECH BOX	 manos gráfica	 VALGUARD Inici Alçada N.º 87386	 Lúcio Fernandes & Filhos, Lda Materiais de Construção e Produtos Agrícolas	 KONICA MINOLTA	 Café Concerto 259 259 GASTRO BAR 2015 - CINCO - NOVE
 vagaroso seguros sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária	 FREGUESIA DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO	 ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS	 MOBILAR MOBILIÁRIO	 MYSTERIOUS reason	 FAFEL Construct
 FREGUESIA DE ALVAÇOS DO CORGO	 CF Alumínios Alumínios e Estores	 FREGUESIA DE ARROIOS - VILA REAL	 IRMÃOS PEREIRA	 FREGUESIA DE TABOÃO	 UNião das Freguesias de GALAFURA e COVELINHAS PESO DA RÉGUA
 inova CLEAN SERVICES	 DOUROSISTO apartments	 MAG MAGALHÃES & CA, LDA	 FREGUESIA DE COLMEALDA-ARRIENTE	 ARMAZÊNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRANQUEJOS • COMÉRCIO GERAL	 forbo
 tripwix VILLA RENTALS	 LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues e Dra. Sandra Silva	 FREGUESIA DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO	 BLEAM®	 UNIÃO DE FREGUESIAS ADOLFE E VILARINHO DE SAMARDÃ	 ZenSenses Terapia pelos sentidos

Viver e Aprender | Edição 224 | JUNHO 2026

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

