

ASSOCIAÇÃO 2000
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

VIVER e aprender

www.a2000.pt

SIGA-NOS     

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)

Integração Profissional

 António Roças

 União de Freguesias de Pópulo e Ribalonga



PÁGINA 5



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

RESENDE

Início de Formação em Contexto de Trabalho (FCT)



PÁGINA 10

VALPAÇOS

Início de uma nova etapa! E que etapa...



PÁGINA 10

TABUAÇO

Da Formação à Prática



PÁGINA 8

PROJETOS COFINANCIADOS PELO IDiPD



 Instituto para os **Direitos das Pessoas com Deficiência**

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social

DESPORTO

03/07/2026
Torneio de Polybat

PÁGINA 25

Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto "Histórias que Unem"

PÁGINA 24



SÓNIA SANTOS
DENTAL CLINIC



ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.



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



PINTO DUARTE
Construções, Lda.

Cont. 504 197 940
Alvará de Construção nº 38172
Filipe Duarte
919 232 150

Rua da Sobreira nº 234, 4640 - 345 - Loivos da Ribeira - Baião
☎ 258 888 152/3 📠 254 888 154 ✉ irmaospintoduarte@hotmail.com



Mimos de Beleza
DIANA MONTEIRO
GABINETE DE ESTÉTICA



ARMAZÉNS DO CORGO
PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL



pepperosso®



FLOR D'OURO
RESTAURANTE



Don Peppo
PIZZARIA E RESTAURANTE



mercadinho da Guida



VARIANTE
AUTOMÓVEIS



DamosConta
Contabilidade que organiza.

MAX FINANCE
Damos Conta
Crédito que impulsiona.

DOIS SERVIÇOS, UM COMPROMISSO: DAR SOLUÇÕES.



AUTOFRIGO

Rua Dos Mourões nº 705, 4410-137 S. Félix da Marinha



CLÍNICA DO JARDIM

O passado e o presente com os mesmos valores

Existem lugares que deixam uma marca profunda na nossa vida e que, mesmo com o passar dos anos, continuam a fazer parte daquilo que somos. O Colégio Salesiano de Poiares é, para mim, um desses lugares. Foi ali que vivi parte da minha infância, num ambiente onde, para além da aprendizagem académica, fui adquirindo valores fundamentais como o respeito, a solidariedade, a responsabilidade e a importância de cuidar do próximo.

Naquela altura, dificilmente imaginaria que o meu percurso profissional me traria de volta a este espaço, não como aluna, mas como enfermeira na A2000. Hoje, encontro-me num lugar que faz parte da minha história, mas com uma nova missão: cuidar, apoiar e contribuir para o bem-estar daqueles que aqui encontram uma resposta de qualidade para as suas necessidades.

A A2000 tem desempenhado um papel essencial na promoção da inclusão, da autonomia e da qualidade de vida das pessoas que acompanha, desenvolvendo respostas sociais que colocam a pessoa no centro da intervenção. Nos lares residenciais, esta missão ganha uma expressão muito concreta através do acolhimento, do acompanhamento permanente e da criação de um ambiente seguro, familiar e humanizado.

Enquanto enfermeira, tenho o privilégio de acompanhar de perto o dia a dia dos residentes, observando não apenas as suas necessidades de saúde, mas também os seus sonhos, as suas conquistas e os desafios que enfrentam. Cada pessoa possui uma história única e um enorme potencial, que merece ser valorizado e respeitado. É preci-

samente essa visão da pessoa, para além da sua condição ou limitação, que distingue o trabalho desenvolvido pela A2000.

Para além do acompanhamento individual dos residentes, a enfermagem desempenha também um papel relevante na comunidade, promovendo a educação para a saúde, a prevenção da doença e a adoção de comportamentos saudáveis. A proximidade às pessoas, às famílias e às instituições permite desenvolver intervenções que contribuem para o bem-estar coletivo e para uma melhor qualidade de vida, reforçando a importância da enfermagem como um elo de ligação entre os cuidados de saúde e a comunidade.

Os lares residenciais da A2000 são mais do que estruturas residenciais. São verdadeiras casas, onde se promovem relações de proximidade, a participação ativa, o desenvolvimento de competências e o fortalecimento da autonomia de cada residente. O trabalho realizado diariamente por equipas multidisciplinares reflete um compromisso permanente com a dignidade humana, com a inclusão e com a construção de oportunidades que permitam a cada pessoa viver com maior realização e felicidade.

Ao percorrer estes espaços, não consigo deixar de recordar a criança que um dia caminhou pelos corredores do Colégio Salesiano de Poiares. Naquela época, recebi ensinamentos, apoio e exemplos que contribuíram para a minha formação enquanto pessoa. Hoje, sinto que a vida me oferece a oportunidade de retribuir, colocando os meus conhecimentos e a minha dedicação ao serviço daqueles que mais necessitam.

É uma experiência profundamente gratificante ser testemunha da importância de um sorriso, de uma palavra de conforto, de um gesto de cuidado ou da celebração de pequenas conquistas que, para muitos dos residentes, representam grandes vitórias.

Olhar para o passado e para o presente permite-me reconhecer um percurso marcado pela continuidade de valores. Se o Colégio Salesiano de Poiares contribuiu para a construção da pessoa que sou, a A2000 permite-me colocar essa herança ao serviço dos outros. **É com orgulho, gratidão e sentido de responsabilidade que integro esta missão coletiva de cuidar e promover o desenvolvimento humano, ajudando a construir um futuro mais inclusivo e digno para todos.**



Patrícia Costa, Enfermeira na A2000

EDIÇÃO Nº 225 |

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

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

5	Integração Profissional António Roças União de Freguesias de Pópulo e Ribalonga	14	O Mundo das Flores
6	11/07/2026 – IV Sunset Solidário	17	“Construir novas memórias”
8	Aprender a cuidar, organizar e ajudar	19	Julho no CAARPD: Um mês entre a Natureza e a Aventura
8	Da Formação à Prática: Formandos de Tabuaço Iniciam Formação em Contexto de Trabalho	20	Julho no CAARPD de Murça: um mês de atividades, aprendizagens e partilhas
9	Oficina de Macramé	22	Julho: um mês repleto de atividades e aprendizagens
10	Início de Formação em Contexto de Trabalho (FCT)	24	Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”
10	Início de uma nova etapa! E que etapa...	25	03/07/2026 - Torneio de Polybat
12	“O Morgado de Fafe Amoroso”	26	Espaços de Convívio: julho marcado por partilha, criatividade e envelhecimento ativo
12	Com as Mãos no Barro e o Coração na Tradição		

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

Multiregional

Prioridade

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



Código da operação PESSOAS-FSE+-01554900



Custo elegível

3 744 866,65€

Apoio financeiro da UE

3 183 136,65€

Cofinanciamento da UE

85%

Código da operação PESSOAS-FSE+-03922400

Custo elegível

3 833 211,65€

Apoio financeiro da UE

3 258 229,90€

Cofinanciamento da UE

85%



Integração Profissional

António Roças

União de Freguesias de Pópulo e Ribalonga



A União de Freguesias do Pópulo e Ribalonga acolheu recentemente o António Roças no âmbito da medida ativa de emprego + Inclusão, através da qual exerce funções de cantoneiro de limpeza.

O processo teve início após a sua sinalação pelo Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego (CRQE) da A2000, tendo sido inicialmente acompanhado pelo serviço de Informação, Avaliação e Orientação para a Qualificação e Emprego (IAOQE). Na sequência do processo de avaliação e orientação, foi estabelecido contacto com a União de Freguesias do Pópulo e Ribalonga, que desde o primeiro momento manifestou disponibilidade para acolher esta integração.

Atualmente, o António desenvolve fun-

ções essenciais para a manutenção e preservação dos espaços públicos da freguesia, nomeadamente tarefas de limpeza de ruas, recolha de resíduos e conservação das áreas comuns. O seu trabalho contribui diariamente para a melhoria da imagem, higiene e qualidade dos espaços utilizados pela comunidade.

Para o Presidente da União de Freguesias, Sr. Nuno Jorge, esta integração traduz o compromisso da autarquia com a inclusão social e com a criação de oportunidades para todos os cidadãos. Defende que a responsabilidade social das entidades públicas passa também pela capacidade de acreditar no potencial de cada pessoa e de criar condições para a sua valorização profissional. Salienta ainda que estas integrações representam uma mais-valia

para a freguesia, não apenas pelo reforço dos serviços prestados à população, mas também pelo contributo que dão para uma comunidade mais inclusiva, participativa e solidária.

A experiência tem sido igualmente positiva para António, que refere sentir-se bem acolhido pela equipa e satisfeito por poder desempenhar uma atividade útil junto da sua comunidade. O colaborador destaca o ambiente de trabalho, a proximidade familiar e o sentimento de realização associado às funções que desempenha diariamente. Refere ainda que esta oportunidade lhe permitiu alcançar uma maior autonomia e melhorar a sua qualidade de vida.

Esta integração evidencia a importância da articulação entre o CRQE da A2000 e as entidades locais na criação de oportunidades profissionais ajustadas às capacidades e necessidades de cada pessoa. Paralelamente, demonstra o compromisso da União de Freguesias do Pópulo e Ribalonga com a promoção da inclusão, da igualdade de oportunidades e da responsabilidade social, o que se traduz numa comunidade mais coesa e participativa.

O percurso de António Roças constitui um exemplo de como a colaboração entre instituições pode criar oportunidades concretas de participação ativa, valorização pessoal e integração profissional, com benefícios tanto para os trabalhadores como para a comunidade.

Fátima Teixeira, Técnica da A2000

11/07/2026 – IV Sunset Solidário



No passado dia 11 de julho, vivemos uma noite memorável no Museu do Douro com a realização do IV Sunset Solidário da A2000. O Douro foi o cenário perfeito para uma onda de alegria, união e solidariedade, numa festa incrível!

O principal objetivo deste evento foi a angariação de fundos para a A2000, permitindo continuar a apoiar diariamente pessoas com deficiência e/ou incapacidade e as suas famílias.

O nosso agradecimento mais profundo dirige-se a todos os que tornaram este sonho realidade:

Aos nossos patrocinadores oficiais:

- Município de Santa Marta de Penaguião;



Crédito Agrícola de Trás os Montes e Alto Douro (Peso da Régua); Irmãos Leite Concessionários; Junta de Freguesia de Poiares; Habipenaguião Construções, Lda.;

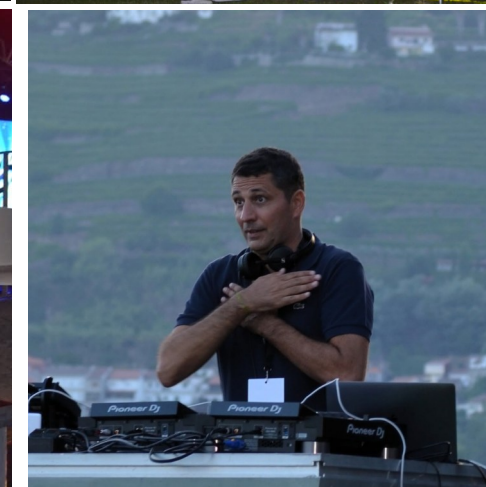
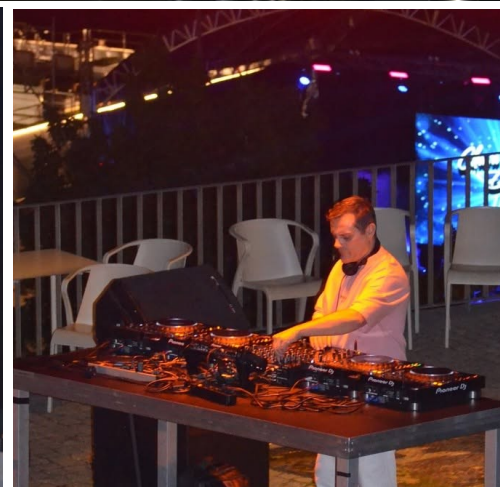
Aos nossos incríveis parceiros e apoios, que contribuíram generosamente com bens, serviços e uma presença ativa que fez toda a diferença: Ju Trindade Studio; Santa Marta Saúde; SANI Régua; Padaria Plácidos; A Companhia; Auto Serviços – Fausto Pereira; Pizzaria Don Peppo; Cartondela; Vila Douro Restaurant & Bar; Supermercado Primavera; Museu do Douro; MM Peças; Jéréré; Vilarinho Automóveis; ISODOURO; Manos Gráfica; Carpintaria Jolcaz; Auto Régua - Reparações Auto, Lda.; Vendaval; Hotel Régua Douro e Land Peças.



Aos artistas extraordinários que fizeram vibrar o coração do Douro com o seu talento e energia contagiante: Carlos Manaça • Gui Manaça • Nuno Clam • Sandro Martins • Picão • Michel. Obrigado por colocarem a vossa arte ao serviço da solidariedade!

Um agradecimento muito especial a todos os trabalhadores e voluntários da A2000 que, mais uma vez, fizeram um trabalho incrível. Juntos fazemos a diferença e levamos mais longe a missão da A2000.

MUITO OBRIGADO A TODOS!



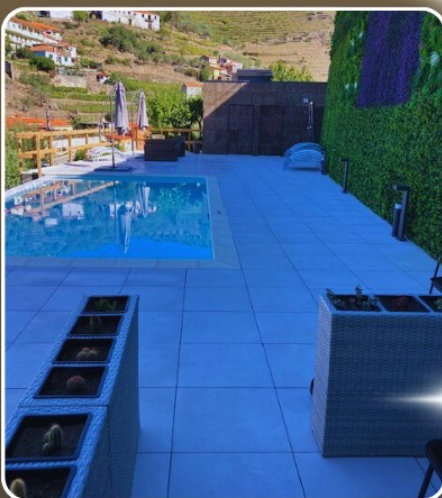
Patrocinadores principais



DOUROXISTO

apartments

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



RESERVA JÁ

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

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

ARMAMAR

Aprender a cuidar, organizar e ajudar

No âmbito da UFCD Tratamento de Roupa e Arranjos Simples, o Curso 1 – Ação 11 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar realizou uma atividade prática na Loja Social de Armamar.

A visita teve como principais objetivos identificar duas técnicas para engomar uma peça de roupa, identificar duas técnicas de dobragem de peças de roupa social e duas formas de arrumação de roupa social.

Durante a atividade, os formandos colaboraram na organização e otimização do espaço, procedendo à separação, dobragem, acondicionamento e arrumação de peças de vestuário e calçado, de forma a facilitar a sua identificação e disponibilização aos utentes da Loja Social. Esta experiência permitiu aplicar técnicas de tratamento e organização de roupa, respeitando critérios de conservação, apresentação e funcionalidade.

A atividade proporcionou aos participantes um contacto direto com um contexto real de trabalho, reforçando competências de organização, responsabilidade, trabalho em equipa e atenção ao detalhe, fundamentais para o desempenho de funções na área do tratamento de roupa.

Para além da componente técnica, a iniciativa contribuiu para sensibilizar os formandos para a importância da solidariedade e da responsabilidade social, demonstrando como as competências desenvolvidas em contexto formativo podem constituir um



contributo valioso para a comunidade.

A atividade revelou-se uma experiência enriquecedora, marcada pelo entusiasmo, pela boa disposição e pelo espírito de ajuda, aliando a aprendizagem prática à aplicação de conhecimentos em contexto real. Esta experiência reforçou a importância da formação em ambientes reais, onde as competências adquiridas se traduzem em benefícios concretos para as instituições e para a população que estas apoiam.

Aproveitamos para expressar o nosso sincero agradecimento à Câmara Municipal de Armamar pela disponibilidade e pela oportunidade proporcionada à nossa turma de participar nesta atividade. Esta experiência



constituiu um importante momento de aprendizagem, permitindo aos formandos aplicar os conhecimentos adquiridos e, simultaneamente, contribuir para uma iniciativa de relevante valor social. Agradecemos a confiança e a colaboração, que foram fundamentais para o sucesso desta atividade.

Curso 1 - Ação 11 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Isabel Alexandre - Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

TABUAÇO

Da Formação à Prática: Formandos de Tabuaço Iniciam Formação em Contexto de Trabalho

Os formandos do Curso 1 – Ação 9 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Tabuaço iniciaram, no passado dia 8 de junho, uma nova e determinante etapa do seu percurso formativo: a Formação em Contexto de Trabalho (FCT). Esta fase constitui um momento essencial para a consolidação das competências adquiridas

em sala, permitindo aos formandos o contacto direto com ambientes reais de trabalho e a aplicação prática dos conhecimentos desenvolvidos ao longo da formação.

Antes do início da FCT, foi realizado um levantamento de expectativas junto dos formandos, no qual cada um identificou as

áreas profissionais de maior interesse e os locais onde gostaria de realizar o estágio. Este processo permitiu alinhar as preferências individuais com oportunidades reais no território, promovendo uma integração mais motivadora e ajustada ao perfil de cada formando.



Cofinanciado pela União Europeia

Com base nestas indicações, a Técnica de Acompanhamento e Inserção procedeu à prospeção de mercado nos concelhos de Tabuaço e Moimenta da Beira, contactando entidades, instituições e empresas com potencial para acolher os formandos.

A receptividade demonstrada foi bastante positiva, evidenciando abertura, disponibilidade e interesse em colaborar no processo formativo dos formandos.

Deste trabalho resultaram Acordos de FCT com as seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Tabuaço
- Centro de Promoção Social de Tabuaço
- Junta de Freguesia de Tabuaço
- Junta de Freguesia da União das Freguesias de Távora e Pereiro
- Lar Maria de Lurdes Barradas
- Loja XU XIAO HUA
- MotosPaulo
- Santa Casa da Misericórdia de Tabuaço



A integração dos formandos nestes contextos profissionais decorreu de forma muito positiva. Os participantes demonstraram elevado entusiasmo, sentido de responsabilidade e forte colaboração com as equipas que os acolheram. Esta fase tem sido vivida com grande motivação, constituindo uma oportunidade valiosa para o desenvolvimento de competências técnicas, sociais e relacionais, fundamentais para a futura

inserção no mercado de trabalho.

A FCT representa, assim, um passo decisivo na formação destas pessoas, reforçando a ligação entre a aprendizagem e a prática profissional, e contribuindo para o fortalecimento das respostas sociais e comunitárias nos concelhos envolvidos.

Sofia Barros,

Técnica de Acompanhamento e Inserção
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Oficina de Macramé



No dia 21 de julho de 2026, os formandos do Curso 2/Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, de Carrazeda de Ansiães, participaram numa Oficina de Macramé, dinamizada no âmbito da UFCD "Evolução do Mercado de Trabalho".

A iniciativa integrou-se na estratégia pedagógica da unidade de formação, proporcio-

nando aos formandos uma experiência prática orientada para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, fundamentais para responder aos atuais desafios do mercado de trabalho. A atividade permitiu refletir sobre a crescente valorização das atividades criativas, do artesanato contemporâneo e das oportunidades associadas ao autoemprego, ao empreendedorismo e à economia criativa.

Durante a oficina, os participantes adquiriram conhecimentos básicos sobre a técnica de macramé, explorando diferentes tipos de nós e respetivas aplicações na criação de peças artesanais. A componente prática promoveu o aperfeiçoamento da motricidade fina, da coordenação, da concentração e da capacidade de planeamento, bem como o rigor na execução das tarefas e a atenção ao detalhe.

A metodologia utilizada privilegiou a aprendizagem ativa e experiencial, incentivando a cooperação, a comunicação inter-

perssoal, a resolução de problemas e a autonomia na realização das atividades propostas. Paralelamente, os formandos foram sensibilizados para a importância da criatividade, da inovação e da capacidade de adaptação como competências cada vez mais valorizadas num mercado de trabalho em constante transformação.

A elevada participação, o empenho demonstrado pelos formandos e a qualidade dos trabalhos desenvolvidos evidenciaram o sucesso da iniciativa, reforçando a importância da integração de atividades práticas e criativas nos processos de qualificação e desenvolvimento de competências socio-profissionais.

Sónia Sousa, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900



**Cofinanciado pela
União Europeia**

RESENDE

Início de Formação em Contexto de Trabalho (FCT)

O início da Formação em Contexto de Trabalho (FCT) assinalou uma nova fase no percurso dos formandos de Resende. Depois de vários meses dedicados à aprendizagem em sala, chegou o momento de aplicar conhecimentos, desenvolver competências e dar os primeiros passos no mundo do trabalho.

Esta mudança no percurso formativo foi encarada com entusiasmo pela maioria dos formandos, que aguardavam, com expectativa, a oportunidade de iniciar o estágio e começar a construir o seu próprio caminho. Os dias que antecederam a partida foram marcados por alguma ansiedade natural, mas sobretudo pela vontade de enfrentar novos desafios e conhecer ambientes de trabalho diferentes. As conversas centravam-se nos locais de estágio, nas funções que cada um iria desempenhar e nas oportunidades que esta experiência poderá trazer para o futuro. Havia curiosidade, motivação e o desejo de demonstrar tudo aquilo que

foi aprendido ao longo da formação.

Embora muitos reconheçam que sentem saudades dos momentos vividos em sala, das aprendizagens partilhadas e do acompanhamento das formadoras, a entrada em FCT representa uma oportunidade que acolhem com entusiasmo. Para a maioria, é a fase mais aguardada do percurso formativo, por permitir um contacto direto com o mundo do trabalho e uma maior autonomia no desenvolvimento das suas competências.

A FCT surge como uma etapa fundamental de crescimento pessoal e profissional, onde cada formando terá a oportunidade de ganhar experiência, ultrapassar desafios e afirmar o seu potencial. Com determinação e confiança, iniciam agora um novo capítulo,



lo, levando consigo os conhecimentos adquiridos e a vontade de transformar esta oportunidade num passo importante para o futuro.

Curso 1 – Ação 12 – Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900

VALPAÇOS

Início de uma nova etapa! E que etapa...



No passado dia 1 de julho, iniciou FCT dos formandos do Curso de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Valpaços, marcando uma nova e importante etapa do seu percurso formativo.

Esta experiência em contexto real de trabalho permite aos formandos aplicar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo da formação, promovendo o desenvolvimento de capacidades pessoais, sociais e profissionais essenciais para o desempenho das funções que vão sendo propostas.

A FCT representa uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, proporcionando um contacto direto com a realidade das entidades acolhedoras, reforçando valores como a responsabilidade, a autonomia, o espírito de equipa e o compromisso com o bem-estar das pessoas.

Cada formando foi integrado numa entidade de indo de encontro ao levantamento de expectativas de cada um deles.

- Alexandre Manuel Fernandes Lourenço Dias - Casa do Povo de Vilarandelo
- Ana Isabel Rei Teixeira - APPACDM Valpaços
- Joana Isabel Balbino Pereira - Junta de Freguesia de Veiga de Lila
- Luís Paulo Lixa Pópulo - Associação de Solidariedade de São Pedro

- Maria Helena Campos Cardoso - Câmara Municipal de Valpaços
- Maria Júlia Gonçalves Ribeiro - Câmara Municipal de Valpaços
- Paula Cristina Calado da Costa - Câmara Municipal de Valpaços
- Rosa Maria Martins do Nascimento Reis - Dulce Pinto dos Santos
- Vera Lúcia Silvério Evangelista Fontoura - Santa Casa da Misericórdia de Valpaços

Marlene Azevedo,

Técnica de Acompanhamento e Inserção

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900



**Cofinanciado pela
União Europeia**

V PASSEIO TT VINDIMAS DO DOURO

27 DE SETEMBRO 2026



INSCRIÇÕES
ABERTAS!

GARANTA JÁ O SEU LUGAR!

Patrocinadores Principais



POIARES - PESO DA RÉGUA

“O Morgado de Fafe Amoroso”



No âmbito da UFCD 3534APCDI – Animação e Lazer, integrada no Curso 1 / Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, de Poiares, os formandos realizaram uma visita ao AUDIR – Auditório Municipal do Peso da Régua, onde tiveram a oportunidade de assistir à representação da peça de teatro “O Morgado de Fafe Amoroso”.

Esta atividade inseriu-se na temática das atividades no exterior, com especial abordagem nos espetáculos, e teve como principal objetivo promover o contacto direto com diferentes manifestações culturais e artísticas, proporcionando aos formandos

uma experiência enriquecedora de aprendizagem fora do contexto de sala de formação. A participação em espetáculos ao vivo constitui uma importante ferramenta pedagógica, contribuindo para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e culturais, bem como para o incentivo ao gosto pelas artes performativas. A comédia “O Morgado de Fafe Amoroso”, um dos clássicos do teatro português, proporcionou momentos de boa disposição e reflexão, destacando-se pela qualidade da interpretação dos atores e pela atualidade de muitos dos temas abordados, apesar da sua origem literária. Ao longo da visita, os formandos

demonstraram grande interesse e entusiasmo, participando de forma responsável e respeitadora. Para além da componente cultural, a iniciativa fomentou o convívio, a partilha de experiências e o fortalecimento das relações interpessoais entre o grupo. O balanço da visita foi bastante positivo, tendo os formandos manifestado satisfação pela oportunidade de assistir a um espetáculo de reconhecido valor cultural, enriquecendo os seus conhecimentos e vivências através do contacto direto com o teatro.

Cláudia Cigarro, Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-03922400

CHAVES

Com as Mãos no Barro e o Coração na Tradição

No âmbito da UFCD 3542 – Animação no Domicílio e em Instituições – Técnicas e Atividades, os formandos participaram numa atividade dedicada aos aspetos socio-culturais das regiões, promovendo o conhecimento e a valorização das tradições locais.

A atividade iniciou-se com um trabalho de pesquisa sobre o barro preto da freguesia de Vilar de Nantes, uma tradição artesanal de referência do concelho de Chaves. Ao longo da pesquisa, os formandos descobriram que esta localidade é conhecida pela produção de peças em barro, como painéis, vasos, cafeteiras, púcaros e talhas, moldadas manualmente pelos oleiros. Ficaram ainda a conhecer o processo de fabrico destas peças e perceberam que a característica cor escura do barro resulta da técnica

de cozedura em forno a lenha, utilizando giestas verdes, que produzem um fumo intenso responsável pela tonalidade negra das peças.

Depois de aprofundarem os seus conhecimentos sobre esta arte tradicional, os formandos participaram numa atividade prática de modelagem, elaborando uma peça em barro inspirada no artesanato característico de Vilar de Nantes. Esta experiência permitiu estimular a criatividade, a destreza manual, a concentração e o trabalho individual, ao mesmo tempo que proporcionou um contacto direto com uma das mais importantes tradições artesanais da região.

Através desta atividade, os formandos reforçaram os seus conhecimentos sobre o património cultural local, reconhecendo a importância da preservação das tradições e

do artesanato como elementos fundamentais da identidade e da memória coletiva.

Curso 1 - Ação 5 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos - Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



Cofinanciado pela União Europeia



FREGUESIA QUEIMADELA

ARMAMAR

*Terra de frutos,
cultura e memórias*



Contactos
+351 254 858 260
jfqueimadela@sapo.pt

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

www.jfqueimadela.pt

BAIÃO

O Mundo das Flores



Chamo-me Maria Helena Miranda, mas todos me tratam por Lena, e estou a fazer a minha Formação em Contexto de Trabalho (FCT) na florista Flores de Valadares. Estou a gostar muito desta experiência, porque todos os dias aprendo coisas novas e tenho a oportunidade de conhecer melhor o mundo do trabalho.

No meu estágio faço várias tarefas na loja. Ajudo no atendimento aos clientes, na venda de flores e plantas e na limpeza e organização do espaço. Também já comecei a fazer alguns arranjos florais simples, uma tarefa de que gosto muito, porque me permite ser criativa e aprender mais sobre esta área. Uma das partes de que mais gosto é acompanhar a minha responsável de FCT nos trabalhos realizados fora da loja. Ajudo na decoração de quintas, restaurantes e igrejas para diferentes eventos, como casamentos, batizados, comunhões e festas. Gosto de ver como as flores ajudam a tornar estes espaços ainda mais bonitos e especiais.

No meu estágio, tenho aprendido muito sobre flores, decoração e atendimento ao público. Além disso, estou a desenvolver outras competências, como a responsabilidade, a comunicação e o trabalho em equipa. Tenho uma excelente relação com a minha responsável de FCT, que me recebeu muito bem desde o primeiro dia. Está sempre disponível para me ensinar e ajudar, o que faz com que me sinta confiante e motivada para aprender. A Professora Goreti também tem acompanhado o meu estágio de forma próxima e está sempre disponível para esclarecer as minhas dúvidas, apoiar e acompanhar a minha evolução.

Estou muito feliz na Flores de Valadares e



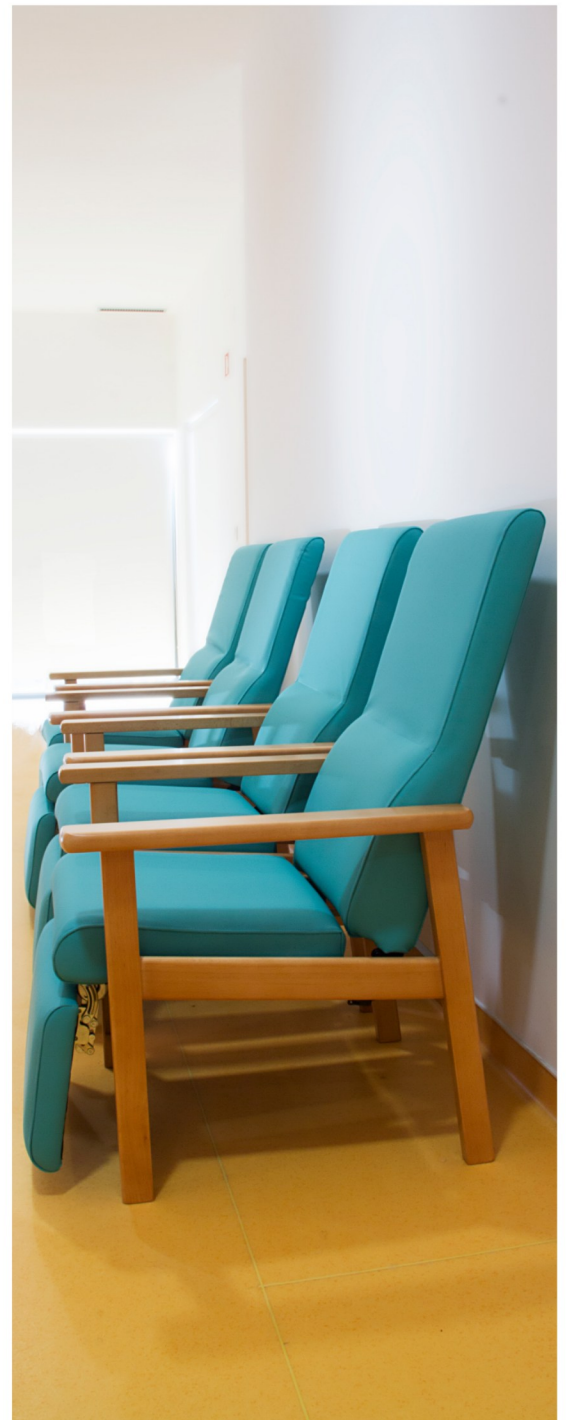
sinto que esta experiência está a ser muito importante para o meu crescimento profissional. Todos os dias são uma nova oportunidade para aprender e ganhar experiência e estou a aproveitar ao máximo esta etapa da minha formação. Apesar de adorar o meu estágio, sinto saudades do convívio diário com os meus colegas e com a Formadora Sandra, com quem partilhei tantos momentos ao longo da formação.

Fico triste por saber que a formação está quase a terminar, porque vou sentir muitas saudades das pessoas que fizeram parte deste percurso e que contribuíram para o meu crescimento. Para mim, foi muito importante sentir-me integrada neste grupo. O apoio, a amizade e o ambiente que encontrei ao longo da formação foram muito importantes para o meu bem-estar e a minha saúde mental. Vou sentir muita falta de todos.

Helena Miranda,

Formanda

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900



MOBILAR[®]

MOBILIÁRIO

Há 45 anos no mercado, somos referência em mobiliário profissional em Portugal.
Equipamos espaços institucionais, lares, hospitais, restaurantes, hotéis, escritórios, entre outros.

Peça já o seu orçamento | Entregas em todo o país

Geriatria

Hotelaria

Escritórios

Escolar

Estanteria Pesada



(+351) 232 451 137
(chamada para rede fixa nacional)



Av. Tenente Coronel Silva
Simões, nº1B, Abraveses, Viseu



WWW.MOBILAR.COM.PT

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)

Poiões - Peso da Régua

Lares Residenciais (LR)

Poiões - Peso da Régua

Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiões - 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

“Construir novas memórias”

OPORTUNIDADE D'OURO

O projeto Oportunidade D'Ouro (cofinanciado pelo Portugal Inovação Social e o parceiro social Fundação Caixa Geral de Depósitos – Prémio Caixa Social) pretende reabilitar pessoas, que devido a problemas de saúde, entraram por um caminho de isolamento social e perderam oportunidades de realização pessoal e profissional.

O projeto comporta várias vertentes e cada pessoa vai redesenhando o seu novo percurso por caminhos diferentes e em ritmos diferentes, por isso com a responsabilidade, o cuidado e a sensibilidade necessárias, fomentam-se atividades e oportunidades formativas, de lazer e profissionais, em sala e na comunidade, sempre com a finalidade de promover o bem-estar dos participantes, reforçar os laços de convivência e cooperação no grupo.

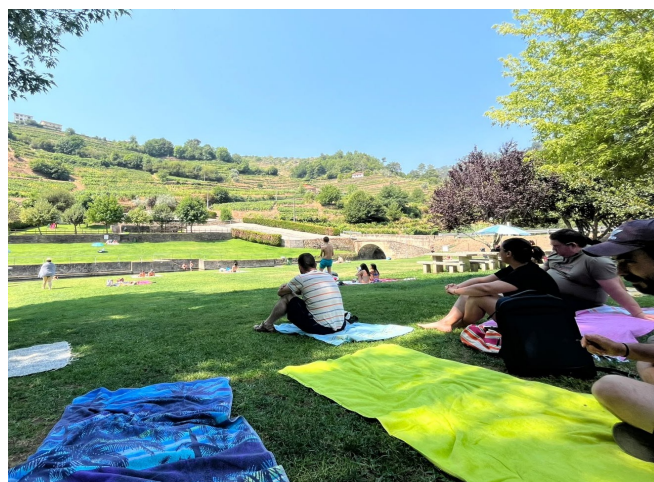
Neste pequeno artigo vamos falar apenas de um dia de atividade do projeto, que foi um dia de lazer, muito singelo, aqui no concelho ao lado (Sta. Marta de Penaguião), na praia fluvial de Fornelos. Não temos dúvidas que quando a nossa rotina é à volta da nossa doença (ter consultas, tomar várias vezes ao dia medicação, não me expor a stress, não conseguir fazer muitas atividades porque me sinto frequentemente cansado...) ter um momento de lazer e descontração, é uma experiência muito valorizada.

Praia Fluvial de Fornelos, apesar de próxima, tratava-se de um local desconhecido, o que tornou a experiência ainda mais especial.

O dia apresentou-se quente e convidativo, ideal para desfrutar de um espaço agradável e acolhedor. Entre mergulhos, pés na água e momentos de conversa, vivemos um dia marcado pela descontração,

pela boa disposição e pelo convívio saudável. Mais do que uma simples saída, foi uma oportunidade para criar memórias e proporcionar experiências que muitos já não viviam há bastante tempo. No final do dia, viemos todos pela mesma rota e fizemos uma paragem no Miradouro de Pomarelhos, que oferece uma vista deslumbrante sobre a paisagem duriense e a imponente Serra do Marão. Foi o encerramento perfeito para uma jornada repleta de sorrisos, partilhas e bem-estar.

Porque, muitas vezes, são os pequenos momentos que deixam as maiores recordações. E a vida também se constrói e se preenche com estes pequenos sorrisos.



Investidor Social



Portugal
INOVACÃO
SOCIAL

NORTE30
Programa Regional do Norte

PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia



Ficam aqui as palavras dos participantes:

Gostei muito do nosso passeio até à Praia Fluvial de Fornelos.

Há muito tempo que não nadava, por isso, foi muito bom. Foi um dia diferente e vimos paisagens muito bonitas.

J.P.

Gostei imenso de voltar à minha terra, tinha muitas saudades. Há muito tempo que não ia à praia de Fornelos. Estive lá com alguns amigos e conversei com eles.

Fui dar dois mergulhos e a sensação foi muito boa. Também estive na relva a conviver com os meus colegas.

No final parámos no miradouro de Pomarelhos, estava diferente. Antigamente, estava a monte e agora está bonito. Gostava muito de voltar a repetir este convívio.

M. A.

O dia no rio de Fornelos foi espetacular! Estava solarengo, foi a primeira vez que lá fui, não conhecia. Assim que cheguei, fui à água, estava ótima, dava para ver os peixinhos bebés e os maiores, também. Amei estar na água, por mim estava lá o dia inteiro. Depois do banho fomos para a relva apanhar sol e, entretanto, chegou a hora do almoço.

Foi bom, até apanhei um pouco de bronze. Há muitos anos que não ia ao rio. Foi es-

plêndido, boiei na água, pois não sei nadar, mas mesmo assim ainda dei umas braçadas.

A paisagem era linda. Na volta para casa parámos num miradouro que era lindíssimo e tirámos fotos de grupo. É um dia a repetir, espero eu!

S.C.

Gosto de ir a Poiares, mas ir à Praia de Fornelos foi uma coisa nova, convivi com os colegas; foi um dia diferente: gostei muito!

Já há anos que não ia a um rio, mas só molhei os pés porque a água da montanha é muito fresca. Visitei um novo local que desconhecia, apesar de ser perto do meu concelho. Gostava de repetir.

P.A.

Foi espetacular, adorei, amei!

Adorei o convívio e o ambiente: havia, água, relva, sol e bar!

Espero que se repita mais vezes!

B.S.

Abençoada a ideia de das formadoras e responsáveis que combinaram e tão bem, uma ida à praia fluvial de Fornelos!

Tivemos direito a um pouco de tudo em curto prazo de tempo e caminho... Campo,

ar livre, rio, excelente dia de sol. Tivemos tudo incluído!

De referir também, que quanto ao farnel, nada faltou, para já não falar do "chillout" que passava no bar, onde quem quis, tomou café.

Desde já, é caso para agradecer efetivamente à A2000, que proporcionou semelhante experiência. Nota 5! Muito obrigada.

L.P.

Gostei do dia passado na praia fluvial de Fornelos, pois foi um dia diferente. Embora não saiba nadar, refresquei-me um pouco e aproveitei para apanhar sol. Convivi com os meus colegas e fizemos um pequeno piquenique. A passagem pelo miradouro também foi agradável.

D.F.

Olga Rebelo, Formadora

Julho no CAARPD: Um mês entre a Natureza e a Aventura

No CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade) o mês de julho foi dedicado à descoberta e valorização da **Natureza**. Ao longo do mês, os clientes embarcaram numa viagem pelo mundo da natureza, descobrindo diferentes espécies de árvores e plantas, e observando de perto a riqueza da flora que nos rodeia. Entre momentos de exploração e aprendizagem, plantámos um vaso de flores, contribuindo com um toque de cor e vida para o jardim do CAARPD. Realizámos também um piquenique à beira-rio, uma oportunidade para desfrutar da tranquilidade da paisagem e viver uma experiência diferente num cenário verdadeiramente inspirador.

No dia 3 de julho, participámos no Torneio de Polybat, uma iniciativa organizada pela associação no âmbito do projeto "Juntos pelo Desporto", cofinanciado pelo **Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P.**, e realizado no Nosso Shopping de Vila Real. Após o torneio, desfrutámos de um almoço gentilmente oferecido pelo McDonald's, e de seguida tivemos a oportunidade de conhecer a aldeia de Bisalhães, onde embarcámos numa viagem pela tradição do barro preto através de uma visita à olaria do Sr. Querubim Rocha, a quem, desde já, agradecemos a sua disponibilidade, a simpatia e a forma como partilhou connosco o seu saber. O desporto voltou a assumir um papel fundamental no nosso dia a dia, promovendo a inclusão, a participação ativa, a entajuda e o espírito de equipa entre todos.

O verão traz consigo dias repletos de diversão, alegria e boas recordações. Durante o mês, os clientes desfrutaram de diversas atividades refrescantes, como as idas às Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião e à piscina da associação. Entre mergulhos, brincadeiras e desafios aquáticos, não faltaram as animadas batalhas de balões de água, que encheram os dias de boa disposição, tornando este mês ainda mais especial.

Ainda no âmbito das atividades de verão, no dia 23 de julho, os clientes viveram uma experiência única e repleta de aventura com a prática de canoagem, no Cais do Douro no Peso da Régua, dinamizada pela **Naturimont – Desporto, Aventura e Turismo**. Esta atividade proporcionou muita diversão, contacto com a natureza e descoberta. Agradecemos mais uma vez à **Natu-**



rimont pela disponibilidade, profissionalismo e excelente acompanhamento, que tornaram esta aventura ainda mais memorável.

No dia 16 e 17 de julho, alguns clientes e técnicos vivenciaram uma experiência criativa através de uma formação do projeto **(Re)Veste**, onde descobrimos que cada peça de roupa pode ganhar uma nova vida e contar uma nova história. O **(Re)Veste** é um projeto de intervenção comunitária promovido pelo **Centro Social de Soutelo**, que utiliza a transformação e customização de roupa como ferramenta de inclusão social de pessoas com deficiência e/ou doença mental. Entre linhas, tecidos e muita imaginação, tivemos a oportunidade de aprender técnicas de transformação e customização que deram uma nova vida a peças esquecidas ou danificadas. Desta forma, esta atividade despertou a criatividade, reforçou a importância da reutilização e mostrou que pequenos gestos podem contribuir para um futuro mais sustentável e inclusivo. Expressamos o nosso agradecimento à equipa **(Re)Veste** por estes dois dias repletos de partilha e aprendizagem.

Ainda no dia 17 de julho, a convite da Câmara Municipal de Peso da Régua, tivemos a oportunidade de assistir à peça de teatro "Morgado de Fafe Amoroso", no Auditório Municipal. A peça de teatro proporcionou uma tarde diferente, marcada pela cultura, pelo entretenimento e pelo convívio, permitindo desfrutar de uma experiência enriquecedora e de acesso à cultura. O nosso agradecimento à Câmara Municipal do



Peso da Régua pelo maravilhoso convite.

Chega ao fim mais um capítulo da nossa caminhada, um mês repleto de descobertas, aprendizagens e vivências que permanecerão na memória. Julho trouxe-nos o contacto com a natureza, as atividades de verão, o desporto, a cultura, o convívio e recordações para guardar. Assim, despedimo-nos deste mês com o coração repleto de histórias e momentos de partilha, levando connosco a alegria de tudo aquilo que construímos juntos.

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

Julho no CAARPD de Murça: um mês de atividades, aprendizagens e partilhas



O mês de julho foi vivido de forma muito dinâmica no CAARPD de Murça, com dias preenchidos por atividades diversificadas, momentos de convívio, aprendizagem e contacto com a comunidade.

Um dos grandes destaques deste mês foi a participação nas atividades realizadas em conjunto com as Férias Desportivas do Município de Murça. Esta parceria proporcionou momentos de inclusão, interação e partilha entre todos os participantes, através de experiências enriquecedoras e divertidas.

Entre as atividades desenvolvidas, destacamos o passeio ao Parque Biológico de Vinhais, que permitiu o contacto com a natureza, a descoberta de diferentes espécies e a vivência de um agradável momento de convívio fora do contexto habitual.

A segurança rodoviária também esteve em destaque, através de uma atividade dinamizada pela GNR. De forma prática e acessível, foram abordadas várias regras e comportamentos essenciais para uma circulação mais segura, promovendo a sensibilização e a prevenção.

Ao longo do mês, realizámos ainda diversas atividades temáticas e educativas, como o Dia das Profissões, que permitiu conhecer e explorar diferentes áreas profissionais, e uma sessão dedicada aos primeiros socorros, onde foram transmitidos co-

nhcimentos importantes para agir de forma adequada perante situações de emergência.

A animação e a cultura também marcaram presença. Tivemos a oportunidade de assistir a momentos muito divertidos com o Palhaço Kiki e de desfrutar de uma apresentação teatral da Companhia Filandorra, experiências que proporcionaram alegria, boa disposição e contacto com diferentes formas de expressão artística.

Na sala, continuámos a desenvolver atividades regulares que contribuem para o bem-estar, a autonomia e o desenvolvimento das capacidades dos nossos utentes. As idas à piscina foram momentos muito apreciados, proporcionando exercício físico, relaxamento e diversão.

Realizámos também jogos de tabuleiro, circuitos psicomotores e treinos de Boccia, promovendo a concentração, a coordenação, a mobilidade, o espírito de equipa e a participação ativa.

Com a chegada do verão, foram desenvolvidos vários trabalhos alusivos a esta estação, dando espaço à criatividade, à expressão individual e à exploração de diferentes materiais e técnicas.

As caminhadas continuaram a fazer parte da nossa rotina, contribuindo para a manutenção da condição física e proporcionando oportunidades de contacto e interação com

a população de Murça.

Foi, assim, um mês de julho repleto de experiências significativas, novas aprendizagens, atividades inclusivas e momentos de alegria. Continuamos a valorizar a participação, a partilha e o envolvimento na comunidade, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida de todos.

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



ARMAZÉNS DO CORGO

PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS
BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL



TUDO PARA O SEU LAR



Produtos de qualidade e
serviços excepcionais

VISITE-NOS

Juncal de Cima - Corgo
Peso da Régua
254 313 438

www.armazensdocorgo.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: SEG - SEX: 9:00 - 12:30 - 14:30 - 19:00 | SÁB: 9:00 - 13:00

Julho: um mês repleto de atividades e aprendizagens

O mês de julho foi marcado por um conjunto diversificado de atividades, que proporcionaram momentos de aprendizagem, criatividade, convívio e bem-estar.

Na área das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), os utentes realizaram uma pesquisa sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, que serviu de base para a construção de uma nova Roda dos Alimen-



tos. Ainda nesta área de TIC, foi criada a "Árvore da Amizade", uma atividade em que cada um decorou a inicial do seu nome ao seu gosto e escreveu palavras que, para si, representam o verdadeiro significado da amizade.

No âmbito do Grupo de Autodeterminação, deu-se início à construção do portefólio de cada utente. Na primeira semana do mês, realizou-se ainda uma sessão dedicada à escrita e à partilha de vivências pessoais, com especial enfoque nos direitos e deveres que, ao longo do percurso de vida de cada um, nem sempre foram respeitados ou cumpridos.

Com a chegada dos dias mais quentes, aproveitaram-se as boas condições climáticas para realizar caminhadas e diversos jogos ao ar livre, promovendo a atividade física e o convívio. Houve também oportu-

nidade para desfrutar de momentos de lazer e diversão nas piscinas exteriores de Santa Marta de Penaguião. A A2000 agradece à Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião a cedência das piscinas e a colaboração proporcionada.

Cada utente personalizou uma caixa destinada a guardar os seus pertences, estimulando a criatividade e o sentido de responsabilidade.

Nas sessões de culinária, foram preparados deliciosos coquinhos e confeccionados os bolos de aniversário dos utentes do CACI, assinalando estas datas de forma especial e saborosa.

No âmbito das artes criativas, foram construídos jogos de memória dedicados a diferentes temas, como números, alimentos, países e corpo humano, que posteriormente

foram utilizados em atividades lúdicas e educativas.

Por fim, nas sessões de psicomotricidade, realizaram-se diversos jogos e exercícios que contribuíram para o desenvolvimento da concentração, da memória e da mobilidade, promovendo o bem-estar físico e cognitivo de todos os participantes.

Julho foi, assim, um mês muito dinâmico, repleto de experiências enriquecedoras que estimularam a aprendizagem, a autonomia, a criatividade e o espírito de grupo.

Técnicos do CACI

Freguesia de Barqueiros

Mesão Frio



"Perde-se nos longes dos tempos a formação desta antiga aldeia. No entanto todas as pesquisas para encontrar as origens etimológicas de Barqueiros levam-nos a um único destino comum, o Rio Douro e os Barcos Rabelos."

Visite-nos!



254 892 220



jfbarqueiros@gmail.com



jf-barqueiros.pt



Rua da Estação, n.º 576
5040-118 Mesão Frio

Grupo das Atividades Ocupacionais / Projeto “Histórias que Unem”



Julho - atividades de inclusão e partilha no âmbito do projeto "Histórias que Unem"

Apesar de estarmos em férias escolares, os Municípios onde promovemos o projeto Histórias que Unem (cofinanciado pelo IDiPD, I.P.) proporcionam atividades de férias às crianças, pelo que, neste mês realizaram-se atividades do projeto com as crianças inseridas nestas ações municipais.

Em Armamar, realizou-se o Jogo da Glória Humano, uma atividade que reuniu crianças dos 6 aos 12 anos do ATL e participantes do projeto, promovendo a interação entre todos. Neste jogo, organizado por equipas, as crianças assumiam o papel de peões, lançavam o dado e avançavam pelo tabuleiro no piso, respondendo a questões relacionadas com a inclusão e a deficiência. A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar as crianças para o valor da inclusão das pessoas com deficiência, promovendo o respeito pela diferença de forma dinâmica e participativa.

Já em Tabuaço, as crianças do ATL foram convidadas a participar no Pedipaper da Inclusão, realizado na Biblioteca Municipal. Esta atividade lúdica e educativa teve como finalidade sensibilizar os participantes para os valores da inclusão, do respeito pela diferença, da empatia, da tolerância e

da cooperação. Ao longo do percurso, as crianças, em equipas conjuntas com os participantes da A2000, foram desafiadas a cumprir diversas missões e jogos, incentivando o trabalho em equipa, a reflexão e a valorização da diversidade, contribuindo para a construção de uma comunidade mais inclusiva e solidária.

O mês ficou ainda marcado por um agradável momento de convívio, entre os participantes dos dois concelhos. Graças ao apoio dos Municípios de Armamar e Tabuaço, que asseguraram o transporte, foi possível realizar uma visita à cidade de Mirandela, onde todos desfrutaram de um dia diferente na praia fluvial, escrevendo uma nova página nas suas vidas, repleta de boa disposição, partilha e diversão.

Em Poiares, voltámos a sair da instituição para levar à comunidade uma mensagem de inclusão, respeito e valorização da diferença. Desta vez, a iniciativa decorreu junto das crianças do pré-escolar do Centro Escolar das Alagoas – Peso da Régua. As leituras criativas – no caso o livro “Somos todos Milagres” - e a utilização de materiais sensoriais tornaram a sessão mais envolvente, despertando a participação ativa de todos e promovendo um ambiente de cooperação e respeito.

Através da história, diálogos e atividades dinâmicas, foram explorados valores fundamentais como o respeito, a empatia, a igualdade e a aceitação das diferenças, incentivando a que cada um colocasse questões, expressasse opiniões e partilhasse vivências. Em simultâneo, os participantes com deficiência ou incapacidade tiveram um papel ativo na atividade artística realizada na escola e assumiram o papel de agentes de mudança e de promotores de valores, reforçando a sua participação social, autoestima e sentimento de pertença.

O projeto Histórias que Unem continua, assim, a demonstrar que a promoção dos valores não acontece apenas através das palavras, mas sobretudo através das experiências vividas e das relações que se constroem. Cada visita dos participantes com deficiência ou incapacidade às escolas representa uma nova oportunidade para aproximar pessoas, criar pontes entre diferentes gerações e mostrar que a inclusão, o respeito e a empatia são aprendizagens que se cultivam todos os dias.

Alexandra Santos, Técnica do Projeto

Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social





03/07/2026 - Torneio de Polybat



No dia 3 de julho, no Nosso Shopping de Vila Real, realizou-se o Torneio de Polybat, no âmbito do projeto JUNTOS NO DESPORTO, cofinanciado pelo Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência, I.P. (IDiPD).

Participaram nesta iniciativa equipas de duas respostas sociais da A2000 (CAARPD e CACI) e de três instituições do distrito de Bragança: ASCUDT, APADI e CERCIMAC.

Durante a manhã decorreu o torneio no espaço cedido pelo Nosso Shopping. Seguiu-se o almoço no McDonald's, proporcionado pela generosidade desta empresa, num momento de grande convívio e alegria que fez sorrir as "crianças que habitam em nós".

Durante a tarde, o grupo visitou a aldeia de Bisalhães, onde teve a oportunidade de conhecer a tradição do Barro Preto, Património Cultural Imaterial da Humanidade, na olaria do senhor Querubim Rocha, que nos recebeu com grande simpatia e partilhou os segredos desta arte ancestral.



Foi mais um dia em que se colocou em prática o artigo 30.º da Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que promove a participação na vida cultural, nas atividades recreativas, de lazer e no desporto.

A participação é sempre o mais importante, mas é natural que o Gualter Silva (APADI), 1.º classificado, o Rufino Campião

(APADI), 2.º classificado, e a Ivanina Ruleva (CERCIMAC), 3.ª classificada, tenham regressado a casa ainda mais felizes por terem conquistado os primeiros lugares da competição.

A A2000 agradece reconhecidamente ao Nosso Shopping, McDonald's e ao Sr. Querubim Rocha.

Parabéns a todos!

Projeto Cofinanciado pelo IDiPD



Instituto para os **Direitos** das **Pessoas com Deficiência**

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social



Espaços de Convívio: julho marcado por partilha, criatividade e envelhecimento ativo

“O importante não é acrescentar anos à vida, mas acrescentar vida aos anos.”

Durante o mês de julho, os Espaços de Convívio destinados à população sénior continuaram a proporcionar momentos de aprendizagem, convívio e participação ativa, reforçando o seu papel na promoção de um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Estes espaços assumem-se como locais de encontro e partilha, onde se fortalecem relações, se combatem situações de isolamento e se criam oportunidades para que cada participante se mantenha envolvido na comunidade.

Ao longo deste mês, foram desenvolvidas diversas atividades, entre as quais a realização de fichas de estimulação cognitiva, que permitiram trabalhar a memória, a atenção, o raciocínio e outras capacidades cognitivas de forma dinâmica e descontraída. Estas atividades contribuem para manter a mente ativa, estimular a autonomia e valo-

rizar as capacidades individuais de cada participante.

A criatividade esteve também presente nos trabalhos manuais realizados pelos seniores, com destaque para a elaboração de flores utilizando sacos de plástico. Esta atividade promoveu a imaginação, a motricidade fina e o espírito de cooperação entre todos, resultando em peças únicas e cheias de significado. As flores criadas foram posteriormente utilizadas na decoração da festa da freguesia de Aldeias, permitindo que o empenho e dedicação dos participantes contribuíssem para um momento importante da comunidade local.

O mês de julho ficou ainda marcado por momentos de lazer e convívio fora dos espaços habituais, nomeadamente com a realização de um passeio à Quinta da Malafaia. Esta iniciativa proporcionou aos participantes um dia repleto de animação, música, alegria e partilha, permitindo criar no-

vas memórias e reforçar os laços de amizade entre todos.

Outro momento especial foi o Encontro dos Espaços de Convívio, realizado no Santuário da Nossa Senhora do Viso, em Fontes, que reuniu os participantes dos diferentes espaços numa celebração de amizade, união e espírito comunitário. Este encontro foi uma oportunidade para partilhar experiências, fortalecer relações e celebrar o caminho desenvolvido ao longo das várias atividades.

Assim, o mês de julho evidenciou a importância dos Espaços de Convívio enquanto promotores de envelhecimento ativo, participação social e bem-estar emocional. Mais do que espaços de ocupação, são lugares onde se criam afetos, se descobrem talentos e se vive a terceira idade com alegria, dignidade e sentido de pertença.

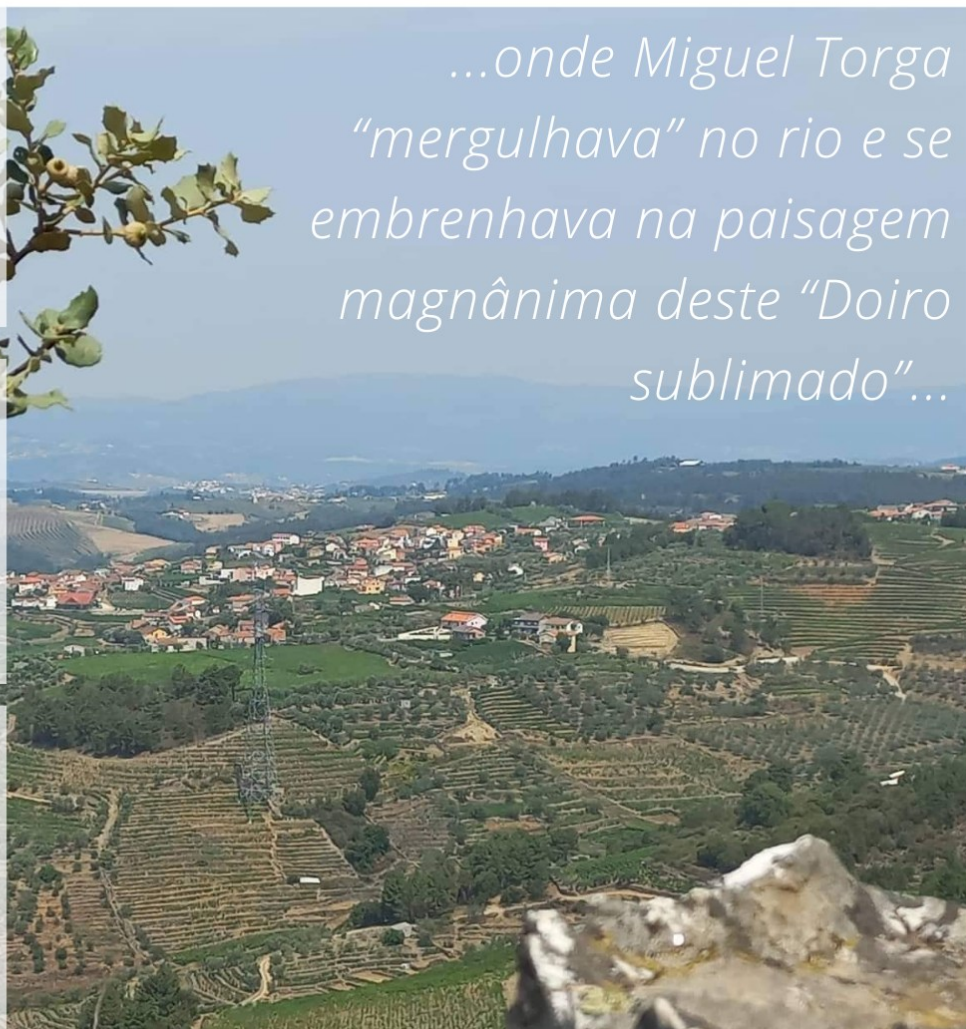
Inês Mendes, Técnica da A2000



Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: Freguesia de Lobjos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobjos; 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 Lobjos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobjos; 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.

UNIÃO DE FREGUESIAS DE GALAFURA E COVELINHAS



jfgalafura@mail.telepac.pt
Largo do Jogo nº 47 5050-044 Peso da Régua



DOADORES DO MÊS



BLEAM



LiTiNFER
Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.

**Quinta da
Laceira**
AL Guídes - Vila Real 914 135 566



Eurest



SÓNIA SANTOS
DENTAL CLINIC



ROZÊS
PORTO



Aveleda
Onde os sonhos se cultivam



ELECTROLUZ
de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.



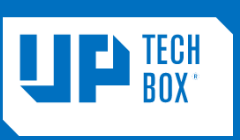
Fribila
FRIO INDUSTRIAL



Quinta do PRÍNCIPE
REDIAL CHAVES



VT
VELOSO TÊXTIL
TEXTEIS LAR



CF Alumínios
Alumínios e Estores



Viver e Aprender | Edição 225 | JULHO 2026

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt



967 294 806