



26 ANOS

A CONSTRUIR OPORTUNIDADES

Mais de 370 pessoas celebraram o percurso da A2000

PÁGINAS 8 e 9

FORMAÇÃO PROFISSIONAL | NOVOS CURSOS

ARMAMAR

Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

PÁGINA 12



Cofinanciado pela União Europeia

BAIÃO

Curso Auxiliar de Serviços Gerais

PÁGINA 15

V PASSEIO TT

Vindimas do Douro

PÁGINA 10



LIVRO A2000

25 anos a olhar o Marão e a cuidar dos que ainda cá estão



CANALIZAÇÕES D'OURO

Instalações Térmicas e Sanitárias

- ✓ Aquecimento central;
- ✓ Bombas de calor;
- ✓ Painéis solares térmicos;
- ✓ Ar condicionado;
- ✓ Renovações de casas de banho;
- ✓ Instalações Sanitárias em geral.

canalizacoes.douro@hotmail.com

Peso da Régua 930694736





Dia 7 de setembro de 2026 é dia histórico para a A2000.

Há 26 anos um grupo de pessoas comuns, sonhadores, juntou-se na conservatória de Santa Marta de Penaguião para fundar esta organização e a partir daí nunca mais paramos de trabalhar, crescer e inovar.

Foram 26 anos de muito trabalho e de sacrifícios, mas também de muita união entre todos.

Têm sido anos de muito esforço, de muitas preocupações, de inquietações, de elevada pressão, de muitos riscos, mas também de enormes conquistas, vitórias e alegrias.

O que nos vale realmente é a coragem que não nos falta, a competência e a capacidade de trabalho duma equipa unida e focada nos objetivos, nas pessoas que apoiamos, na satisfação de todos, no bem-estar dos trabalhadores e no crescimento da A2000.

O que nos alimenta e nos move é realmente uma procura incessante da melhoria contínua dos nossos serviços, da melhoria da qualidade de vida dos nossos clientes e trabalhadores em ordem a uma sociedade mais justa e inclusiva.

Agradeço sobremaneira a todos os que comigo fundaram a A2000, pela confiança, coragem e clareza que demonstraram há 26 anos. Temos ainda a certeza, como há 26 anos atrás, de não nos conformarmos com o imobilismo e a inércia que ainda impera neste território, interior do interior. Muito obrigado aos fundadores pela confiança na visão da A2000, pois permitiu-nos chegar muito mais longe do que o imaginado. Colocando de lado a modéstia, superámos a nossa própria ambição.

Jamais esqueceremos a nossa origem – Santa Marta de Penaguião, onde mantemos uma forte ligação com as pessoas e as instituições daquele município. E quero aqui destacar uma aliança indestrutível que foi reforçada com a atual Presidente da Câmara. Muito obrigado Dr.ª Sílvia Silva, cada

vez mais acredito que juntos somos uma “dupla única”

A todos os sócios que, durante este trajeto de 26 anos, tiveram a ousadia de nos acompanhar enquanto membros dos Órgãos Sociais, mesmo achando (sem o dizerem) que somos loucos (e provavelmente somos). A todos eles apresento um OBRIGADO do tamanho do universo. Fazemos todos parte desta grande organização que marca muitas vidas e vai marcar a região.

Agradeço aos atuais 120 colaboradores a dedicação e a competência que colocam em todas as tarefas. Somos uma instituição única com um papel muito importante na região. É UM ORGULHO TRABALHAR CONVOSCO.

Somos uma instituição de âmbito regional, intervimos em 28 municípios e estamos presentes com instalações em 9 municípios (a sede aqui e + 8 pólos). Tem sido uma tarefa hercúlea e duma magnitude inimaginável. Tem sido desafiante todos os dias quase sem exceção.

Para esta expansão tem sido crucial a aprovação de consecutivas candidaturas a vários programas de fundos comunitários, hoje Programa PESSOAS 2030 e IEFP, que têm tido um papel fundamental e determinante na qualificação e no emprego das pessoas com deficiência e ou incapacidade neste território.

Nunca esqueceremos também as Câmaras, Freguesias, empresas e particulares que têm financiado os projetos da A2000, contribuindo para o seu equilíbrio financeiro e a pujança que conhecemos. Faço aqui também, e repito, uma referência aos salesianos por terem facilitado o negócio da aquisição destas instalações.

MUITO OBRIGADO a todos por confiarem em nós.

E destaco ainda uma pessoa pela qual também temos um carinho muito especial, trata-se da Dr.ª Rita Mendes que nos visitou por altura do nosso 20º aniversário (em setem-

bro de 2020), enquanto Secretária de estado da Ação Social, e que teve, porventura, o papel principal tanto no Programa PARES 3.0, como na aprovação do incremento da resposta social CAARPD, de 25 para 75 clientes. A Dr.ª Rita Mendes é uma pessoa que jamais esqueceremos. Muito obrigado por tudo e por tanto.

Os enormes investimentos, principalmente nos últimos 7 anos, mais de 7 milhões de euros, com a aquisição destas instalações; as obras de requalificação da “antiga Residência”; as obras do projeto PARES 3.0 e do PRR – painéis fotovoltaicos, obrigaram-nos a contrair uma dívida astronómica que, apesar dos resultados operacionais positivos, impacta o nosso futuro e reforça a nossa consciência do elevado risco, mas reforça também uma vontade indomável de seguir em frente e de alargar as respostas sociais a mais pessoas vulneráveis.

Tivemos a árdua tarefa de preparar e de abrir em dezembro passado, em simultâneo, 5 novas respostas sociais (2 lares Residenciais para 60 pessoas; 2 Residências de Autonomização e Inclusão para 10 pessoas; e um Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão para 30 pessoas) e contratar 55 novos trabalhadores para o seu funcionamento.

Tem sido um sobre esforço que só é possível com a experiência, o empenhamento, a resiliência e o saber dos Diretores Técnicos e das suas equipas. Todos eles ficarão na história como autênticos heróis. Muito obrigado especialmente a eles.

E agora vou falar-vos do Projeto PARES 3.0 que financiou cerca de metade dos gastos com a requalificação do edifício principal para instalação das 5 novas respostas sociais que hoje vamos apresentar.

Desde 2011 e ao fim de meia dúzia de tentativas, projetos variados e tantas vicissitudes, sem nunca termos desistido, conseguimos a aprovação deste projeto.

(continua na página seguinte)

Neste projeto quero sobremaneira destacar: o projetista, Eng.º. Pedro Pinto, o empreiteiro Habi Penaguião, Lda (nas pessoas do Sr. Artur Guedes, Sr. Paulo Sousa, Eng.º Tiago Meneses e o Eng.º José Carlos, através dos quais cumprimento todos os seus trabalhadores), a Segurança Social de Vila Real (nas pessoas do então Sr. Diretor Antonio Eduardo, a Sr.ª Dr.ª Elvira Carvalho, a Sr.ª Eng.ª. Raquel Reis, e o Sr. Eng.º Carlos Gonçalves).

Em obra foram 24 meses de muito trabalho e reuniões de debates muito animados e de pontos de vista distintos, mas fomos sempre capazes de chegar a consenso e em completa cooperação.

A empreitada terminou na data programada sem se ter atrasado um único dia e isso, meus senhores, também é uma grande obra!

MUITO OBRIGADO a todos pelo profissionalismo, resiliência e flexibilidade que demonstraram.

Não tenho dúvidas que toda esta gente ficará na história da gente.

Registo também o importante apoio da Câmara Municipal do Peso da Régua, materializado no donativo de 70 mil euros para esta obra e que somou com os 50 mil doados aquando da aquisição das instalações. Foi um apoio importante, mas nunca escondemos que estávamos à espera de muito mais, considerando a magnitude do projeto e o seu impacto concelho.

Com este projeto a população da Freguesia de Poiões cresceu bastante, pois passaram a residir cá mais 70 pessoas que têm opinião e também votam, a que se acrescenta todo o dinamismo económico criado pela laboração da A2000. Poiões é hoje a 2ª Freguesia mais importante do concelho, logo a seguir à freguesia urbana da Régua. Esta freguesia rural dispõe de 2 IPSS (o que é muito raro), e é um centro de atividade

de - para cá vêm diariamente clientes e trabalhadores das freguesias e concelhos vizinhos.

Apesar da falta de Recursos Humanos para a área da assistência social ser transversal a todas as instituições, agrava-se aqui pela necessidade de deslocação. É por estas razões que se torna imprescindível melhorar as acessibilidades.

Temos por diversas vezes feito sentir à Câmara Municipal que é urgente melhorar as vias rodoviárias de acesso a Poiões e é imprescindível fazer chegar cá diariamente o transporte público coletivo em horários compatíveis com o trabalho das pessoas, de forma a garantir-se a igualdade de oportunidades, a autonomia de circulação e de inclusão socioprofissional. Contamos e confiamos que as autoridades concelhias e da CIM Douro vão considerar estas prioridades.

Em agosto de 2019, quando nos mudámos para cá, estes edifícios pareciam enormes e dizíamos a quem nos visitava que passámos do 8, não para 80, mas para o 800. O espaço sobrava a olhos vistos.

Hoje, já não temos espaço livre no edifício! Vamos precisar de novos edifícios para instalar os projetos que, estou certo, vamos ter em mãos nos próximos anos:

O 1º projeto é o alargamento a todos os dias úteis, dos atuais Espaços de Convívio para Idosos autónomos e isolados. Já apresentámos uma proposta de financiamento híbrido para o Espaço de Convívio da União de Freguesias de Galafura e Covelinhas.

Este projeto será também apresentado brevemente à Freguesia de Aldeias – Armamar.

E poderá ser alargado aos restantes Espaços de Convívio em funcionamento.

O 2º projeto é que será instalado na escola Primária de Lobrigos – um projeto destinado à doença mental – e que está a

ser reanalisado, enquanto Iniciativa de Empreendedorismo Social (IES), pelo Programa Portugal Inovação Social e que conta com a Câmara Municipal de Santa Marta de Penaguião (a quem agradecemos), enquanto investido social, que cede as instalações e investe 45 mil euros.

O 3º projeto que será instalado aqui, no antigo campo de futebol de 11, será destinado às pessoas idosas desta freguesia e limitrofes. Este projeto está aprovado para uma Estrutura Residencial para pessoas Idosas (ERPI) e para o qual precisamos de descobrir financiamento. Será uma tarefa para o ano 2027 e seguintes.

Estou certo que investir em mais vagas nas respostas sociais, para além de melhorar a vida das pessoas que cá vivem, e criar as condições para que venham pessoas de outros territórios com maior densidade populacional, contribuirá para estancar a saída de gente das aldeias do interior.

E assim foram 26 anos a construir oportunidades para pessoas, famílias e comunidade.

Podem continuar a contar com a A2000.

Muito obrigado a todos.



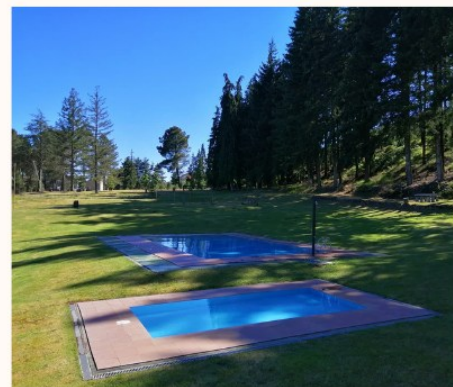
António Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 227 |

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

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

3	26º aniversário da A2000	14	Conclusão do Curso 2/Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais
7	Alma Campestre aposta na inclusão profissional através da criação de oportunidades	15	A Rentrée em Baião
7	A2000 marcou presença no V Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência	15	Criatividade, cor e boa disposição em uma atividade de pintura
8	07/09/2026 - Celebração do 26º Aniversário	16	A Minha Experiência de FCT na Câmara Municipal de Resende
10	27/09/2026 - V Passeio TT Vindimas do Douro	19	Do Passado ao Presente: Uma Viagem no Tempo no CACI
12	Arranque de nova ação formativa dinamiza expectativas e projetos de vida	19	Jornadas Desportivas "Cercicolor"
12	Desporto para todos	20	Momentos D'Ouro
13	Da reciclagem à arte: dar uma nova vida aos materiais!	22	Setembro: Um regresso cheio de alegria e novas aventuras
14	FCT: Uma experiência de aprendizagem, crescimento e integração profissional	22	Semana Europeia do Desporto
		23	Setembro de Reencontros no CAARPD de Poiões
		24	Setembro de celebração, criatividade e inclusão
		26	Setembro nos Espaços de Convívio: aprender, conviver e celebrar



UNIÃO DE FREGUESIAS



ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ

ADOUFE | VILA SECA | COUTO TESTEIRA | MINHAVA | GRAVELOS | COÊDO |
REBORDINHO | ESCARIZ | PAREDES | BORBELINHA.

VILARINHO DE SAMARDÃ | BENAGOURO | COVELO | SAMARDÃ

Contactos

☎ 259 347 625 | 969 311 398

✉ juntaf.a.vs@gmail.com

Largo de S. Domingos
Gravelos
5000-026 Adoufe

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



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

4D - 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%



Cofinanciado pela
União Europeia

Alma Campestre aposta na inclusão profissional através da criação de oportunidades

A integração de pessoas com deficiência e/ou incapacidade (PCDI) no mercado de trabalho constitui um importante contributo para a construção de uma sociedade mais inclusiva. Na Alma Campestre, Lda., entidade responsável pelo Café Concerto e pelo restaurante dois.cinco.nove, esta aposta traduz-se atualmente na integração laboral de duas pessoas com diversidade funcional, uma em cada estabelecimento.

Em entrevista ao Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego da A2000, a entidade partilhou a sua experiência e a forma como tem procurado adaptar os processos de integração às características e capacidades de cada pessoa. Numa fase inicial, as funções atribuídas estão essencialmente relacionadas com a organização, arrumação e apoio às tarefas diárias inerentes a cada estabelecimento. Posteriormente, à medida que existe uma evolução, as funções podem ser ajustadas para que a pessoa assuma novas responsabilidades e desempenhe outras tarefas adequadas às suas capacidades e ao seu desenvolvimento.

Para apoiar estes processos, foram utilizados Estágios Inserção, destinados a promover a integração de pessoas com deficiência e/ou incapacidade no mercado de trabalho, e, posteriormente, a Medida de Emprego Apoiado em Mercado Aberto, que permite apoiar a integração e manutenção da pessoa em contexto profissional, com o acompanhamento necessário durante o processo.

A oportunidade de recorrer a estas medidas surgiu através da parceria com a A2000 e da abertura da própria entidade para acolher pessoas com diversidade funcional. **“Do nosso ponto de vista, todos nós temos um papel importante no que se refere à construção de uma sociedade mais inclusiva”**, afirma o responsável da entidade, João Tão.

A decisão de avançar com estes processos de integração profissional está também relacionada com a convicção de que a inclusão profissional deve ir além das necessidades internas de uma empresa. **“Acreditamos que contribuir para uma sociedade mais inclusiva é uma responsabilidade de todos. Portanto, criar meios profissionais mais inclusivos tendo em vista a integração profissional e social de pessoas com diversidade funcional, não se deve limitar a suprir as necessidades internas da empresa, mas também a proporcionar oportunidades profissionais a quem normalmente não as tem, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e a sua integração na sociedade.”**, defende o responsável da Alma Campestre.

Da experiência da entidade, esta inserção laboral pode também representar uma mais-valia para o funcionamento das equipas. A Alma Campestre considera que as pessoas com diversidade funcional tendem a demonstrar reconhecimento quando lhes é dada uma oportunidade profissional, algo que pode refletir-se no empenho colocado no desempenho das suas funções. **“É esse reconhecimento e essa valorização demonstrados a nossa principal premissa quanto à nossa aposta na inclusão.”**

O processo de adaptação tem decorrido de forma positiva, assente numa abordagem flexível e dinâmica. **“Procuramos seguir uma abordagem mais flexível e dinâmica moldando as funções às características e à fase de desenvolvimento de cada pessoa, de forma que se sinta integrada, confortável e valorizada.”**, revela João Tão. Para a entidade, esta flexibilidade pode contribuir igualmente para que a pessoa adquira maior confiança e estabilidade no desempenho das suas funções.

Neste percurso, a parceria com a A2000 assume um papel de destaque. A Alma



Campestre considera que o apoio prestado é essencial, uma vez que **“a A2000 não se limita apenas a tratar da componente burocrática associada ao processo de integração, abrangendo também uma componente de apoio e acompanhamento com a pessoa.”** As visitas e o contacto regular permitem acompanhar a evolução dos trabalhadores inseridos através de medidas de reabilitação profissional e prestar apoio do ponto de vista pessoal e psicológico.

Atualmente, a entidade conta com duas pessoas a trabalhar nos seus estabelecimentos, mas já teve outras experiências de integração e mantém disponibilidade para continuar a apostar nesta área. **“Temos abertura total para continuar a integrar pessoas com diversidade funcional”**, sobretudo quando são identificadas pessoas com competências, potencial e vontade de trabalhar e evoluir.

A mensagem deixada pelo responsável da Alma Campestre às restantes entidades e empresas é clara: **“As entidades e empresas podem contribuir nesse sentido [para a inclusão profissional de PCDI], proporcionando oportunidades profissionais a pessoas que, geralmente, tiveram menos oportunidades de se integrarem no mercado de trabalho ao longo do seu percurso.”** A experiência da entidade demonstra ainda que, quando essa oportunidade acontece, as próprias pessoas reconhecem o seu valor, sentindo-se úteis, parte de uma equipa e gratas pela possibilidade de trabalhar.

Margarida Ferreira Pinto,
Psicóloga A2000

A2000 marcou presença no V Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência

Nos dias 17 e 18 de setembro, a A2000 marcou presença no V Encontro Nacional de Trabalhadores com Deficiência, promovido pela FORMEM - Federação Portuguesa da Formação Profissional e Emprego de Pessoas com Deficiência e Incapacidade, realizado no Inatel do Luso.

Foram dois dias de partilha, convívio e reflexão, marcados por novos encontros, reencontros e pela discussão de temas e reivindicações relacionados com os trabalhadores com deficiência.

A A2000 agradece a todos os participantes e entidades envolvidas na organização, bem como aos profissionais do INATEL Luso, pelo acolhimento e contributo para o sucesso deste encontro.

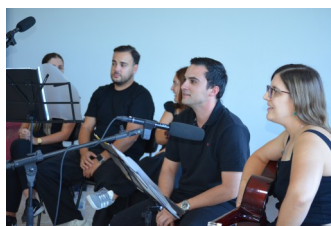


07/09/2026 - Celebração do 26º Aniversário

Neste dia, a A2000 celebrou o seu 26º Aniversário com o mote “26 anos a construir oportunidades para pessoas, famílias e comunidade”.

O dia iniciou-se com a receção aos clientes de todos os pólos e respostas da A2000.

Às 11h00, foi celebrada a Eucaristia pelo Sr. Pe. Luís Coutinho, com a participação dos trabalhadores e clientes. Seguiu-se o almoço-convívio.



Pelas 14h30, iniciou-se a sessão da tarde com a apresentação de um vídeo dos 26 anos de história da A2000, a que se seguiu um vídeo sobre os serviços formativos e os serviços não formativos, dando a conhecer o trabalho desenvolvido.



A sessão solene contou com as intervenções de António Ribeiro, Presidente da Direção da A2000; Luís Pereira, Presidente da Junta de Freguesia de Poiares; Inês Vilar, Diretora do Núcleo de Respostas Sociais do Centro Distrital de Vila Real do Instituto da Segurança Social, I. P.; e José Manuel Gonçalves, Presidente da Câmara Municipal do Peso da Régua. Foi também transmitida uma comunicação em vídeo da Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Dr.ª Clara Marques Mendes.

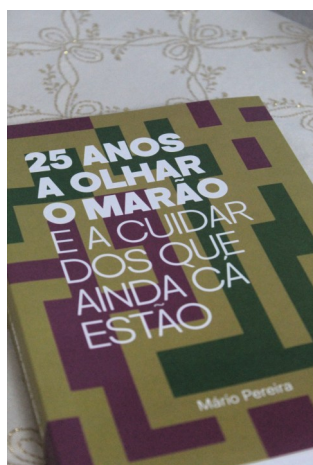
De seguida, o Dr. Mário Pereira apresentou o livro da sua autoria “25 Anos a Olhar o Marão e a Cuidar dos que Ainda Cá Estão”. A obra retrata os primeiros 25 anos da história da A2000, preservando a memória do percurso da instituição e da sua missão.

Seguiu-se a apresentação das novas respostas sociais da A2000, abertas em dezembro de 2025 (2 Lares Residenciais (LR) para 60 pessoas; 2 Residências de Autonomização e Inclusão (RAI) para 10 pessoas e 1 Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) para 30 pessoas. A sua entrada em funcionamento implicou o recrutamento de 55 novos profissionais, assinalando uma importante etapa no crescimento da instituição e na sua capacidade de resposta às necessidades da comunidade.

As comemorações prosseguiram com a inauguração das instalações requalificadas, através de uma placa comemorativa, pelo Presidente da Câmara Municipal do Peso da Régua e pelo Presidente da Direção da A2000. Este momento contou também com a bênção de D. António Azevedo, Bispo de Vila Real. O dia terminou com os parabéns à A2000 e um Porto de Honra, oferta da Quinta do Pêgo Hotel & Restaurante.

Agradecemos às mais de 370 pessoas presentes, entre clientes, trabalhadores, membros dos órgãos sociais, sócios, doadores e convidados.





Agradecemos de forma especial aos convidados presentes: Programa PESSOAS 2030, IEFP – Vila Real, Segurança Social de Vila Real, Câmaras Municipais da região, Freguesias, IPSS's, Banco Montepio, Salesianos e outras entidades. Destacamos ainda a presença da Dr.^a Rita Mendes (ex-secretária de Estado da Ação Social).



A A2000 agradece a toda a equipa que organizou as comemorações do 26.º aniversário, destacando os trabalhadores que prepararam a Eucaristia, o almoço, a sessão da tarde e o Porto de Honra. Dirige também um agradecimento especial a

Gonçalo Novais, enquanto mestre de cerimónias, que tão bem conduziu a sessão da tarde.

A A2000 agradece ainda ao Sr. Pe. Luís Coutinho e ao Sr. Joaquim Maria pela magnífica celebração da Eucaristia; ao coro da A2000 (Olinda Coutinho, David Almeida, Francisco Leitão, Ana Cláudia Alves e Margarida Santos); ao Sr. Eduardo Ermida pelo sistema de som; à Inês Mendes pela cobertura fotográfica; e às Câmaras Municipais e Freguesias que asseguraram o transporte de todos os clientes da A2000.

Com 26 anos de existência, a A2000 reafirma a sua missão de continuar a construir um futuro mais inclusivo e solidário, valorizando as pessoas e as comunidades.

Como disse o Presidente da Direção da A2000 “**continuamos a não nos conformar com o imobilismo e a inércia que ainda impera neste território, interior do interior.**”

Viva a A2000 e parabéns pelos seus 26 anos a construir oportunidades para pessoas, famílias e comunidade.



27/09/2026 - V Passeio TT Vindimas do Douro



A A2000 agradece aos 330 participantes que se juntaram a nós nesta quinta edição, com 109 viaturas todo-o-terreno. O principal objetivo do evento foi angariar fundos para a A2000, permitindo-nos continuar a apoiar diariamente pessoas com deficiência e/ou incapacidade e as suas famílias.

Foi um dia cheio de alegria, energia, convívio e adrenalina, com o Douro como pano de fundo.

Um agradecimento muito especial aos patrocinadores principais:

- Município de Santa Marta de Penaguião
- Irmãos Leite Concessionários
- Junta de Freguesia de Poiares
- Habipenaguião Construções, Lda.
- Crédito Agrícola de Trás-os-Montes e Alto Douro

Agradecemos também o apoio de:

- Município do Peso da Régua
- Supermercado Primavera – Santa Marta

de Penaguião (João Manuel Oliva Rodrigues)

- Land Peças – Centro de Abate – Veículos em Fim de Vida – Peso da Régua (Patrícia Maria Amaral Monteiro Pinto)
- Talho Ferreira – Vila Real (Eldere Ferreira Comércio de Carnes Unipessoal, Lda.)
- Oásis da Paz – Talho e Charcutaria, Lda. – Vila Real
- Talho do Tó – Vila Real (António & Lina – Comércio de Carnes, Lda.)
- Pastelaria A Tendinha – Peso da Régua (Francisco José Moreira Pinto)
- O Pãozinho do Céu – Padaria e Pastelaria, Unipessoal, Lda. – Vila Real
- Pastelaria PLÁCIDOS (Padaria e Pastelaria Plácido & Plácido, Lda.)
- Padaria Serrana – Vila Real (Correia & Irmãos, Lda.)
- Martha's Wines & Spirits – Abaças

(Gold Mountains Company, Lda.)

- Cais de Iguarias – Transformação e Comercialização de Carnes, Lda. – Armamar
- Padaria A. Fonseca e H. Ribeiro, Lda. (Padaria Neca) – Poiares, Peso da Régua
- APISILVA – Poiares, Peso da Régua
- Frutas Normando, Lda. – Vila Real

Um agradecimento destacado à Martha's Wines & Spirits pela degustação de um delicioso moscatel e vinho do Porto, que contribuiu para o reforço alimentar dos participantes.

A nossa gratidão estende-se aos trabalhadores da A2000 que trabalharam incansavelmente para organizar o evento e a todos os participantes que vieram de vários pontos do Norte e Centro de Portugal.

Contamos convosco — participantes, patrocinadores, entidades, empresas apoiantes e staff — no VI Passeio TT Vindimas do Douro, a realizar no próximo ano 2027!

Patrocinadores principais



ALBÚM FOTOGRAFIAS

Faça Scan deste QR CODE para ver as fotografias todas do evento





MARTHA'S EXPERIENCE 360

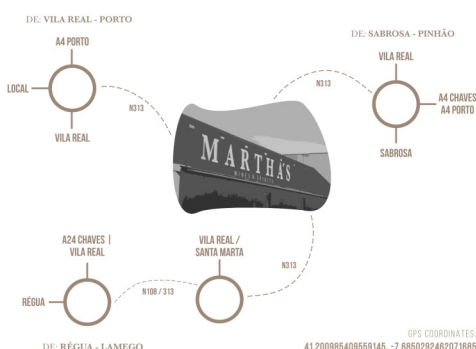
VISITAS E PROVAS

DISPONÍVEL DIARIAMENTE ÀS

10h00 | 11h00 | 12h00 | 14h00 | 15h00 | 16h00 | 17h00

(É NECESSÁRIO FAZER RESERVA ANTECIPADA)

VINHO A COPO | PETISCOS | EXPERIÊNCIAS PERSONALIZADAS | ALUGUER DE ESPAÇO PARA EVENTOS PRIVADOS



RESERVAS

visit@marthasgroup.com | www.marthasgroup.com

Lugar da Estalagem, 4 | 5000-014 - Abaças
NATIONAL LANDLINE CALL Tel: +351 254 828 095

MAIS DO QUE VINHO, UMA EXPERIÊNCIA

ESTAMOS À SUA ESPERA. MARQUE A SUA VISITA.



ESTABLISHED 1727
MARTHA'S
WINES & SPIRITS



**MAIS DO QUE VINHO
UMA EXPERIÊNCIA**



ARMAMAR

Arranque de nova ação formativa dinamiza expectativas e projetos de vida



Teve início no passado dia 1 de setembro, em Armamar, Curso 3/ Ação 1– Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, promovido pela A2000. Esta formação, com uma carga horária total de 2900 horas, distribui-se por 1800 horas de componente teórica e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho.

O grupo é constituído por 12 participantes, dos quais quatro são do sexo masculino e oito do sexo feminino, com idades diversas e oriundos de várias freguesias do concelho de Armamar. Esta heterogeneidade de per-

fis 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. Foram também dados a conhecer a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, o Referencial da Formação e o Manual de Acolhimento do Formando, instrumentos fundamentais para o enquadramento e bom funcionamento do curso.

Os formandos manifestaram uma atitude

muito positiva, demonstrando empenho e entusiasmo face à possibilidade de adquirirem novas competências e melhorarem a sua empregabilidade. Esta formação representa, para todos, uma oportunidade concreta de reinserção socioprofissional e de desenvolvimento pessoal.

A A2000 deseja o maior sucesso a todos os participantes, esperando que esta etapa represente o início de um caminho frutífero, marcado por aprendizagens significativas, crescimento individual e oportunidades de realização profissional.



Curso 3 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Cláudia Cigarro, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+03922400

TABUAÇO

Desporto para todos

No âmbito da UFCD Animação Desportiva para públicos diversificados o Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço realizaram algumas atividades relacionadas com a prática de desporto.

Estas atividades tiveram como objetivo desenvolver capacidades motoras condicionais e coordenativas e adquirir competências relacionais através do exercício físico.

A prática regular de atividade física é importante para manter um estilo de vida saudável. Caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar ou praticar um desporto coletivo são algumas das atividades que podem fazer

parte do dia a dia.

De acordo com especialistas, a atividade física regular contribui para fortalecer os músculos e os ossos, melhorar a resistência física e ajudar a manter um peso saudável. Além disso, o exercício pode contribuir para o bom funcionamento do coração e reduzir o risco de alguns problemas de saúde.

Os benefícios não são apenas físicos. A prática de desporto também pode ajudar a reduzir o stress, melhorar o humor e aumentar o bem-estar. Em atividades realizadas em grupo, como o futebol, o voleibol ou o basquetebol, é ainda possível desen-

volver competências como a cooperação, o respeito pelos outros e o espírito de equipa.

Os especialistas recomendam que o exercício seja adequado à idade e às capacidades de cada pessoa.

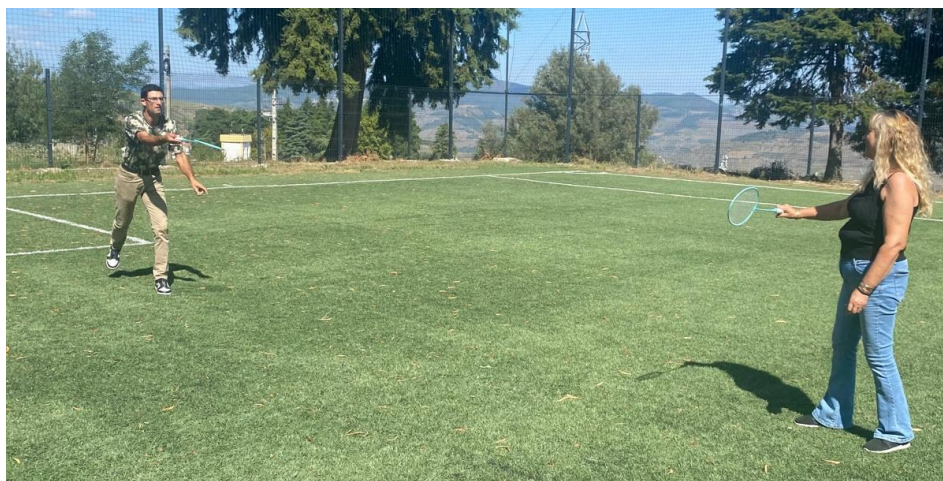
Assim, incluir momentos de atividade física na rotina diária pode ser uma forma simples de cuidar do corpo, melhorar o bem-estar e ter uma vida mais saudável.

Antes das sessões práticas o grupo de formação realizou uma pesquisa sobre as regras básicas de alguns desportos praticados em equipa nomeadamente o futebol, o basquetebol e o badminton que iriam ser colocadas em prática nas sessões seguintes.

As sessões práticas desta UFCD foram de grande entusiasmo e aprendizagem e, para alguns, um verdadeiro desafio. Mas, a persistência, a vontade de aprender e o espírito de entreajuda e de equipa foram cruciais para o sucesso destas atividades.

Durante as sessões práticas foram realizadas as seguintes atividades: uma caminhada ao miradouro da Nossa Senhora da Conceição e ao Parque Abel Botelho, jogos de equipa (futebol, basquetebol e badminton) no relvado do Estádio Municipal de Tabuaço e jogos tradicionais como por exemplo salto com corda, cabra cega, “batata quente”, entre outros no espaço exterior à Biblioteca Municipal.

A prática regular de desporto é fundamental para manter uma vida saudável e equilibrada. Para além de melhorar a condição física, o exercício contribui para o bem-estar



mental, ajuda a reduzir o stress e promove hábitos de vida saudáveis. Por isso, é importante incluir a atividade física no nosso dia a dia, escolhendo atividades de que gostamos e que nos façam sentir bem.

Agradecemos a colaboração do Município de Tabuaço pela cedência do Estádio Municipal para a concretização das atividades.

Isabela Lima, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

VALPAÇOS

Da reciclagem à arte: dar uma nova vida aos materiais!

Os formandos do Curso 1 – ação 17 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Valpaços, no âmbito da UFCD 3521 APCDI – Decoração de Espaços, participaram em atividades práticas e criativas dedicadas à reutilização de materiais e à transformação de objetos do quotidiano em verdadeiras peças de arte. Esta iniciativa teve como principal objetivo desenvolver a criatividade, a imaginação e as competências manuais dos formandos, demonstrando que muitos materiais que habitualmente são colocados no lixo podem ganhar uma nova utilidade e transformar-se em elementos decorativos originais.

Através da utilização de materiais reutilizáveis, os formandos tiveram a oportunidade de criar decorações.

Para além da componente artística, estas atividades permitiram sensibilizar os participantes para a importância da reciclagem, da reutilização e da preservação do ambiente, promovendo hábitos mais sustentáveis e responsáveis.

A UFCD 3521 APCDI – Decoração de Espaços assume, assim, um papel importante no desenvolvimento da autonomia, da concentração, da coordenação motora e do espírito de iniciativa. Ao mesmo tempo, proporciona momentos de convívio, cooperação e partilha de ideias, reforçando a autoestima e o sentimento de realização pessoal dos formandos.

Com criatividade, dedicação e muito entusiasmo, os participantes provaram que a arte não tem limites e que, com imaginação, é

possível transformar materiais simples em peças únicas, bonitas e cheias de significado.

Reciclar é criar, reutilizar é transformar e decorar é dar mais vida aos espaços!

Curso 1– Ação 17 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



CHAVES

FCT: Uma experiência de aprendizagem, crescimento e integração profissional

Depois de, no mês anterior, termos partilhado uma experiência de Formação em Contexto de Trabalho (FCT), este mês damos a conhecer dois novos testemunhos de formandas do Curso 1 – ação 5 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários.

Nesta edição, Marlene Alves e Susan partilham as suas experiências nas Termas de Chaves, destacando as aprendizagens, o acolhimento da equipa e o contributo deste percurso para o seu crescimento pessoal e profissional.

Marlene Alves – Termas de Chaves



Desde o mês de fevereiro que estou a realizar o meu estágio nas Termas de

Chaves. Durante estes seis meses conheci pessoas novas e comecei a gostar muito de fazer parte desta equipa. É um local maravilhoso, acolhedor e muito tranquilo, onde se sente o som da água e um ambiente rela-

xante.

As minhas funções passam pela dobragem de toalhas e robes na lavandaria e pela limpeza das cabines onde são realizadas as massagens. Gosto muito das tarefas que desempenho e sinto-me feliz por contribuir para o bom funcionamento deste espaço.

Esta experiência tem sido muito positiva e tem-me permitido aprender, crescer e adquirir novas competências.

Susan – Termas de Chaves

Neste momento estou a realizar o meu estágio nas Termas de Chaves, onde desempenho funções na lavandaria e na limpeza.

Na lavandaria ajudo a dobrar toalhas e panos e, na limpeza, colaboro na higienização dos espaços e na remoção do lixo. Gosto muito de ajudar e de aprender novas tarefas.

O meu estágio está a correr muito bem. Fui recebida de braços abertos por toda a equipa, o que me fez sentir integrada desde o primeiro dia. Todos gostam de mim e eu também gosto muito de trabalhar com eles. Esta experiência tem sido muito importante para o meu crescimento pessoal e profissional.



Através destas experiências, torna-se evidente que a Formação Prática em Contexto de Trabalho vai muito além da aquisição de competências técnicas. É um momento privilegiado de aprendizagem, de desenvolvimento da autonomia, de responsabilidade e de fortalecimento da autoestima dos formandos. A dedicação demonstrada e o feedback positivo das entidades acolhedoras refletem o sucesso desta etapa e reforçam a importância da FPCT na preparação de profissionais mais competentes, confiantes e preparados para responder às exigências do mundo do trabalho.

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

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Conclusão do Curso 2/Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais

Chegou ao fim o Curso 2/Ação 2 – Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais, realizado em Carrazeda de Ansiães, que teve como principal objetivo reforçar as competências pessoais, sociais e profissionais dos participantes, promovendo a sua valorização individual e potenciando a sua integração e participação ativa em contextos sociais e laborais.

Ao longo do percurso formativo, os formandos tiveram a oportunidade de desenvolver conhecimentos, capacidades e atitudes fundamentais para o exercício de uma cidadania ativa e para uma melhor adaptação às exigências do mercado de trabalho. Foram abordadas diversas temáticas relacionadas com a comunicação interpessoal, o trabalho em equipa, a gestão de conflitos, a organização do trabalho, os hábitos de vida saudáveis, a utilização de ferramentas digitais e o desen-

volvimento de competências transversais essenciais à empregabilidade.

A metodologia adotada privilegiou uma abordagem participativa e centrada no formando, recorrendo a atividades práticas, dinâmicas de grupo, estudos de caso e momentos de reflexão individual e coletiva, favorecendo a aquisição de aprendizagens significativas e a aplicação dos conhecimentos a situações concretas do quotidiano.

O término do curso assinala não apenas a conclusão de um percurso de formação, mas também uma etapa importante de crescimento pessoal e profissional para todos os participantes. O empenho, a assiduidade e a dedicação demonstrados ao longo da formação constituíram fatores determinantes para o sucesso alcançado.

A todos os formandos é dirigido um reco-



nhecimento pelo trabalho desenvolvido e pela capacidade de superação evidenciada durante o curso. Formula-se ainda o desejo de que as competências adquiridas contribuam de forma efetiva para a concretização dos seus objetivos pessoais, sociais e profissionais, reforçando a sua autonomia, confiança e capacidade de adaptação aos desafios futuros.

Sónia Sousa, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+01554900



Cofinanciado pela União Europeia

BAIÃO

A Rentrée em Baião

Com o arranque de mais um ano letivo, a tradicional rentrée de setembro ficou também marcada pelo início de um novo curso de formação profissional em Baião, o Curso 2 / Ação 1 - Auxiliar de Serviços Gerais.

A equipa da A2000 deu as boas-vindas a um grupo de 12 formandos, provenientes de diferentes freguesias do concelho e com percursos de vida diversificados. Ao longo das próximas 2900 horas de formação, os formandos terão oportunidade de adquirir e desenvolver competências pessoais, sociais e profissionais, através de um percurso que integra 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação em contexto de trabalho.

O primeiro dia foi dedicado ao acolhimento dos formandos e à promoção do conhecimento mútuo. Através de dinâmicas de grupo, criou-se um ambiente de proximidade e confiança, dando início a novas relações e à descoberta de um novo contexto de

aprendizagem. Foram dados os primeiros passos na criação de novas ligações e amizades.

No arranque do curso foi apresentada a A2000, a sua missão, valores e princípios orientadores. Foram explorados diversos documentos fundamentais para o desenvolvimento da formação, nomeadamente o Manual de Acolhimento, a Carta de Direitos e Deveres do Cliente, os Princípios e Valores da Instituição e o Referencial do Curso, promovendo uma melhor compreensão da organização e do funcionamento da ação formativa.

Mais do que o início de uma formação, este momento representa o começo de uma nova etapa de crescimento pessoal, social e profissional. Ao longo deste percurso, os formandos serão desafiados a adquirir novos conhecimentos, desenvolver competências e fortalecer a sua autonomia, construindo simultaneamente uma rede de relações e experiências que poderá contribuir para o seu futuro.



A A2000 deseja a todos os formandos os maiores sucessos neste novo desafio, acompanhando-os ao longo desta jornada de aprendizagem, descoberta e valorização pessoal.

Curso 2 - Ação 1 - Auxiliar de Serviços Gerais

Sandra Pinto, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-03922400

POIARES - PESO DA RÉGUA

Criatividade, cor e boa disposição em uma atividade de pintura



No dia 9 de setembro de 2026, os formandos de Poiares, do Curso 1, Ação 1, no âmbito da UFCD Trabalhos Manuais e Prática Criativa, participaram numa atividade de pintura em tela com tintas acrílicas.

Foi uma sessão muito animada, marcada pela criatividade, descoberta e, sobretudo, pela boa disposição. Com o objetivo de permitir que todos acompanhassem de perto as diferentes etapas do trabalho e as técnicas apresentadas pela formadora, foi proposta a realização de uma mesma pintura por todos os formandos.

Os principais objetivos desta atividade consistiam em capacitar os formandos para

a identificação de, pelo menos, duas técnicas de pintura e a realização

de uma obra em acrílico.

Desta forma, os participantes puderam seguir passo a passo a demonstração experimentando simultaneamente as técnicas apresentadas e colocando-as em prática nas suas próprias telas. Para muitos, foi uma oportunidade de descobrir e experimentar técnicas de pintura que desconheciam, explorando novas formas de trabalhar as cores, as texturas e os diferentes efeitos proporcionados pela tinta acrílica.

Entre pincéis, tintas, telas e muitas experiências, o entusiasmo foi uma constante. Todos acompanharam atentamente as orientações dadas, mas sempre num ambiente descontraído e divertido, onde a aprendiza-

gem e a boa disposição andaram de mãos dadas.

Apesar de todos partirem da mesma proposta, cada tela foi ganhando a sua própria personalidade, refletindo o empenho e a forma única como cada formando colocou em prática aquilo que foi aprendendo.

Mais do que aprender uma nova técnica artística, esta atividade proporcionou um momento de partilha, convívio e valorização das capacidades individuais, mostrando que aprender também pode ser feito com criatividade, entusiasmo e muitas gargalhadas.

Foi, sem dúvida, uma experiência muito positiva para todos eles, que tiveram a oportunidade de aprender, experimentar, criar e desfrutar do prazer de fazer arte, num ambiente de grande entusiasmo e companheirismo.

Curso 1 - Ação 1 - Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Isabel Alexandre, Formadora

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



**Cofinanciado pela
União Europeia**

RESENDE

A Minha Experiência de FCT na Câmara Municipal de Resende



Olá, o meu nome é Tiago Coelho, tenho 34 anos e encontro-me a realizar um estágio através da Associação A2000. Esta oportunidade tem sido bastante enriquecedora, permitindo-me desenvolver competências em diferentes áreas.

O meu estágio teve início no mês de julho, tendo sido colocado no Parque Fluvial de Porto de Rei. Durante esse período, desempenhei funções relacionadas com a manutenção e limpeza dos espaços exteriores, garantindo que o parque se encontrava em boas condições para receber os visitantes. Fiquei também responsável pela manutenção e apoio na limpeza das piscinas municipais situadas naquele espaço, contribuindo para a preservação de um ambiente seguro, limpo e acolhedor para todos os utilizadores.

Posteriormente, no início de setembro, fui integrado no Pavilhão Gimnodesportivo de São Martinho de Mouros. Esta mudança surgiu devido à minha experiência e ligação à área desportiva, uma vez que sou treinador de futsal. A Câmara Municipal considerou que seria uma excelente oportunidade colocar-me num contexto mais próximo das minhas competências e interesses pessoais.

Atualmente, sou responsável pela abertura diária do pavilhão, assegurando o seu funcionamento. Entre as minhas tarefas encontram-se também a manutenção e limpeza das instalações sempre que necessário, contribuindo para a organização e bom estado do espaço. Além disso, colaboro com os professores de Educação Física durante as

Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC), apoiando o desenvolvimento das aulas e acompanhando as crianças nas diversas atividades desportivas.

Esta experiência tem sido extremamente positiva e gratificante. Sinto que estou integrado num ambiente onde posso colocar em prática os meus conhecimentos, ao mesmo tempo que continuo a aprender e a crescer a nível pessoal e profissional. Trabalhar diariamente em contacto com o desporto e com as crianças é algo que me motiva e me proporciona uma enorme satisfação.

Estou muito feliz com o percurso que tenho vindo a realizar e considero que este estágio está a correr de forma bastante positiva. Acredito que me encontro no lugar certo, numa área com a qual me identifico plenamente e que me permite desenvolver competências importantes para o meu futuro. Esta oportunidade tem reforçado a minha confiança e demonstrado que, com empenho e dedicação, é possível alcançar objetivos e construir um percurso profissional

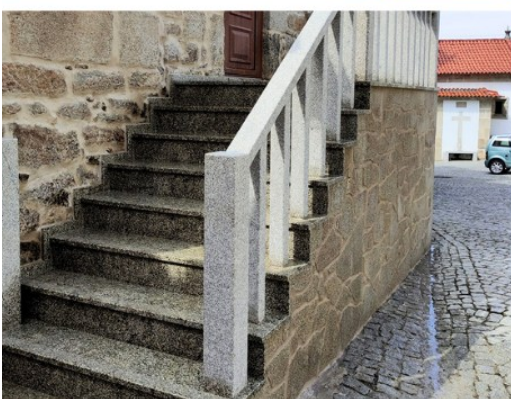
naquilo de que realmente gostamos.

Agradeço à Câmara Municipal e à A2000 pela oportunidade

Obrigado.

Tiago Coelho, Curso 1 – Ação 12 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900





IRMÃOS PEREIRA



**CONSTRUÇÃO CIVIL
OBRAS PÚBLICAS
MÁRMORES E
GRANITOS**



Carrizes, Tões
5110-642 **Armamar**

pensamentodemestre.lida@hotmail.com

+351 912 041 579

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Agrupamento de Escolas Dr. João de Araújo Correia – Peso da Régua

Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião

Agrupamento de Escolas Prof. António Natividade – Mesão Frio

Agrupamento de Escolas de Tabuaço

Agrupamento de Escolas de Murça

Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião – Santa Marinha do Zêzere



Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto

Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade (CAARPD)

Distrito de Vila Real



Centro de Actividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Poiares - Peso da Régua

Lares Residenciais (LR)

Poiares - Peso da Régua

Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiares - Peso da Régua

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de
Santa Marta de Penaguião



Concelho de
Peso da Régua



Concelho de
Armamar



Concelho de
Lamego



Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelho de Peso da Régua e limítrofes

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

Investidor Social



Cofinanciado pela
União Europeia



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

● Histórias que Unem

● Juntos no Desporto

Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.



Do Passado ao Presente: Uma Viagem no Tempo no CACI



Durante este mês, o CACI embarcou numa viagem **“Do Passado ao Presente”**, tema que serviu de ponto de partida para recordar vivências, explorar a passagem do tempo e estabelecer pontes entre aquilo que fomos, o que aprendemos e o que somos hoje. Entre memórias, histórias, criatividade e novas aprendizagens, foram desenvolvidas diversas atividades que procuraram estimular competências, promover a autonomia e incentivar a participação de todos, proporcionando experiências significativas e momentos de convívio e partilha.

No **Atelier de Pintura**, realizámos pinturas por simetria e explorámos a técnica do decalque sobre folhas. Estas atividades permitiram desenvolver a criatividade, a capacidade de observação e a expressão artística, dando liberdade a cada participante para experimentar diferentes formas, cores e composições.

No grupo de **Autodeterminação**, abordámos o tema **“Relógio do Tempo”**. Construímos um estendal onde colocámos fotografias representativas de diferentes situações e vivências que marcaram o nosso percurso, desde a infância até aos dias de hoje. Esta atividade proporcionou momentos de partilha e reflexão, permitindo recordar experiências significativas e conversar sobre a forma como estas fizeram parte da história de vida de cada um.

Nas **Oficinas de Trabalhos Manuais**,

dedicamo-nos à construção de um puzzle, numa atividade que exigiu concentração, criatividade, cooperação e, sobretudo, espírito de equipa. Peça a peça, fomos ultrapassando os desafios até conseguirmos completar o trabalho em conjunto.

Na **Psicomotricidade**, associámos o movimento à aprendizagem e à orientação no tempo. Realizámos uma dança com uma sequência de movimentos atribuídos aos sete dias da semana, explorámos uma história meteorológica através de movimentos corporais e participámos em jogos de coordenação relacionados com os meses do ano. Realizámos ainda um circuito psicomotor dedicado aos dias da semana. De forma dinâmica e divertida, trabalhamos a coordenação motora, a orientação temporal, a atenção e a memória.

Na **Culinária**, tivemos muita azáfama! Confeccionámos deliciosos coquinhos e tivemos ainda a oportunidade de preparar e saborear um almoço completo, composto por sopa de espinafres, cachorros, sumo de frutas variadas e gelado de banana. Para além de pôr em prática diferentes tarefas culinárias, este foi também um momento de aprendizagem, cooperação, partilha e, claro, de muito sabor!

No **Atelier de TIC**, realizámos uma pesquisa no site do IPMA, explorando as diferentes informações disponibilizadas, nomeadamente as relacionadas com o estado do

tempo e a meteorologia. Tivemos também a oportunidade de criar um relógio digital, desenvolvendo competências na utilização das tecnologias de informação e comunicação e reforçando, simultaneamente, algumas das aprendizagens relacionadas com o tema do tempo.

No âmbito do tema **“Do Passado ao Presente”**, realizámos também momentos de **leitura e exploração de contos**. Através das diferentes histórias, viajámos entre outros tempos e realidades, enriquecemos o vocabulário, aprofundámos conhecimentos e debatemos ideias e situações, valorizando as opiniões, experiências e conhecimentos de cada participante.

Na **Atividade Física**, divertimo-nos com o tradicional **Jogo do Mata** e com o **Jogo do Galo**. Recuperámos, assim, jogos bem conhecidos, proporcionando momentos de movimento, convívio e boa disposição, enquanto trabalhávamos a atenção, a coordenação e a interação com os colegas.

Foi, assim, mais um mês repleto de experiências e aprendizagens no CACI. Entre memórias do passado e experiências do presente, cada atividade constituiu uma oportunidade para aprender, criar, recordar e partilhar, valorizando os percursos individuais e reforçando a importância de continuarmos a construir novas experiências em conjunto.

Técnicos do CACI

Jornadas Desportivas “Cercicolor”

Nos dias 23 e 24 de setembro, clientes do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão (CACI) e dos Lares Residenciais (LR) da A2000 participaram nas Jornadas Desportivas “Cercicolor” promovidas pela Cercimira.

Foram dois dias repletos de alegria, convívio, partilha e inclusão, com várias atividades, entre as quais torneio de futsal, piscina, gincana de jogos, Color Run, momentos de animação e convívio. O desporto voltou a ser um verdadeiro ponto de união.

Obrigada à CERCIMIRA pelo convite, pelo acolhimento e por proporcionar dias tão especiais!





Momentos D'Ouro

No Projeto Oportunidade D'Ouro, financiado pelo Portugal Inovação Social e pelo Prémio Caixa Social, estamos a chegar à reta final e começamos já a sentir um pouco de nostalgia e saudade. Ao longo deste percurso, foi-se construindo um grupo coeso, amigo e unido, no qual se estreitaram laços e se criaram relações que certamente irão para além do tempo do projeto.

Continuamos a acompanhar os nossos participantes em diferentes ritmos. Alguns permanecem na formação em sala e outros participam quinzenalmente. Esta diferença na frequência das visitas é, na verdade, um sinal de mudança e de crescimento. Há participantes que já integram projetos laborais e que, neste momento, estão dedicados à sua carreira profissional. Ainda assim, continuam a regressar à Associação para dar continuidade à formação e, de certa forma, para manter o contacto social com os técnicos e com os colegas.

É particularmente gratificante observar o percurso de cada um, testemunhar a sua superação, as suas conquistas e a forma como, passo a passo, vão construindo novos caminhos.

Nesta última fase do projeto, e aproveitando a chegada do tempo mais ameno, procurámos privilegiar e promover o contacto com a Natureza.

A UFCD Estilos de Jardins foi integrada no plano com o objetivo de lhe conferir uma forte componente prática. Assim, a primeira sessão foi realizada no exterior, procurando promover o contacto direto com a Natureza, estimular a capacidade de observação e incentivar a apreciação da paisagem que nos rodeia.

Quisemos que cada um aprendesse a olhar

de outra forma para a paisagem natural e cultural da nossa região, particularmente para o Douro e para a Serra do Marão. Pretendemos transmitir a ideia de que a paisagem nunca é apenas aquilo que vemos todos os dias. Tem sempre algo novo para nos oferecer, desde que estejamos disponíveis para a observar. Não deve ser encarada como uma simples rotina ou como um adorno permanente da nossa vida. A paisagem é para contemplar, descobrir e valorizar.

Nas sessões seguintes, procurámos continuar a olhar à nossa volta, encontrar inspiração na Natureza e aprender a distinguir diferentes estilos de jardins. Foi uma atividade bastante divertida, durante a qual descobrimos verdadeiros especialistas em jardins!

Abordámos também os solos, o clima e as plantas na produção, retomando conhecimentos que muitos julgavam já esquecidos. Ao longo das sessões, esses conhecimentos foram surgindo novamente, pouco a pouco, através da memória e da partilha. Falámos sobre os diferentes tipos de solo, as plantas e a sua composição, a influência do clima no seu desenvolvimento e a forma como todos estes elementos estão interligados. Foi também uma oportunidade para compreender melhor porque razão as alterações climáticas podem ser tão prejudiciais para as plantas e para o equilíbrio dos ecossistemas.

Tivemos ainda a oportunidade de trabalhar a UFCD Confeção de Compotas, Geleias e Sobremesas de Frutas Internacionais. Com esta formação, procurámos essencialmente incentivar o aproveitamento dos alimentos e demonstrar que é possível transformar frutas que temos disponíveis em produtos saborosos e úteis.

Na própria instituição temos macieiras e figueiras, que nos proporcionaram a maté-



ria-prima para a confeção de compota de maçã e compota de figo. Na preparação da sobremesa, optámos por uma receita simples, prática e económica, baseada no aproveitamento das frutas que temos em casa e que, por vezes, já se encontram demasiado maduras ou a começar a deteriorar-se. Mais do que cozinhar, procurámos transmitir uma mensagem de aproveitamento, criatividade e redução do desperdício alimentar.

Na UFCD Animação e Ocupação dos Tempos Livres, demos a conhecer aos formandos diferentes técnicas de expressão artística, nomeadamente a decoupage e a modelagem em argila branca. Criámos pequenos ambientadores para armário, que ficaram verdadeiramente bonitos. Foram trabalhos que revelaram muita criatividade, empenho e dedicação por parte de todos.

É sempre muito gratificante perceber o entusiasmo dos participantes perante aquilo que conseguem criar com as próprias mãos.

E assim vamos passando... momentos D'Ouro.

Olga Rebelo, Formadora



FREGUESIA DE **CANDEDO**

Concelho de Murça



📍 Candedo



📍 Martim



📍 Monfegres



📍 Porrais



📍 Sobreira



📍 Salão da Junta

ATENDIMENTO AO PÚBLICO:

2ª A 6ª FEIRA – 08H00 / 12H00 - 13H00 / 16H00

📍 Largo 22 de Maio, nº1
5090-011 Candedo, Murça

☎ (+351) 259 549 163

✉ freguesiadecandedo@jfcandedo.pt

Setembro: Um regresso cheio de alegria e novas aventuras

Setembro foi o mês do regresso das férias às nossas atividades e já estávamos todos com muitas saudades uns dos outros! Foi muito bom voltar a estar juntos, conversar e partilhar as nossas experiências. Começámos por contar como foram as nossas férias e aproveitámos também para dar algumas ideias sobre o que gostávamos de realizar ao longo deste ano. Foi um regresso cheio de entusiasmo e vontade de continuar a viver novas experiências!

No dia 7, fomos todos até Poiares para celebrar os 26 anos da A2000. Foi um dia muito especial, passado em grande convívio com todos os clientes pertencentes à instituição. Houve muitos momentos de partilha, alegria e diversão, tornando esta celebração ainda mais especial.

Com o regresso à rotina, retomámos também as nossas atividades desportivas. Voltámos aos treinos de Boccia e às nossas caminhadas, aproveitando os dias de bom tempo para estarmos ativos e desfrutarmos do ar livre. É sempre bom mexer o corpo, conviver e, claro, divertirmo-nos enquanto praticamos exercício!

Também fomos até Mirandela participar no



“Mirandela para Todos”, integrado na Semana Europeia do Desporto. Participámos numa caminhada inclusiva e tivemos ainda a oportunidade de experimentar canoagem. Foi uma experiência diferente, e andar no rio foi, sem dúvida, um dos momentos que mais gostámos!

Com a chegada do outono, também demos as boas-vindas à nova estação. Fizemos um bonito painel de outono e fomos apanhar folhas para utilizar em algumas das nossas atividades artísticas. Assim, aproveitámos os elementos da natureza para dar asas à

criatividade e criar trabalhos muito coloridos e originais.

Foi assim um mês de reencontros, novas experiências, desporto, criatividade e muita diversão. Setembro trouxe-nos de volta à nossa rotina, mas também nos mostrou que há sempre novas aventuras para viver e muitos momentos especiais para partilhar.

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

Semana Europeia do Desporto

No dia 23 de setembro, no âmbito da Semana Europeia do Desporto, o CAARPD de Murça da A2000, a convite da ANDDI Portugal e da APPACDM de Mirandela, deslocou-se até à bonita cidade de Mirandela para participar na atividade “Mirandela para Todos”.

Os nossos clientes participaram numa caminhada inclusiva, experimentaram canoagem adaptada e ainda tiveram oportunidade de conhecer o vice-campeão mundial de canoagem Messias Baptista. Houve também rastreios de saúde, promovidos pelo Hospital Terra Quente e que gentilmente nos presenteou com algumas lembranças, piquenique, convívio e um momento especial: os parabéns à nossa cliente Marta, que celebrou o aniversário de uma forma diferente.

Agradecemos o convite e a excelente iniciativa. Venha a próxima!



Setembro de Reencontros no CAARPD de Poiares



Depois das férias e de um merecido período de descanso, setembro marcou o regresso dos clientes ao CAARPD. Foi tempo de reencontros, de partilhar histórias e de retomar as atividades com energia renovada e vontade de participar.

O tema escolhido para este mês foi “Rotinas e Atividades de Vida Diária”, através do qual foram trabalhadas diferentes competências importantes para o quotidiano dos clientes, promovendo a sua autonomia, responsabilidade e participação nas tarefas do dia a dia.

Ao longo do mês, foram realizadas várias atividades relacionadas com as rotinas diárias. Através de fichas de trabalho, os clientes tiveram a oportunidade de identificar e organizar diferentes momentos do seu dia, como acordar, realizar a higiene pessoal, tomar as refeições, participar nas atividades e descansar. Este exercício permitiu conversar sobre a importância de manter hábitos e horários, ajudando cada cliente a reconhecer e compreender melhor as suas próprias rotinas.

Houve também lugar para atividades práticas, como dobrar roupa. Apesar de ser uma tarefa simples, é muito importante para o desenvolvimento da autonomia e das competências necessárias para a vida diária. Cada cliente participou de acordo com as suas capacidades, num ambiente de aprendizagem, entreajuda e colaboração.

O cuidado dos espaços exteriores também fez parte das atividades realizadas durante o mês. Na horta, os clientes ajudaram a cuidar das plantas e tiveram a oportunidade de acompanhar o seu crescimento. Participaram ainda na apanha de folhas secas e na limpeza e organização dos espaços exteriores. Estes momentos proporcionaram um maior contacto com a natureza e permitiram trabalhar o sentido de responsabilidade e o espírito de equipa.

Apesar de setembro assinalar o final do verão, ainda houve tempo para aproveitar os últimos dias de calor. A piscina continuou a proporcionar momentos de diversão, descontração e convívio. Para tornar este momento ainda mais especial, foi realizada uma atividade diferente, passando o último dia de piscina nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião. Neste dia, o almoço foi realizado junto à piscina, permitindo que todos desfrutassem de um dia diferente e descontraído. Entre mergulhos, conversas e muita boa disposição, esta foi uma forma muito agradável de nos despedirmos da época balnear.

Durante este mês, celebrámos também o aniversário da Associação, uma data muito importante para todos aqueles que fazem parte desta instituição. Foi um momento de celebração, união e partilha, que permitiu recordar o percurso realizado e valorizar o trabalho desenvolvido diariamente com e para os nossos clientes.

Setembro foi, assim, um mês de regresso, reencontros e novas aprendizagens. Entre

atividades de vida diária, cuidados com a horta e as plantas, momentos na piscina e celebrações especiais, foram muitas as oportunidades para aprender, participar e conviver.

Mais do que realizar tarefas, procurámos mostrar que as rotinas fazem parte da nossa vida e que, quando são realizadas em conjunto, podem transformar-se em momentos de partilha, colaboração e conquista. Cada participação, por mais simples que possa parecer, representou mais um passo no desenvolvimento da autonomia e na valorização das capacidades de cada cliente.

Terminámos setembro com a certeza de que foi um mês repleto de aprendizagens, sorrisos e momentos especiais. Agora, seguimos para outubro com vontade de continuar a aprender, descobrir e viver novas experiências juntos no CAARPD.

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



Setembro de celebração, criatividade e inclusão



Os participantes do projeto “Histórias que Unem”, cofinanciado pelo IDiPD, iniciaram o mês de setembro com um momento muito especial: a celebração dos 26 anos da A2000. Para assinalar esta data tão importante, todos os nossos clientes se deslocaram à sede da associação, em Poiães (Peso da Régua), onde tiveram a oportunidade de participar nas comemorações do aniversário da A2000, num momento de convívio, partilha e celebração, que reuniu clientes e profissionais de diferentes localidades/polos.

Ao longo de setembro, os participantes de Armamar e Tabuaço estiveram envolvidos na organização e elaboração das atividades que serão posteriormente dinamizadas nas escolas. Este trabalho de preparação permitiu-lhes participar ativamente na construção do projeto, contribuindo para a definição das atividades e dos materiais necessários, tendo em conta a história escolhida e as faixas etárias das crianças e jovens que irão participar.

Desta forma, setembro foi um mês dedicado à preparação e organização das atividades, criando as bases para que, nos próximos meses, possamos levar o projeto “Histórias que Unem” até às escolas, promovendo momentos de partilha, criatividade e inclusão.

Ao longo do mês, tanto em Armamar como em Tabuaço, foram também realizadas diversas atividades de estimulação e motricidade fina, promovendo o desenvolvimento de competências, a concentração e a coordenação dos nossos clientes. Especificamente, em Armamar, retomou-se o exercício físico no Ginásio Municipal, criando momentos de atividade física, convívio e promoção de hábitos de vida saudáveis.

Em Poiães, durante o mês de setembro, os participantes estiveram envolvidos na preparação de uma atividade muito especial, que pretende levar aos mais novos uma mensagem de inclusão, respeito, aceitação e valorização da diferença: iniciou-se a preparação da história “O Som das Cores”, explorando diferentes formas de tornar este momento mais dinâmico, participativo e significativo para as crianças.

Para além da preparação das atividades em torno da história, estiveram também envolvidos na construção de materiais didáticos que irão acompanhar as atividades nas escolas. Cada material foi pensado para ajudar as crianças a descobrir e vivenciar os valores trabalhados na história, através de experiências práticas, lúdicas e sensoriais.

Entre os materiais preparados encontra-se uma Árvore dos Valores, que será construí-



da e preenchida com a participação das crianças, permitindo que cada uma deixe a sua marca e partilhe aquilo que aprendeu ou retirou da atividade.

Mais do que preparar materiais, este foi um mês de criação, colaboração e partilha, em que os participantes tiveram um papel ativo na construção de uma atividade que, em breve, chegará às escolas.

Porque os valores também se aprendem a brincar, a sentir e a partilhar, os participantes do projeto prepara-se agora para levar “O Som das Cores” aos mais novos, numa viagem onde cada cor, cada história e cada participação ajudam a tornar o mundo um lugar mais inclusivo.

Técnicas do Projeto



Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.



FREGUESIA DE *Tabuaço*



Entre vinhas, património e natureza.



venha
VISITAR-NOS!



Rua Dr. Manuel Moutinho
5120-416 Tabuaço



jfreguesiatabuaco@gmail.com



Setembro nos Espaços de Convívio: aprender, conviver e celebrar

Setembro chegou aos Espaços de Convívio da A2000 com motivos para celebrar e, ao longo do mês, trouxe consigo muitas oportunidades para aprender, estimular capacidades, partilhar experiências e, sobretudo, conviver.

O mês começou praticamente com uma data muito especial: a celebração do 26.º aniversário da A2000, em Poiães. Foi um dia marcado pela emoção, pela partilha e pelo reconhecimento do caminho percorrido pela Instituição ao longo de mais de duas décadas.

De regresso aos Espaços de Convívio, setembro foi também um mês de estimulação cognitiva e de aprendizagem. Continuámos a trabalhar a atenção, a linguagem e a criatividade através de diferentes jogos e desafios, procurando sempre que as atividades fossem, simultaneamente, estimulantes e divertidas.

Um dos desafios propostos foi a construção de um puzzle do mapa de Portugal. Mais do que montar peças, esta atividade permitiu viajar pelo território nacional, recordar localidades, regiões e distritos e, ao mesmo tempo, perceber como estão os conhecimentos de geografia dos nossos clientes. Entre dúvidas, memórias e algumas descobertas, o puzzle acabou por se transformar num interessante exercício de memória e conhecimento.

Também os jogos matemáticos fizeram parte das atividades do mês, proporcionando momentos de concentração e raciocínio, mas também de boa disposição. Afinal, nos Espaços de Convívio, aprender não tem de ser uma tarefa pesada: pode ser um desafio partilhado, uma brincadeira e até uma oportunidade para rir dos nossos próprios enganos!

E porque aprender também significa ter curiosidade, questionar e falar sobre assuntos que nem sempre são fáceis, setembro trouxe um tema pouco habitual e, para alguns, até algo polémico ou tabu: os fetiches.

Começámos por procurar perceber o que significa, afinal, a palavra “fetiche”. Descobrimos que o conceito é mais amplo do que aquilo que muitas vezes associamos imediatamente ao termo e que um fetiche não é necessariamente algo de natureza sexual. Falámos de diferentes exemplos, percebemos a origem de algumas palavras relacionadas com o conceito e descobrimos que algumas dessas expressões fazem parte do nosso vocabulário quotidiano, muitas vezes sem sequer pensarmos na sua origem.

Abordámos também situações em que de-

terminadas práticas podem configurar crime, distinguindo comportamentos, conceitos e limites. Mais importante do que conhecer palavras novas ou curiosidades, esta conversa permitiu trabalhar um tema fundamental: o respeito pelo outro.

Falámos sobre a importância de respeitar vontades, limites, escolhas e diferenças e sobre como, em qualquer relação — seja de amizade, familiar ou amorosa — o respeito, o consentimento e a liberdade de cada pessoa são indispensáveis. Foi uma oportunidade para esclarecer dúvidas, desconstruir ideias preconcebidas e, sobretudo, perceber que não devemos ter medo de falar sobre determinados assuntos quando existe um ambiente de confiança, respeito e aprendizagem.

E, como não poderia deixar de ser, tudo isto aconteceu entre muitas gargalhadas, comentários inesperados e momentos de boa disposição, tornando as tardes ainda mais agradáveis.

Setembro levou também alguns dos nossos clientes até Pedras Salgadas, onde os participantes dos Espaços de Convívio da União de Freguesias de Louredo e Fornelos e das freguesias de S. João de Lobrigos, S. Miguel de Lobrigos e Sanhoane participaram em mais um Torneio de Boccia Sénior, organizado pela Fundação INATEL. Foi um dia caloroso e divertido, vivido com entusiasmo, espírito de equipa e vontade de participar. Mais do que competir, estes encontros são importantes momentos de convívio, de encontro com outros participantes e de promoção de um envelhecimento ativo.

E porque há jogos que nunca passam de

moda, também houve tempo para matar saudades do BINGO e do UNO. Entre números, cartas, estratégias e alguma competição saudável, estes jogos voltaram a proporcionar momentos de animação e convívio, mostrando que atividades simples podem continuar a ser excelentes promotoras de interação e bem-estar.

Assim se passou mais um mês nos Espaços de Convívio: entre celebrações, desafios, aprendizagens, conversas e muitas gargalhadas. Um mês que nos recordou que envelhecer ativamente é continuar a ter curiosidade, vontade de aprender, disponibilidade para experimentar e, acima de tudo, vontade de estar com os outros.

Como refere uma conhecida frase atribuída a Mahatma Gandhi, “As relações baseiam-se em quatro princípios: respeito, compreensão, aceitação e apreciação.” E talvez seja precisamente essa a essência dos nossos Espaços de Convívio: criar oportunidades para aprender, mas também para compreender, aceitar, respeitar e valorizar cada pessoa, celebrando aquilo que nos une e respeitando aquilo que nos torna únicos.

Paula Conceição, Técnica da A2000



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

Os Espaços de Convívio têm como parceiros e financiadores: o Município de Santa Marta de Penaguião; Freguesia de Lobrigos - São João Batista; Freguesia de São Miguel de Lobrigos; Freguesia de Sanhoane; a União de Freguesias de Louredo e Fornelos; a Freguesia de Sever; a Freguesia de Alvações do Corgo, a Freguesia de Fontes, a União de Freguesias de Galafura e Covelinhas e a Associação Cultural, Social, Desportiva e Recreativa de Galafura; a União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem e Freguesia de Aldeias.

ALVAÇÕES DO CORGO



CASA dos BARDOS

Alojamento Local
no coração da aldeia



Igreja Paroquial Santo António

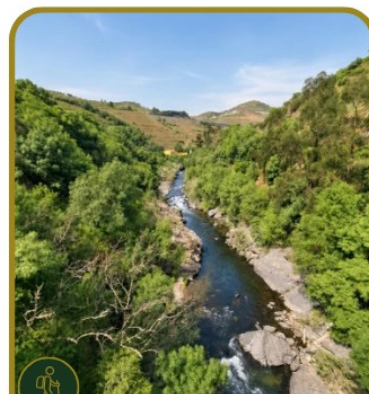


Capela de Nossa Senhora da Conceição



CASA do CRUZEIRO

Alojamento Local
com charme



TRILHO do CORGO

Viagem pela relação
entre o homem e a natureza



QUINTA dos AVIDAGOS

Produtores de vinhos
Eventos e experiências com marcação



QUINTA do VALE DOURADO

Viticultor
Produtores de Vinho



QUINTA da AZINHEIRA

Produtores de vinhos
Eventos e experiências com marcação



Entre o rio, as vinhas e a tradição,
um destino autêntico no coração do Douro.

Rua da Azinheira nº67
5030-011 Alvações do Corgo
Santa Marta de Penaguião

☎ (+351) 254 323 360
✉ freguesiaalvaçõesdocorgo@gmail.com
📱 @Junta de Freguesia Alvações Do Corgo



**VENHA
CONHECER**

DOADORES DO MÊS

				 ELECTRODECORADORA Fernanda Maria da Conceição Xavier Barreto	
				 	
				 Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva	 CONCESSIONÁRIO-REPARADOR
		 Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.	 AL Guídes - Vila Real 914 135 566		 ESTD 1943 80 ANOS
				  União das Freguesias de Noura e Palheiros	
					
	 DESIGN HOME STAY	 OBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA	 Mandres - Vila Real	 artigos médico-hospitalares	 ESTD 1870 Onde os sonhos se cultivam
	 	 de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.			
 					
 	 ALVARÁ Nº 81808 ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO	 REDIAL CHAVES		 TEXTEIS LAR	
			 Materiais de Construção e Produtos Agrícolas		
					

Viver e Aprender | Edição 227 | SETEMBRO 2026

Rua S. João Bosco, Nº478 | 5050-346 Poiars - Peso da Régua

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

