DOADORES DO MÊS

UP TECH BOX · manos gráfica · VALGUARD · Lúcio Fernandes & Filhos, Lda – Materiais de Construção e Produtos Agrícolas · KONICA MINOLTA · Café Concerto 259 · Dois Cinco Nove

Newsletter Mensal | Edição 228 | OUTUBRO 2026

VIVER e aprender

A2000 ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

www.a2000.pt

SIGA-NOS

CENTRO DE RECURSOS PARA A QUALIFICAÇÃO E EMPREGO (CRQE)

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

Paulo Rodrigues

Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro

PÁGINA 5



FORMAÇÃO PROFISSIONAL



TABUAÇO

Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Formação em Contexto de Trabalho - Testemunho

PÁGINA 10



BAIÃO

Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

"Um dia na Profissão…"

PÁGINA 12-13



RESENDE

Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

A2000 dá início a nova ação de formação

PÁGINA 16

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



SEMINÁRIO • PÁGINA 6

«Violência e Deficiência Intelectual: da Invisibilidade à Ação»

FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES



REGIME B-LEARNING

QUERES SER FORMADOR DA A2000?

DATAS:
Início: 4 de janeiro 2027
Término: 17 de fevereiro 2027

ONDE
Sede da A2000
Rua S. João Bosco, nº 478
5050-346 Poiares – Peso da Régua

DURAÇÃO E HORÁRIO:
90 Horas | Pós laboral

REQUISITOS DE ACESSO:
Licenciatura ou
12°ano de escolaridade, com 5 anos de experiência profissional comprovada

Não percas esta oportunidade!

Preço: 190€ sócios | 225€ não sócios

Apoios

TÁXI INÊS COUTINHO 914 375 227 | Mesão Frio · MESAOCAR STAND AUTOMÓVEL 917 100 700 | mesaocar@sapo.pt Travessa dos Abraços | 5040-310 Mesão Frio · SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC · Fribila FRIO INDUSTRIAL · ESPORÃO MAIS. DEVAGAR.

HIGIMAIA

Melo
óptica

Freguesia de Fontelo

Morada: Av. Ribeiro de Almeida, nº 15,
Fontelo, 5110-301 Armamar
Tel.: +351 254 851 730
Email: freguesiadefontelo@gmail.com



MERAKI
atelier

Hermínia Marão
Reunir à mesa em Casa rural
Tabuadelo - Fontes - Santa Marta de Penaguião
Douro e Marão - Portugal
faça a sua marcação pelo
telefone 254 812 398



Carpintaria
Vila Maior
Manuel Paula Machado | 254 321 208 | 934 160 898
Lugar da Bouça, nº 868| Vila Maior 5030-433 - Santa Marta de Penaguião

Nova Jovem
Boutique

Vila Paleo

CONTASREAIS®
contabilidade e gestão de empresas
Contabilista Certificado: Sérgio Matos
Telefone: 254104387 \ 911736111
Rua General Humberto Delgado
Ed. Poça Nova Lote 13 R/C Esq.
3620-316 Moimenta da Beira

mapec

Florista
ARTESTITIZ
Rua da Democracia, Lj 10
Santa Marta de Penaguião
936 789 534 | 254 098 299

icasas

Candedo e a inclusão: uma Freguesia ao serviço de todos

A Junta de Freguesia de Candedo tem como missão estar próxima das pessoas, especialmente daquelas que mais necessitam de apoio, acompanhamento e oportunidades para uma vida plena e digna. É neste espírito de proximidade e compromisso social que apoiamos a A2000, uma instituição de referência nos cuidados a pessoas portadoras de deficiência e às suas famílias.

Esta colaboração assume um significado muito especial para a nossa Freguesia. Candedo é uma das Freguesias do Concelho de Murça com utentes que beneficiam do acompanhamento da A2000. A importância destas respostas sociais é evidente, assim como a necessidade de continuarmos a reforçar os apoios existentes.

As pessoas com deficiência e suas famílias enfrentam, diariamente, desafios que exigem não apenas respostas técnicas e especializadas, mas também compreensão, solidariedade e inclusão por parte de toda a sociedade. O trabalho desenvolvido pela A2000 tem sido exemplar neste domínio, promovendo a autonomia, a integração social e a valorização das capacidades de cada pessoa, contribuindo para uma sociedade mais justa e humana.

A Junta de Freguesia de Candedo acredita que o desenvolvimento integral de uma comunidade não se mede apenas pelas infraestruturas ou pelos indicadores económicos, mas também pela forma como cuida dos seus cidadãos mais vulneráveis. Por isso, esta parceria representa um compromisso claro com a inclusão, a igualdade de oportunidades e a promoção da qualidade de vida de todos os habitantes da nossa Freguesia.

Queremos que Candedo seja uma terra onde ninguém fique para trás, onde cada pessoa seja valorizada pelas suas capacidades e onde as diferenças sejam encaradas como uma riqueza coletiva.

A todos os profissionais e dirigentes da A2000 deixamos uma palavra de reconhecimento e gratidão pelo trabalho desenvolvido ao longo dos anos e de incentivo para enfrentarem o futuro com esperança. Estamos certos de que esta colaboração será um passo importante para continuar a construir uma Freguesia mais inclusiva, solidária e atenta às necessidades de todos.



Joaquim Gomes Pinto

Presidente da Junta de Freguesia de Candedo (Murça)

EDIÇÃO Nº 228 | Propriedade: **A2000** | Contribuinte: **505 045 125** |
Coordenação e Edição: **António Ribeiro** | Produção, Paginação e Revisão: **Kelly Guedes**

5 Integração profissional do Paulo Rodrigues no Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro através da medida + Inclusão
6 Seminário «Violência e Deficiência Intelectual: da Invisibilidade à Ação»
8 Mãos à obra... ou melhor, mãos a limpar!
10 À descoberta de Portugal
10 Formação em Contexto de Trabalho - Testemunho
11 Dia da Alimentação: Comer bem para trabalhar melhor!
12 "Um dia na Profissão..."
14 Reforço de competências em primeiros socorros junto dos Bombeiros Voluntários
15 Curso de Armamar Inicia FCT
16 O Fim... E um Novo Começo!
16 A2000 dá início a nova ação de formação
19 Outono e Halloween deram cor ao mês no CACI
20 "É preciso tão pouco para sermos felizes!"
22 Outubro no CAARPD de Murça: Um mês cheio de desporto, criatividade e sustos divertidos!
23 Outubro no CAARPD: aprender, conviver e celebrar!
23 Três grandes dias de desporto e inclusão em Castelo Branco para a A2000
24 Outubro de partilha entre os clientes do CAARPD e a comunidade escolar
26 Outubro nos Espaços de Convívio da A2000: aprender, participar e viver novas experiências!

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)

IEFP

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

CIM DOURO

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

IEFP

CIM Alto Tâmega e Barroso

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

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

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

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%



PESSOAS 2030 PROGRAMA DEMOGRAFIA, QUALIFICAÇÕES E INCLUSÃO

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

Integração profissional do Paulo Rodrigues no Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro através da medida + Inclusão

A integração de pessoas com incapacidade no mercado de trabalho é, cada vez mais, um caminho de oportunidades partilhadas, no qual ganham as pessoas, as equipas e a comunidade. Neste sentido, a experiência do Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro, em parceria com a A2000, é um exemplo inspirador de compromisso, proximidade e responsabilidade social.

No âmbito da medida de Apoio à Colocação, o percurso do Paulo Rodrigues nesta instituição começou em março, com um período de experiência laboral na área da cozinha, com o objetivo de promover a sua reinserção profissional. Face ao seu desempenho e à excelente relação estabelecida com a equipa, o Paulo foi integrado no Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro ao abrigo da medida + Inclusão, apoiada e promovida pelo IEFP.

Atualmente, desempenha funções de Ajudante de Cozinha, auxiliando as cozinheiras na preparação das refeições e no cumprimento do plano de limpeza e higienização dos espaços. Quando questionado sobre o que menos gosta de fazer, a resposta é imediata: gosta de fazer tudo. Ainda assim, o Paulo confessa que a sua tarefa preferida é "descascar batatas na máquina".

Segundo a Diretora Técnica da instituição, Dra. Isabel Taveira, "**a adaptação do Paulo foi excelente, bem como a adaptação de todos os membros da equipa de trabalho da cozinha."** O Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro, que desde sempre procurou integrar pessoas com incapacidade em funções adaptadas às suas capacidades, reconhece que a verdadeira mais-valia vai além da criação de oportunidades profissionais: passa pela construção de um ambiente de trabalho mais diversificado e coeso, onde se reforçam a empatia, a compreensão e o espírito de entreajuda entre todos os colaboradores. A Dra. Isabel sublinha ainda a total disponibilidade da instituição para estabilizar vínculos, sempre que existam condições financeiras para tal, valorizando quem trabalha bem e se sente parte da sua "família".

Sobre o papel da A2000, a Diretora Técnica destaca um apoio **"contínuo e de bastante proximidade",** com contactos e visitas regulares de acompanhamento, mesmo após a integração socioprofissional do Paulo. Esta partilha constante entre as duas instituições permite, nas suas palavras,



"sentir uma retaguarda segura", em prol do sucesso profissional e do bem-estar do cliente.

Também o Paulo reconhece a importância da A2000 neste percurso, referindo o apoio psicológico, a ponte de comunicação com o Centro Social e Paroquial de S. Pedro de Loureiro e o facto de ter sido a A2000 a ajudá-lo a conseguir este trabalho. Do seu ponto de vista, esta oportunidade trouxe mudanças muito significativas, pois agora tem o seu próprio dinheiro, consegue pagar as suas despesas, juntar algumas poupanças e ainda ajudar a mãe. Diz sentir-se mais feliz, gostar do que faz e das colegas, que descreve como pessoas que cuidam dele, o ajudam e se preocupam muito consigo.

Como apelo a outras entidades, a Dra. Isabel deixa uma mensagem clara: **"Enquanto instituição, sentimo-nos mais ricos por acolher pessoas com incapacidade. Sentimos que damos continuidade à nossa missão de ajudar e assim temos a possibilidade de contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional de uma pessoa que, possivelmente, terá oportunidades de inserção profissional mais reduzidas. Acolhermos alguém especial faz-nos sentir especiais. É uma aprendizagem recíproca e contínua. Criem oportunidades de integração profissional sem**



receios, pois, na maioria dos casos, todos os postos de trabalho poderão ser adaptados e a A2000 presta um serviço de excelência na retaguarda da integração das pessoas com incapacidade."

Esta experiência demonstra que, quando existe abertura, acompanhamento e vontade de fazer acontecer, a inclusão deixa de ser um desafio para se tornar uma conquista de todos.

Margarida Ferreira Pinto,
Psicóloga A2000

Seminário «Violência e Deficiência Intelectual: da Invisibilidade à Ação»

No passado dia 10 de outubro realizou-se no AUDIR, em Peso da Régua, o seminário «Violência e Deficiência Intelectual: da Invisibilidade à Ação», organizado pela A2000 e pela ARDAD.

O Sr. Vereador da Câmara Municipal de Peso da Régua, Eduardo Pinto e o Presidente da Direção da A2000, António Ribeiro, abriram a sessão.

Durante a manhã, foram apresentados os resultados de uma investigação desenvolvida em vários países, ao abrigo do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS) da Universidade do Minho, pela Professora Luísa Martins Fernandes e pela Mestre Maria Rosalina Veiga. No estudo participaram clientes da A2000 e da ARDAD. O coordenador da investigação, Professor Sénior Leon Crochik, da Universidade de São Paulo, também esteve presente no seminário.

Foram ainda abordadas as respostas de prevenção já existentes e identificadas algumas lacunas nos serviços, pelas Dra.s Marina Teixeira (A2000), Sofia Nunes e Elisabete Marantes (ARDAD).

A Dra. Teresa Santelmo (APAV), apresentou os serviços da instituição e os cuidados específicos a ter no apoio a vítimas de violência com deficiência.

Durante a tarde, a Dra. Rosalina Veiga falou sobre os processos de transição da escola para a vida ativa — uma etapa que exige articulação entre diferentes respostas e pode expor situações de vulnerabilidade. A Professora Luísa Martins Fernandes abordou a violência nas suas várias formas, incluindo aquelas que podem ficar camufladas por atitudes protecionistas e paternalistas perante a deficiência.

O seminário destacou que a violência pode partir de pessoas próximas da pessoa com deficiência e que as relações são, muitas vezes marcadas pelo preconceito e por uma visão capacitista. Embora os direitos das pessoas com deficiência estejam salvaguardados por lei, cabe a todos respeitar as regras formais e aplicá-las de forma humanizada.

Agradecemos à Câmara Municipal de Peso da Régua o apoio prestado e a cedência do auditório.























manos gráfica

Novos tempos.
A mesma vontade
de fazer a diferença.



Um futuro com mais cor, mais oportunidades
e mais entreajuda começa em cada um de nós.

Damos forma às suas ideias.

- Design gráfico e impressão
- Personalização têxtil
- Publicidade e decoração de montras
- Brindes promocionais

Juntos, podemos ir mais longe.

Rua Poeta Alberto Miranda 7
5000-558 Vila Real

CHAVES

Mãos à obra... ou melhor, mãos a limpar!











Os formandos do Curso 1 – ação 5 Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Chaves, deram início à componente prática da UFCD 3520APCDI – Higienização de espaços e equipamentos, através da realização de uma limpeza geral dos espaços e materiais.

Esta atividade teve como objetivo colocar em prática os conhecimentos adquiridos, desenvolvendo competências relacionadas com a limpeza, a higienização, a organização e a conservação dos espaços e materiais.

Durante a atividade, os formandos tiveram a oportunidade de reforçar hábitos de higiene e segurança, bem como valores fundamentais como a responsabilidade, a autonomia, a cooperação e o trabalho em equipa.

Com atividades práticas como esta, pretende-se preparar os formandos para o contexto profissional, promovendo a aquisição de competências essenciais para o desempenho das suas futuras funções.

Aprender na prática é dar mais um passo rumo à autonomia e à inclusão profissional!

Curso 1 – Ação 5 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, *Formadora*
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-03922400

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia.
Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

INFORMÁTICA E SERVIÇOS

A tua loja de tecnologia

No Porto, em Vila Real, Aveiro e Viseu, há mais de 20 anos.

- Reparações e assistência técnica em loja
- Apoio informático a empresas
- PCs montados e testados por nós
- Portáteis, componentes e periféricos



VISITA-NOS

A tecnologia que inspira 💥
A performance que transforma.
Há 20 anos a potenciar pessoas.

Empresas e negócios

Soluções tecnológicas, consultoria e gestão de equipamentos à tua medida.

Gaming & PCs Personalizdos

Do essencial à potência extrema — criamos a tua máquina de sonho.

Reparações Rápidas

Computadores, portáteis e smartphones — confiança e experiência.

Equipa Especializada

Mais de 20 anos de know-how. Aconselhamos. Montamos. Inspiramos.

As Nossas Lojas:

Vila Real - Av. João Paulo II, Lote 2, Loja 1 | 📧 vilareal@uptechbox.com | ☎ 259 342 434

Porto - Rua Nossa Senhora de Fátima, 490 | 📧 porto@uptechbox.com | ☎ 22 322 41 91

Viseu - Quinta Del Rey, Lote 244, Loja 2 | 📧 viseu@uptechbox.com | ☎ 232 414 473

Aveiro - Av. da Força Aérea Portuguesa, 77 | 📧 aveiro@uptechbox.com | ☎ 234 426 999

POIARES - PESO DA RÉGUA

À descoberta de Portugal

No âmbito da UFCD À Descoberta das Inter Relações Entre Espaços o curso 1- Ação 1 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Poiares realizou uma atividade prática que consistiu na construção do mapa de Portugal Continental incluindo os arquipélagos dos Açores e da Madeira.

Esta atividade teve como objetivo reconhecer a organização territorial de Portugal nomeadamente os seus dezoito distritos e as cidades que deles fazem parte, assim como as regiões autónomas dos Açores e da Madeira e as ilhas que as constituem.

O grupo de formação começou por realizar uma pesquisa sobre o tema e concluir que Portugal Continental está dividido em 18 distritos: Aveiro, Beja, Braga, Bragança, Castelo Branco, Coimbra, Évora, Faro, Guarda, Leiria, Lisboa, Portalegre, Porto, Santarém, Setúbal, Viana do Castelo, Vila Real e Viseu.

Aproveitaram ainda para descobrir algumas curiosidades, nomeadamente:

- **Lisboa e Porto:** São os dois distritos mais populosos e com maior densidade populacional do país, concentrando a maior parte da atividade económica e cultural.

- **Portalegre:** É oficialmente o **distrito menos populoso** de Portugal Continental (com cerca de 104 989 habitantes).

- **Viana do Castelo:** É o **menor distrito** em extensão territorial, com uma área de 2 255 km².

- **Porto (Origem dos "Tripeiros"):** Os habitantes do Porto são chamados de *tripeiros* devido ao facto de terem doado toda a carne aos soldados que partiram para a conquista de Ceuta em 1415, ficando apenas com as tripas.

- **Braga (Berço e Rivalidade):** Contém **Guimarães**, considerada o berço de Portugal, onde D. Afonso Henriques nasceu. O distrito é também marcado pela histórica rivalidade futebolística e cultural entre o SC Braga e o Vitória de Guimarães.

- **Coimbra (Avenida de Pedra e Xisto):** Abriga a aldeia do **Piódão**, famosa pelas suas casas de xisto com portas e janelas pintadas de azul, escondida na encosta da Serra do Açor.

- **Beja:** É o maior distrito em extensão territorial de Portugal Continental, mas um dos menos densamente povoados, conhecido pelo vasto planalto alentejano e pelo seu forte legado romano e medieval.

Os distritos foram criados oficialmente em 1835 para substituir a antiga organização por províncias, embora o imaginário popular ainda utilize muito os nomes das províncias históricas (como as Beiras, o Alentejo ou o Ribatejo).



Para além disso, pesquisaram ainda sobre tradições e gastronomia de algumas cidades portuguesas deixando o grupo com curiosidade em visitar alguns locais.

Depois da tarefa teórica passaram à prática e construíram em esferovite o mapa de Portugal Continental e dos Arquipélagos dos Açores e da Madeira onde identificaram os distritos, as cidades e ainda as respetivas fronteiras.

Esta atividade foi muito enriquecedora pois os formandos adquiriram competências ao nível da localização geográfica do nosso território, das tradições e dos costumes de algumas cidades portuguesas.

Isabela Lima, *Formadora*

Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-03922400

TABUAÇO



Formação em Contexto de Trabalho - Testemunho

O Curso 1- Ação 9 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Tabuaço encontra-se em Formação em Contexto de Trabalho desde o dia 8 de junho de 2026.

A Isaura Santos integra este grupo de formação e encontra-se a realizar a formação em contexto de Trabalho no Centro de Dia de Tabuaço- entidade pertencente ao Lar Maria de Lurdes Barradas localizado na freguesia de Barcos.

Pedimos à Isaura que desse o seu testemunho relativamente a esta experiência.

Segundo a própria esta experiência tem-lhe permitido desenvolver competências que nem sabia que tinha, descobrir o gosto por novas tarefas, ganhar confiança das suas capacidades e melhorar a sua autoestima. Tudo isto só está a ser possível porque o ambiente na entidade é acolhedor e desde o primeiro dia que a Isaura se sente integrada e valorizada pela equipa de trabalho que a acompanha diariamente.

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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

Nos primeiros dias de formação prática sentiu-se um pouco insegura, pois tinha acabado de chegar a um espaço novo, não conhecia as pessoas nem as rotinas mas rapidamente ganhou a confiança necessária para que esta etapa esteja a decorrer de forma positiva.

Nesta fase inicial foi crucial a disponibilidade da equipa de trabalho do Centro de Dia de Tabuaço que se mostrou recetivas para a ensinar, explicar e ajudar em todas as tarefas e atividades.

Para além da equipa de trabalho a Isaura destaca ainda a importância dos utentes pois ajudaram na sua integração e hoje mantém uma relação de proximidade e à vontade com todos eles. A Isaura aprecia o convívio, a interação, os jogos e as atividades que proporcionam oportunidades de partilha e boa disposição.

Relativamente às tarefas realizadas a Isaura passa a maior parte do tempo na cozinha, onde colabora na preparação das refeições, na lavagem da loiça e na limpeza dos espaços.

Com o decorrer do estágio aprendeu a atender o telefone, a anotar recados, levantar medicamentos na farmácia e ainda colaborar nos cuidados de higiene dos utentes. Cada nova tarefa representa uma oportunidade para aprender e assumir responsabilidades com maior autonomia.

O que inicialmente exigia mais explicações e ajuda hoje é realizado com mais confiança e segurança.

É com satisfação que a Isaura fala da sua experiência no Centro de Dia de Tabuaço, das competências que tem desenvolvido e dos conhecimentos que tem adquirido.

A diversidade de atividades tem-lhe permitido conhecer melhor o funcionamento da entidade e perceber que o seu trabalho é importante e que faz a diferença no dia-a-dia.

Neste testemunho a Isaura destaca o acompanhamento positivo da A2000, referindo que é de extrema importância para que esta etapa esteja a ser um sucesso.

A quem vai iniciar uma experiência semelhante a Isaura aconselha a ouvir os colegas de trabalho com mais experiência e seguirem sempre as orientações dos Técnicos de Apoio e Inserção da A2000.

Isabela Lima, Formadora
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

VALPAÇOS

Dia da Alimentação: Comer bem para trabalhar melhor!

No âmbito do tema "Alimentação e Hábitos Saudáveis no Trabalho", os formandos do Curso 1 – ação 17 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Valpaços, no âmbito da UFCD saúde e Bem-estar no trabalho, assinalaram o Dia Mundial da Alimentação, celebrado a 16 de outubro, através de uma atividade dedicada à importância de uma alimentação equilibrada no dia a dia e no contexto profissional.

A sessão teve início com um diálogo em grupo sobre os benefícios de uma alimentação saudável, destacando a sua importância para a saúde, a energia, a concentração e o bem-estar no local de trabalho.

De seguida, os formandos participaram na atividade prática "Dia da Alimentação — Comer bem para trabalhar melhor!", na qual foram desafiados a escolher alimentos adequados para preparar um lanche saudável para levar para o trabalho, partilhando as suas escolhas e ideias com os colegas.

Esta iniciativa permitiu reforçar conhecimentos sobre hábitos alimentares saudáveis, incentivar escolhas conscientes e promover a partilha de experiências, num ambiente de aprendizagem, participação e convívio.



Pequenas escolhas, grandes benefícios! Comer bem é cuidar da saúde e contribuir para o nosso bem-estar todos os dias.

Curso 1– Ação 17 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Raquel Santos, *Formadora*
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

BAIÃO

“Um dia na Profissão…”

No âmbito da UFCD Projeto Individual de Vida Ativa e Emprego, os formandos foram convidados a embarcar numa pequena viagem pelo mundo das profissões “Um Dia na Profissão”. A atividade foi promovida pelo CLDS 5G Novos Contextos, em parceria com as entidades do Concelho, inserida na 4.ª Semana Social e da Igualdade do Município de Baião. O desafio era simples: descobrir áreas de trabalho, experimentar novas tarefas e, quem sabe, dar os primeiros passos em direção a um sonho.

Entre a curiosidade, a expectativa e algumas borboletas na barriga, cada formando escolheu a profissão que mais lhe despertava interesse. As entidades do Concelho, com enorme generosidade, abriram as suas portas e receberam-nos de braços abertos, transformando-se, durante um dia, em verdadeiras escolas de experiências e aprendizagens.

Houve quem trocasse a sala de formação por uma cozinha cheia de aromas e tachos apressados. Outros assumiram a importante missão de acompanhar crianças ou de apoiar pessoas idosas. Alguns experimentaram o atendimento ao público, descobrindo a arte de receber bem, enquanto outros deram nova vida a jardins, mostrando que até as plantas gostam de atenção e carinho.

Mais do que conhecer áreas de trabalho, esta atividade permitiu desenvolver competências profissionais, ganhar confiança e perceber que cada tarefa, por mais simples que pareça, tem valor e faz a diferença na vida de alguém.



A Adriana foi auxiliar de idosos por um dia na OBER
“*Adorei tudo, fui muito bem-recebida. Foi fantástico, não tenho palavras*”



O Emanuel foi ajudante de balcão no Restaurante Fonte Nova
“*Gostei da experiência, aprendi e as pessoas foram compreensivas*”



O Carlos foi administrativo na Associação Empresarial de Baião
“*Fui bem-recebido, pessoas simpáticas. Foi um dia de aprendizagem*”



A Andreia foi ajudante de cozinha na Pensão Borges
” *Gostei muito, pessoas simpáticas e acolhedoras*”





A Fátima e o Francisco foram jardineiros na Câmara Municipal de Baião
“*Gostei muito de andar no jardim e fui bem-recebida”*
“Gostei muito do que fiz, do convívio com os colegas e do chefe”



A Isabel e a Susana foram auxiliares de educação no 1.º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil
"Gostei de andar na escola", Isabel
"Gosto muito de crianças e gostei do trabalho que fiz", Susana



O Filipe foi eletricista na Câmara Municipal de Baião.
"*Gostei muito de trabalhar com o Sr. Hélder na eletricidade*"



O Luís foi ajudante no Mercadinho da Praça
"*Foi um dia de aprendizagem. As pessoas foram impecáveis comigo.*"



A Liliana foi auxiliar de idosos na CECAJUVI
"Voltei a um ambiente que gosto muito, fui muito bem tratada"

Foi uma verdadeira montra de talentos, capacidades e vontade de aprender. E, se houve algo que ficou evidente ao longo desta atividade, foi que o futuro profissional começa muitas vezes com uma oportunidade, alguma coragem e uma boa dose de entusiasmo. Afinal, nunca se sabe onde pode nascer uma vocação: junto de um fogão, atrás de um balcão, num jardim florido ou no meio da gargalhada de uma criança.

Curso 2– Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, *Formadora*
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



A Liliana foi animadora no CACI de Chavães da Santa Casa da Misericórdia de Baião *"Adorei a experiência, foi incrível. As pessoas e o trabalho*"

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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES

QUERES SER FORMADOR DA A2000?
NÃO PERCAS ESTA OPORTUNIDADE!

DATAS:
Início: 4 de janeiro 2027
Término: 17 de fevereiro 2027

DURAÇÃO E HORÁRIO:
90 Horas | Pós laboral

ONDE
Sede da A2000
Rua S. João Bosco, nº 478
5050-346 Poiares – Peso da Régua

REQUISITOS DE ACESSO:
Licenciatura ou
12°ano de escolaridade,
com 5 anos de experiência profissional comprovada



ARMAMAR

Reforço de competências em primeiros socorros junto dos Bombeiros Voluntários

No âmbito do Curso 3/Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar, os formandos realizaram uma visita aos Bombeiros Voluntários de Armamar, numa atividade que proporcionou a aquisição de conhecimentos fundamentais na área dos primeiros socorros e da intervenção em situações de emergência.

Ao longo da visita, os participantes tiveram a oportunidade de aprofundar conhecimentos sobre o Suporte Básico de Vida (SBV), compreendendo a sua importância na prestação dos primeiros cuidados em situações críticas. A componente prática da atividade permitiu aos formandos contactar diretamente com procedimentos essenciais de emergência, desenvolvendo competências úteis para a sua vida pessoal e profissional.

Com o apoio e orientação dos bombeiros, foram demonstradas e treinadas técnicas como a Posição Lateral de Segurança (PLS) e outros procedimentos básicos de socorro, proporcionando aos participantes uma experiência de aprendizagem dinâmica, participativa e enriquecedora.

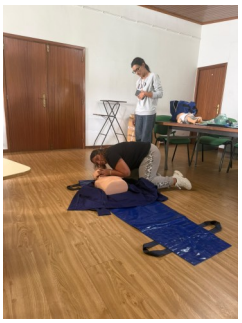
Os formandos tiveram ainda a oportunidade de conhecer os diversos equipamentos que integram a mala de emergência utilizada pelos bombeiros, compreendendo a finalidade e a importância de cada material na resposta a diferentes ocorrências. Este contacto direto com os meios e recursos utilizados no terreno permitiu uma melhor perceção da complexidade e da responsabilidade associadas à missão desempenhada pelos profissionais de socorro.

A atividade decorreu num ambiente de grande envolvimento e entusiasmo, promovendo não só a aquisição de novos conhecimentos, mas também momentos de partilha, cooperação e boa disposição entre todos os participantes.

Esta visita constituiu uma experiência particularmente enriquecedora, permitindo aos formandos aproximarem-se da realidade operacional dos Bombeiros Voluntários de Armamar e valorizarem o importante papel que esta instituição desempenha na proteção e apoio à comunidade.











A A2000 agradece aos Bombeiros Voluntários de Armamar a disponibilidade, o profissionalismo e a forma acolhedora com que receberam o grupo, contribuindo de forma significativa para o sucesso desta atividade.

Curso 3 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Isabel Alexandre, *Formadora*
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900

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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

Curso de Armamar Inicia FCT

O Curso 1 - Ação 11 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar desde maio de 2025, iniciou uma nova e importante etapa, com a integração dos formandos na Formação em Contexto de Trabalho (FCT).

Durante o mês de julho, a TAI realizou um levantamento individual das expectativas dos formandos relativamente à FCT, procurando conhecer os seus interesses, competências e objetivos profissionais. Com base nesta informação, foi desenvolvida uma ação de prospeção junto de diversas entidades do concelho de Armamar, Lamego e Moimenta da Beira, com o objetivo de encontrar contextos de estágio ajustados ao perfil e às necessidades de cada formando.

Graças à colaboração das entidades parceiras, foi possível assegurar a integração dos formandos nas seguintes organizações:

- Associação Social, Desportiva e Recreativa de Arícera.
- Ateliê Viviani Bittencourt;
- Câmara Municipal de Armamar;
- CM&C Hotelaria, Lda. – Restaurante O Sonho;
- Fundação Gaspar e Manuel Cardoso;
- Pequenas Delícias Catering, Lda.;
- Santa Casa da Misericórdia de Moimenta da Beira;



Antes do início da FCT, foram promovidos momentos de articulação entre a equipa técnico-pedagógica, os formandos e as entidades acolhedoras. Neste processo, foram definidas as funções a desempenhar, os objetivos de aprendizagem e os responsáveis pelo acompanhamento de cada formando, garantindo uma integração estruturada e adequada às características de cada contexto de trabalho.

Esta etapa constitui um marco importante no percurso formativo dos participantes, permitindo o contacto direto com a realidade profissional e reforçando a ligação entre a formação e o tecido institucional e empresarial da região. A diversidade das entidades parceiras proporciona experiências enriquecedoras e favorece o desenvolvimento de competências essenciais para a futura integração no mercado de trabalho.

Sofia Barros, *Técnica de acompanhamento e de Inserção*

BAIÃO

O Fim… E um Novo Começo!

Após dois anos de dedicação, crescimento, desafios e conquistas, chegou o momento de encerrar um percurso formativo que ficará na memória de todos os que dele fizeram parte. Foram dois anos que passaram depressa, depressa demais... mas que deixaram uma coleção de experiências, aprendizagens e histórias.

O primeiro ano foi passado na sala de formação, os formandos adquiriram conhecimentos, competências e confiança para enfrentar novos desafios. Entre UFCDs, conteúdos, avaliações e muitas horas de trabalho, nasceu algo igualmente importante: relações humanas. Os colegas transformaram-se em amigos e os amigos acabaram por se tornar quase família. Quando os formandos passam tantas horas juntos, partilhando dificuldades, sucessos, cafés, risos e até algumas reclamações, é impossível não criar laços.

O segundo ano trouxe uma nova aventura: a Formação em Contexto de Trabalho. Foi tempo de os formandos colocarem em prática tudo o que havia sido aprendido, desenvolver competências profissionais, adquirir hábitos de trabalho, consolidar rotinas e descobrir o mundo profissional. Com empenho, responsabilidade e determinação, todos demonstraram capacidade de adaptação e evolução, concluindo com sucesso esta etapa.



(continua na página seguinte)

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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia. Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

Hoje, olhamos para trás com orgulho. O percurso não foi apenas uma formação, foi uma viagem de desenvolvimento pessoal, social e profissional. Curiosamente, o maior sinal de sucesso deste percurso não é apenas o facto de terem concluído a formação com êxito, é também a tristeza que hoje manifestam. Sim, aquela pontinha de saudade que surge antes da despedida acontecer. Vê-se neles a saudade dos colegas, do convívio diário, dos contextos de estágio, das aprendizagens partilhadas e do apoio da equipa.

Mas, como acontece em todas as boas histórias, este não é verdadeiramente o fim. É o início de um novo capítulo! Para a maioria dos formandos, segue-se o desafio da integração profissional. Um passo que representa o verdadeiro objetivo da formação e a maior prova do sucesso. Uma palavra de profundo agradecimento a todas as entidades de Formação em Contexto de Trabalho que abriram as portas aos nossos formandos. Foram espaços de aprendizagem, crescimento e descoberta profissional. Acolheram, orientaram, ensinaram, partilharam conhecimentos, transmitiram valores e contribuíram para o desenvolvimento das competências profissionais. Um agradecimento especial às entidades que, reconhecendo o empenho, a dedicação e o potencial demonstrados pelos formandos, proporcionaram oportunidades de integração profissional, contribuindo para que esta etapa formativa tenha continuidade: **Câmara Municipal de Baião, OBER, Bombeiros Voluntários de Baião e Santa Casa da Misericórdia de Baião.** A todos os parceiros, o nosso sincero obrigado por terem caminhado connosco nesta missão de formar, capacitar e criar oportunidades.

Hoje, despedimo-nos de um curso, mas não dos sonhos que aqui ganharam forma. Que cada passo dado daqui para a frente seja marcado pela confiança, coragem e certeza de que as conquistas começam exatamente onde termina a nossa zona de conforto. Como disse Eleanor Roosevelt: ***"O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos."***

Curso 1 – Ação 2 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Sandra Pinto, *Formadora*
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-01554900



RESENDE

A2000 dá início a nova ação de formação

Teve início, no passado dia 6 de outubro, em Resende, o Curso 4/Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, promovido pela A2000, reforçando a sua aposta na qualificação profissional e na valorização pessoal dos formandos.

Esta formação tem uma carga horária total de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação em contexto de trabalho, proporcionando uma preparação abrangente e adequada às exigências do setor dos serviços pessoais e comunitários.

O grupo é constituído por dez formandos, dos quais um do sexo masculino e nove do sexo feminino, provenientes de diferentes freguesias do concelho de Resende. A diversidade de idades e experiências pessoais constitui uma mais-valia para a dinâmica do grupo, favorecendo a partilha de conhecimentos, vivências e perspetivas distintas ao longo do percurso formativo.

A primeira sessão ficou marcada pela apresentação da equipa técnico-pedagógica responsável pelo acompanhamento da ação, bem como pela apresentação de alguns dos documentos e informações relevantes para o processo formativo, nomeadamente a Carta dos Direitos e Deveres do Cliente, o Referencial de Formação e o Manual de Acolhimento do Formando, entre outros. Estes elementos contribuem para o enquadramento dos formandos e para a organização e o desenvolvimento das atividades formativas.

Desde o primeiro momento, os formandos demonstraram uma postura responsável e uma atitude recetiva perante os desafios deste percurso formativo. O interesse e a motivação evidenciados refletem a importância desta oportunidade para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e profissionais, contribuindo para o reforço da empregabilidade e para a promoção da inclusão socioprofissional.

A A2000 deseja a todos os formandos os maiores sucessos nesta nova etapa, esperando que este percurso se traduza numa experiência enriquecedora, pautada pela aquisição de novas competências, pelo crescimento pessoal e pela concretização dos seus objetivos profissionais.

Curso 4 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
Candidatura n.º PESSOAS-FSE+-03922400



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

A Operação Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade é apoiada pelo PESSOAS 2030 (Programa Temático Demografia, Qualificações e Inclusão), pelo Portugal 2030 e pela União Europeia.
Os Fundos Europeus Mais Próximos de Si.

VALGUARD

Garantimos

Segurança
Com os nossos serviços de alarmes de incêndio, garantimos a segurança da sua casa ou estabelecimento

Proteção
Garantimos proteção para si, para a sua família e para o seu espaço comercial

Tranquilidade
Com os nossos alarmes de incêndio fica livre de preocupações e desfrute da sua vida com tranquilidade



Alarmes de Incêndio



Alarmes de Intrusão



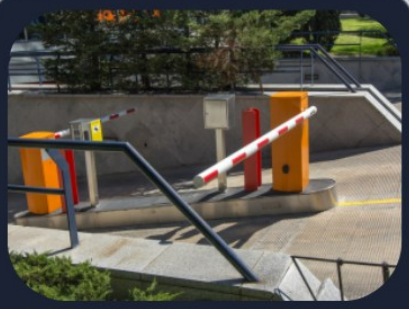
Videovigilância



Extintores



Controlo de Acessos



Automatismos

Onde estamos

Vila Real
Rua Jaime Campos Bloco E r/c Dto
5000-431 Vila Real

Viseu
Avenida António José de Almeida, Nº14 – 5 andar
3510-045 Viseu
Tlm: 232 101 654

Amarante / Porto - 707 50 70 60

Mirandela - 963 179 132

Penafiel - 967 641 616

Mogadouro - 962 504 697

Linha direta 24 horas: **707 50 70 60** **geral@alarmesvalguard.com**

Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

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

DGEstE Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua
Mesão Frio | Mondim de Basto

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

Distrito de Vila Real

SEGURANÇA SOCIAL

Centro de Actividades e Capacitação para a Inclusão (CACI)

Poiares - Peso da Régua

Lares Residenciais (LR)

Poiares - Peso da Régua

Residência de Autonomização e Inclusão (RAI)

Poiares - Peso da Régua

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura

Concelho de Armamar

Concelho de Lamego

Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelho de Peso da Régua e limítrofes
(Mesão Frio, Santa Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)

OPORTUNIDADE D'OURO

Investidor Social

Caixa Social

Portugal Inovação Social

NORTE 2030 Programa Regional do Norte

PORTUGAL 2030

Cofinanciado pela União Europeia

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

- Histórias que Unem
- Juntos no Desporto

Histórias que Unem

PROJETO BANDEIRA da ÉTICA

Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.

IDiPD Instituto para os Direitos das Pessoas com Deficiência

Outono e Halloween deram cor ao mês no CACI

O Outono e o Halloween foram os grandes temas do mês no CACI da A2000, servindo de inspiração para um conjunto diversificado de atividades que aliaram criatividade, aprendizagem, movimento, expressão emocional e promoção da autonomia.

Na Oficina de Trabalhos Manuais, os participantes exploraram as cores e os elementos característicos da estação através da criação de uma cortina de folhas de Outono, de um mobile de Outono e de trabalhos de pintura das mãos. O ambiente de Halloween ganhou igualmente forma com a produção de fantasmas, aranhas, morcegos e outros elementos decorativos.

Também nas Artes Artísticas houve espaço para a imaginação, com a construção de "A nossa casa assombrada de Outono", realizada em papel cenário e enriquecida com o contributo dos participantes.

A criatividade esteve igualmente presente no Atelier de Jogos e Construção de Jogos. Ao longo do mês foram finalizados e construídos puzzles e iniciou-se a criação, de raiz, de um Monopólio de Supermercado "CACI", incluindo o preçário dos alimentos e as cartas individuais do jogo. Foram ainda realizados jogos de estimulação cognitiva, promovendo a atenção, a memória, o raciocínio e a capacidade de resolução de problemas.

Na Culinária, o Outono e o Halloween também chegaram à mesa. Os participantes confecionaram queques de maçã e canela, brownie de chocolate e folhados mistos. Foi ainda preparado um almoço especial composto por sopa de abóbora, pizza e serradura.

O Halloween inspirou também a decoração de uma das sobremesas: o brownie de chocolate foi transformado num divertido e assustador "cemitério", decorado com gomas alusivas à época. Para além do convívio, estas atividades permitiram trabalhar a preparação dos alimentos, o cumprimento de instruções, a organização, a cooperação e a autonomia nas tarefas do quotidiano.

No âmbito das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), o tema do mês foi explorado através de uma pintura digital de folhas de Outono e da criação de um cartaz alusivo ao Halloween, promovendo simultaneamente a criatividade e as competências digitais.

O Halloween esteve também presente no espaço de Conto e Literatura, com a leitura e interpretação de histórias relacionadas com esta época e com as suas tradições. Estes momentos estimularam a compreensão, a comunicação, a imaginação e a partilha de ideias.

As atividades foram ainda uma oportunidade para trabalhar as emoções, nomeadamente o medo. Na dinâmica "O que me faz sentir assustado?", os participantes identificaram situações que lhes provocam medo ou desconforto, reconheceram diferentes níveis de medo e refletiram sobre os momentos em que é importante pedir ajuda. Na atividade "Poção Anti-Medo", foram identificadas e partilhadas estratégias para lidar com situações de medo, reforçando sentimentos de segurança, tranquilidade e autonomia.

As dinâmicas de grupo permitiram também explorar outros temas de interesse e conhecimento geral, como o Sistema Solar e a Água, incentivando a curiosidade, a participação e a aquisição de novos conhecimentos.

O movimento e a atividade física continuaram a ocupar um lugar importante na rotina do CACI. Foram realizados percursos psicomotores, exercícios de movimento sentado e jogos dirigidos ao desenvolvimento da lateralidade, identificação de cores e alturas, coordenação e expressão corporal.

No âmbito do Desporto Adaptado, os participantes tiveram oportunidade de realizar diferentes atividades, entre as quais percursos, piscina, boccia e walking football, proporcionando momentos de exercício, convívio e bem-estar e trabalhando capacidades motoras, coordenação, equilíbrio, participação em equipa e cumprimento de regras.

Ao longo do mês decorreram também atividades de Psicomotricidade, ajustadas às capacidades e necessidades de cada participante, bem como consultas e acompanhamento de Psicologia, dando continuidade ao trabalho desenvolvido ao nível do bem-estar emocional, das competências pessoais e da promoção da qualidade de vida.

Paralelamente às atividades de grupo, manteve-se o acompanhamento individual de cada pessoa apoiada. Neste âmbito, foi realizada a avaliação mensal dos Planos Individuais de Inclusão (PII), permitindo acompanhar os objetivos definidos, analisar a evolução de cada participante e adequar as intervenções às suas necessidades, interesses e potencialidades.

Foi, assim, um mês marcado pelas cores do Outono, pela criatividade do Halloween, pelos sabores da época, pela descoberta, pelo movimento e pela expressão das emoções, mas sobretudo por muitas oportunidades de aprendizagem e participação. No CACI, cada atividade é pensada como uma oportunidade para desenvolver competências, promover a autonomia, valorizar capacidades e proporcionar experiências significativas a cada participante.

Técnicos do CACI











"É preciso tão pouco para sermos felizes!"













O Projeto Oportunidade D'Ouro, financiado pelo Portugal Inovação Social e pelo Prémio Caixa Social, envolve pessoas muito diferentes, cada uma no seu caminho, umas já a trabalhar, outras à procura de trabalho, outras ainda a lidar com as mudanças de ritmo de vida e a adaptarem-se a novos hábitos, novas rotinas no sentido de encontrar em si as competências que julgavam perdidas ou a desenvolver outras competências que verificam ser necessárias.

O ser humano é de hábitos, pelo que quando estes rigidificam, a mudança torna-se um grande desafio, pois sair da zona de conforto - mesmo que se perceba que é uma ratoeira sem saída - é algo que exige muita energia e nem sempre sabemos onde ir buscá-la. Primeiro temos de reaprender quem somos, para percebermos onde estão as nossas fontes de energia e onde estão os nossos pontos de combustão silenciosa que nos roubam energia vital. Só quando se compreende quais os valores que nos regem, aquilo a que somos sensíveis, aquilo que priorizamos, aquilo que nos motiva, e todo o seu inverso, então saímos da encruzilhada e escolhemos o caminho que chamamos de nosso.

É um processo difícil, principalmente quando se esteve 10 ou mais anos num marasmo sem horizonte, por isso os participantes do projeto seguem caminhos diversos e com ritmos diferentes.

Para aqueles que ainda estão neste processo de reencontro consigo mesmos, todas as semanas são realizadas sessões formativas, para descoberta ou desenvolvimento de competências.

Neste mês, trabalhou-se a UFCD Património Cultural, Artístico e Artesanal, na qual se pretendeu promover o conhecimento, a valorização e a preservação do património cultural, artístico e artesanal, principalmente regional: sensibilizar para a importância das tradições, dos saberes, dos objetos, das manifestações artísticas e dos elementos patrimoniais presentes nas suas comunidades e na nossa região. Pois, o património não vive apenas nos grandes monumentos ou nos museus, vive também nas pessoas, nas histórias que contam, nos saberes que transmitem, nas tradições que se mantêm vivas e nos objetos que fazem parte da nossa memória coletiva.

Também se introduziu uma UFCD dedicada à Tapeçaria sua história e tradição em Portugal e iniciou-se um trabalho prático baseado numa técnica de tapeçaria, que promove a concentração e foco, ajudando a desviar o pensamento ruminante que cada um tem sempre ativo, à volta dos mesmos temas.

Fizemos um périplo por Alijó, vimos o rio Tua a partir do Miradouro do Ujo (e aprendemos que Ujo significa Mocho), caminhamos pela estrada Romana e cruzámos a Ribeira de S. Mamede, pela ponte Romana com os seus 2000 anos. Seguimos pelos Passadiços da Ribeira de S. Mamede de Ribatua, passeámos pelas ruas medievais desta localidade. Almoçámos no Miradouro de Sta. Bárbara e seguimos para o Museu do Pão e do Vinho (vinho Moscatel, mais conhecido como vinho de Favaios), passeamos pelas ruas de Favaios com seus solares setecentistas e compramos pão de Favaios, cozido em forno de lenha, que o torna tão especial.

Este percurso pelas paisagens de Alijó, transportou-nos pela história, pela gastronomia e proporcionou-nos um dia de convívio tranquilo, como se tivéssemos desligado o botão que nos aprisiona numa rotina cinzenta. Foi um dia cheio de sol, de cores dos vinhedos outonais e cheio de paz.

No final todos referiram que gostariam de repetir dias assim. Concluímos que "É preciso tão pouco para sermos felizes!".

Olga Rebelo, *Formadora*

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

Lúcio Fernandes & Filhos, Lda

Materiais de Construção e Produtos Agrícolas

Tintas e Vernizes | Azulejos e Pavimentos | Casas de Banho e Acessórios | Madeiras | Placas e Acessórios de Pladur | Aquecimento | Material para jardins e acessórios | Churrasqueiras, Lareiras, Colunas e Cantaria | Ferramentas e Ferragens | Material de Proteção | Material Eléctrico | Decoração



SOMOS UMA EMPRESA DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E PRODUTOS AGRÍCOLAS, SITUADA NA CIDADE DE LAMEGO.
AQUI PODE ENCONTRAR TUDO O QUE NECESSITA.



VISITE-NOS!

SERVIÇOS

- Apoio ao cliente
- Entregas ao domicílio
- Garantia Pós-venda









CONTACTOS

Telefone - 254 656 219
Fax - 254 655 841
Tlm - 939 120 098 | 938 120 096

Quinta da Meia Légua
Baloita - Cepões
5100-444 Lamego

www.luciofernandesefilhos.com
geral@luciofernandesefilhos.com

Outubro no CAARPD de Murça: Um mês cheio de desporto, criatividade e sustos divertidos!











O mês de outubro foi repleto de atividades, diversão e muitos momentos especiais! Ainda conseguimos aproveitar os dias de sol e o bom tempo para fazer as nossas caminhadas e praticar desporto no circuito exterior de atividade física de Murça. Foi uma ótima forma de nos mantermos ativos, desfrutarmos do ar livre e continuarmos a cuidar da nossa saúde enquanto convivemos uns com os outros.

Também fomos até à biblioteca para participar na Hora do Conto, onde ouvimos a história "O Tio Lobo". Foi um momento muito divertido, que nos proporcionou novas aprendizagens e boas gargalhadas. Gostamos sempre destas visitas, que nos permitem descobrir histórias diferentes e dar asas à nossa imaginação!

No desporto, tivemos mais um motivo para celebrar! Participámos no Torneio da Castanha, em Bragança, na modalidade de Hóquei DI, e conseguimos conquistar um brilhante 3.º lugar! Estamos todos de parabéns pelo empenho, dedicação e espírito de equipa. Foi mais uma experiência desportiva muito positiva, que nos encheu de orgulho e vontade de continuar a treinar e a participar em novos desafios.

Este mês também entrámos no mundo das redes sociais e aderimos a uma trend do TikTok! Aproveitámos a música para fazer uma representação em Língua Gestual, mostrando que a comunicação pode assumir muitas formas e que a música também se pode expressar através dos gestos. Foi uma atividade diferente, divertida e muito especial, na qual demos asas à criatividade e mostrámos o nosso lado mais artístico!

Com a chegada do Halloween, a nossa sala transformou-se num verdadeiro cenário assustador! Preparámos vários trabalhos manuais alusivos à época, criando fantasmas, aranhas, máscaras e abóboras assustadoras. Com muita imaginação e criatividade, fomos decorando o espaço até ficar mesmo a rigor para a ocasião.

E, claro, não podia faltar a nossa festa de Halloween! Toda a gente veio vestida a rigor, com disfarces assustadores e muita vontade de se divertir. Durante a manhã, fomos fazer a tradicional atividade de "Doçura ou Travessura", que nos proporcionou momentos de muita animação. À tarde, continuámos a festa com a preparação de umas deliciosas múmias de salsicha para o nosso lanche. Entre fantasmas, aranhas, disfarces e muitas gargalhadas, vivemos um dia cheio de diversão!

Assim terminou mais um mês em grande no CAARPD de Murça, com desporto, histórias, criatividade, conquistas e muitas atividades diferentes. Outubro mostrou-nos que, com vontade e espírito de equipa, todos os momentos podem transformar-se em boas memórias. Agora, estamos prontos para receber novembro e todas as novas aventuras que nos esperam!

Os clientes e técnicos do

CAARPD de Murça

Três grandes dias de desporto e inclusão em Castelo Branco para a A2000

A A2000 participou, com enorme orgulho, no XII Encontro Nacional de Desporto Adaptado de Castelo Branco, nos dias 28, 29 e 30 de outubro. Uma vez mais, o desporto mostrou ser uma poderosa ferramenta de superação e união!

Organizado pela Associação de Apoio à Criança de Castelo Branco, com o apoio da Special Olympics Portugal, o encontro foi marcado pela partilha, pelo convívio e por momentos culturais e desportivos.

Momentos culturais: assistimos ao grandioso espetáculo musical de Aladino e participámos no Jantar de Gala.

Futebol 5x5: conquistámos o 1.º lugar do Grupo 4C, vencendo todos os jogos frente à APP do Fundão, à CERCI Tejo e à ASTA.

Destaque individual: um dos nossos atletas marcou 11 golos em três jogos — um desempenho de excelência!



Atletismo: participámos em três modalidades. No salto em comprimento sem balanço, alcançámos a marca de 1,88 m. No lançamento do peso, destacámos um lançamento de 6,88 m.

Outubro no CAARPD: aprender, conviver e celebrar!

O mês de outubro foi repleto de experiências, aprendizagens, convívio e muita animação na A2000! Entre atividades que promovem a autonomia, momentos de lazer, desafios desportivos e preparativos para o Halloween, foram muitas as oportunidades para aprender, partilhar e criar boas memórias.

No âmbito do tema mensal "Gestão Financeira", realizámos a atividade "Vamos às Compras!", que nos levou até um hipermercado, onde cada cliente teve a oportunidade de escolher os seus produtos, tendo em conta o orçamento disponível. Depois das escolhas, chegou o momento de efetuar o pagamento e conferir os trocos, colocando em prática competências essenciais para o dia a dia.

Ao longo do mês, continuámos também a trabalhar o dinheiro através de exercícios baseados em situações reais, promovendo a autonomia, a capacidade de decisão e uma gestão mais consciente dos recursos financeiros.

Mantivemos ainda as nossas sessões de relaxamento e as tardes de cinema, momentos importantes para cuidar do bem-estar emocional, descontrair e desfrutar de bons momentos em conjunto.

As atividades de culinária continuam a fazer as delícias de todos! Este mês, entrámos no espírito do Halloween com uma feirinha de doces e salgados verdadeiramente assustadores, onde a criatividade e a boa disposição foram os ingredientes principais.

O mês de outubro ficou também marcado pelo regresso à piscina interior, onde voltámos a desfrutar de momentos de atividade física e bem-estar dentro de água.

As nossas caminhadas pela aldeia continuaram a fazer parte da rotina, agora acompanhadas pelas cores, pelos aromas e pelas paisagens tão características do outono.

No dia 15 de outubro, participámos no 7.º Torneio Regional da Castanha de Hóquei DI, em Bragança, numa jornada de desporto, convívio e espírito de equipa.

Entre os dias 28 e 30 de outubro, estivemos presentes no XII Encontro Nacional de Desporto Adaptado, em Castelo Branco, onde voltámos a celebrar o valor do desporto enquanto espaço de inclusão, participação e superação pessoal.

Foram momentos que reforçaram a importância de praticar atividade física, desenvolver competências e partilhar experiências com outros participantes.

Para terminar o mês em grande, preparámo-nos para celebrar o Halloween com muita imaginação e entusiasmo! Decorámos os espaços e realizámos um desfile pelas instalações da A2000, levando o espírito desta época a todos e promovendo o tradicional "Doçura ou Travessura!".

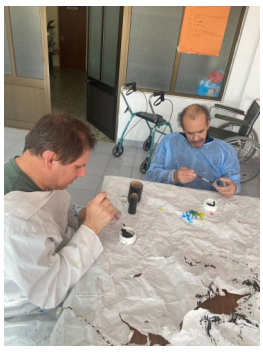
Outubro foi assim: um mês de aprendizagens significativas, novas experiências, movimento, desporto e muita partilha!

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















O encontro reuniu 24 instituições de norte a sul do país e envolveu mais de mil atletas, técnicos e voluntários ao longo dos três dias.



Agradecemos à ACC e à Special Olympics Portugal pela organização exemplar e pela forma calorosa como nos receberam.



Muitos parabéns a todos os nossos atletas pela prestação! Regressamos com excelentes recordações e o coração cheio. Esperamos voltar no próximo ano!

Outubro de partilha entre os clientes do CAARPD e a comunidade escolar

Neste mês de outubro, os participantes do projeto "Histórias que Unem", cofinanciado pelo IDiPD, dedicaram-se à construção e preparação de materiais didáticos e sensoriais, com o objetivo de os levar, no próximo mês, a diferentes escolas e crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Esta iniciativa pretende proporcionar momentos de aprendizagem, partilha e interação entre os clientes do CAARPD e a comunidade escolar, através de atividades lúdicas, criativas e adaptadas às crianças.

Ao longo da preparação dos materiais, foram explorados três valores fundamentais: a empatia, a aceitação das diferenças e a inclusão. Através de histórias, atividades e recursos pedagógicos, procurou-se transmitir a importância de compreender e respeitar o outro, reconhecer que todos somos diferentes e valorizar aquilo que cada pessoa tem de único.

Mais do que preparar atividades, este trabalho representa uma oportunidade de dar voz aos valores que queremos ver crescer na nossa sociedade, promovendo o respeito, a igualdade de oportunidades e a participação de todos.

Em novembro, os materiais sairão das mãos dos nossos clientes para chegar às escolas, levando consigo uma mensagem muito especial: as diferenças aproximam-nos, enriquecem-nos e tornam o mundo um lugar melhor para todos!

Em Tabuaço e Armamar, os participantes estão com o ritmo ao máximo e uma agenda repleta de partilha, criatividade e aprendizagem. Para assinalar o caminho percorrido até agora no âmbito do nosso projeto, criámos o símbolo oficial do projeto, uma peça especial desenvolvida para oferecer a todas as entidades parceiras que nos têm apoiado nesta caminhada. Além disso, numa estreita articulação com os respetivos Agrupamentos de Escolas dos dois concelhos, definimos a calendarização de todas as atividades previstas, garantindo que tudo corre pelo melhor.

Entretanto, entre preparação e agendamentos fomos também participando em ações da comunidade: em Tabuaço, tivemos o privilégio de visitar a exposição do MIDU, onde explorámos as belíssimas pinturas que retratam as lendas e as histórias do concelho. Uma verdadeira viagem pela nossa identidade e cultura!

Em Armamar, a convite da Biblioteca Municipal, deixámo-nos envolver pela magia dos livros ao ouvir a história "*Os Chibos Sabichões*". O momento terminou da melhor forma com uma atividade lúdica e muito desafiante: a montagem de puzzles inspirados na própria história.

Aproveitámos também o trabalho em sala, assinalando o Dia Mundial de Combate ao Bullying no dia 20 de outubro. Conversámos abertamente sobre o bullying e outros tipos de violência e, para ajudar a interiorizar a mensagem, realizámos várias dinâmicas de grupo focadas na empatia, no respeito mútuo e na entreajuda. Para fechar o mês em grande, dedicámos os últimos dias do mês a **atividades temáticas,** celebrando esta época de forma lúdica.

Destacamos ainda que, em estreita parceria com os respetivos municípios Armamar e Tabuaço continuamos, respetivamente, a desenvolver as nossas atividades de piscina/ginásio, e música/piscina. Estas rotinas têm sido essenciais para o bem-estar e desenvolvimento de todos.

Foi um mês diversificado, que envolveu articulação com os Agrupamentos de Escolas, preparação das atividades e, entretanto, participação nas ações da comunidade, porque a nossa presença também conta histórias de inclusão!

Técnicas do Projeto















Projeto cofinanciado pelo IDiPD, I.P.

DOIS ESPAÇOS. UM PONTO DE ENCONTRO

GASTRONOMIA E CONVÍVIO, DOIS LADOS DO CORGO

GASTRO BAR DOIS. CINCO. NOVE

Um novo ponto de arejo e tertúlia perfila-se no reflexo do Corgo.







DOIS CINCO NOVE

LARGO DO PRADO, N.°35
Vila Real

259 348 274

ABERTO

Quarta-feira a
Segunda-feira

CAFÉ CONCERTO 259







Café Concerto 259

ALAMEDA DE GRASSE 15B,
Vila Real

TERÇA A SÁBADO
14h00 - 2h00

DOMINGOS E FERIADOS
14h00 - 21h00

Outubro nos Espaços de Convívio da A2000: aprender, participar e viver novas experiências!

O mês de outubro foi marcado por muitas atividades, aprendizagens, partilha e momentos de boa disposição nos Espaços de Convívio da A2000. Entre a sensibilização para questões importantes, o exercício das capacidades cognitivas, a prática desportiva e a celebração de dias temáticos, foram várias as oportunidades para aprender, experimentar e, acima de tudo, continuar a viver experiências enriquecedoras em comunidade.

Um dos temas em destaque foi o Idadismo, uma forma de discriminação que pode afetar pessoas de todas as idades. Conversámos sobre o seu significado, as suas manifestações no quotidiano e a importância de combater preconceitos associados à idade. Mas não ficámos apenas pela reflexão: quisemos também mostrar a nós próprios que a idade não é um limite para aprender e experimentar coisas novas! A tecnologia foi um excelente exemplo disso. Para muitos participantes, foi a primeira vez que tiraram uma selfie com o telemóvel, num momento divertido que demonstrou que nunca é tarde para descobrir novas capacidades e ganhar confiança.

A promoção da saúde e da segurança também mereceu a nossa atenção. Nos Espaços de Convívio de Santa Marta de Penaguião, recebemos a equipa da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) do concelho, que dinamizou sessões de sensibilização sobre a prevenção de quedas na população idosa. Foram abordados cuidados e comportamentos que ajudam a prevenir acidentes, reforçando a importância de adotar hábitos seguros no dia a dia.

No campo da estimulação cognitiva, dedicámos algum tempo ao cálculo matemático, através de diferentes exercícios e desafios. A grande novidade foi um jogo de «Números Cruzados», no qual os participantes tinham de realizar operações aritméticas para descobrir os números certos e completar o desafio. Uma forma lúdica de exercitar o raciocínio, a concentração e a agilidade mental.

O desporto também teve lugar de destaque durante este mês. Participámos em dois Torneios de Boccia Sénior, organizados pela Fundação INATEL, um em Mirandela e outro em Miranda do Douro. Estas participações foram muito mais do que momentos de competição: proporcionaram passeios, convívio, reencontros e a oportunidade de conhecer novas pessoas e criar amizades. Naturalmente, também tivemos oportunidade de jogar Boccia, uma modalidade que, para além de promover a atividade física, estimula a coordenação motora, a concentração, a estratégia e a socialização, contribuindo para o bem-estar físico e emocional.

As datas comemorativas foram igualmente pretexto para conversas animadas e muitas gargalhadas. Assinalámos o Dia Mundial do Careca, numa sessão particularmente divertida, em que refletimos sobre a função do cabelo, os cuidados a ter com o couro cabeludo e as particularidades de quem tem uma cabeça sem cabelo. E, claro, não podíamos deixar de recordar a famosa expressão: «É dos carecas que elas gostam mais!».

Também o Dia Mundial do Pão foi celebrado nos nossos Espaços de Convívio. Viajámos pela história deste alimento tão antigo e importante, conversámos sobre a sua presença na nossa alimentação e sobre as diferentes variedades que fazem parte das nossas tradições. E porque falar de pão abre naturalmente o apetite, terminámos a atividade com um delicioso lanche de pão com chouriço e/ou queijo, que fez as delícias de todos!

Ao longo do mês, houve ainda tempo para jogos de mímica, desafios nos tablets e momentos dedicados às Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Atividades que estimulam a memória, a criatividade, a comunicação e a autonomia, ao mesmo tempo que proporcionam momentos de diversão e partilha.

Outubro foi, assim, mais um mês de experiências que demonstram que envelhecer não significa parar de aprender, de descobrir ou de participar. Como nos recorda Cícero, **«a vida segue um curso muito preciso e a natureza dota cada idade de qualidades próprias».** É precisamente essa riqueza que procuramos valorizar diariamente nos Espaços de Convívio da A2000, proporcionando oportunidades para desenvolver capacidades, experimentar coisas novas, ultrapassar desafios e fortalecer relações.

Porque acreditamos que cada idade tem o seu valor e que nunca é tarde para aprender, sorrir, fazer amizades ou viver novas experiências. Afinal, o envelhecimento ativo constrói-se todos os dias, com participação, autonomia, entusiasmo e vontade de continuar a viver plenamente!

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.


KONICA MINOLTA
Os seus documentos têm respostas. A IA ajuda-o a encontrá-las.
Transforme a informação da sua empresa em conhecimento útil para o negócio.
Todos os dias, a sua empresa produz e recebe informação valiosa. Mas de que serve ter tantos dados e documentos se encontrar o que precisa continua a ser um desafio?
Com o **Waidok**, a informação está organizada, centralizada e protegida, pronta para ser utilizada de forma mais inteligente.
E agora, com as novas funcionalidades de Inteligência Artificial, pode ir ainda mais longe.
Faça perguntas aos seus documentos e obtenha respostas. Pesquise em linguagem natural, gere resumos, extraia informação relevante e crie agentes de IA especializados em dossiers específicos.
Tudo de forma simples, rápida e integrada nos processos da sua empresa.
Menos tempo a pesquisar.
Mais agilidade nas decisões.
Mais valor em cada documento.para agir.
Dê inteligência aos seus documentos. Transforme informação em ação.
WAIDOK
DOCUMENT INTELLIGENCE
Peça uma demonstração gratuita
waidok.com

DOADORES DO MÊS

UNIÃO DE FREGUESIAS ADOUFE E VILARINHO DE SAMARDÃ
CANDEDO - MURÇA
FREGUESIA DE TABUAÇO
ALVAÇÕES DO CORGO
IRMÃOS PEREIRA
ESTABLISHED 1727 MARTHA'S WINES & SPIRITS
SOUT. SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
ARROIOS - VILA REAL
ALDEIAS - ARMAMAR
BUSINESS IT SOLUTIONS
ELECTRODECORADORA Fernanda Maria da Conceição Xavier Barreto
Vagaroso Seguros Sociedade de Mediação de Seguros e Promoção Bancária
MOBILAR MOBILIÁRIO
DOUROXISTO apartments
ARMAZÉNS DO CORGO PLÁSTICOS • LOUÇAS • DECORATIVOS • BRINQUEDOS • COMÉRCIO GERAL
QUEIMADELA-ARMAMAR
GALAFURA COVELINHAS
BARQUEIROS-MESÃO FRIO
QUEIMADA
SANTA CRUZ - ARMAMAR
FREIXO - SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
BLEAM
LUSIMED GROUP Dr. António Rodrigues & Dra. Sandra Silva
TOMEIFEL CONCESSIONÁRIO-REPARADOR
TMOREIRA
ON24h alarmes
LiTiNFER Lixas, Tintas e Ferramentas, Lda.
Quinta da Laceira AL Guiães - Vila Real 914 135 566
RÉGUA HABITA
ESTD 1943 casa mário machado 80 ANOS
GOLDEN HOTELARIA EQUIPAMENTOS HOTELEIROS, LDA.
FREGUESIA DE MURÇA
VILA MARIM-MESÃO FRIO
NOURA - MURÇA PALHEIROS
União das Freguesias de Noura e Palheiros
CONVÍVIO RESTAURANTE
MESÃO FRIO - SANTO ANDRÉ
FREGUESIA DE ARMAMAR
Eurest
FARMÁCIA NOSSA SENHORA DE FÁTIMA
SÓNIA SANTOS DENTAL CLINIC
irmãos LEITE.
ROZÈS PORTO
casasdepousadouro.com DESIGN HOME STAY
ÓBILA ÓTICA ÓBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA
O Cenáculo do Leitão Mondrões - Vila Real
Conforlife artigos médico-hospitalares
ESTD 1870 Aveleda Onde os sonhos se cultivam
RESTAURANTE S. Leonardo
GALAFURA COVELINHAS
ELECTROLUZ de CSG - Costa, Santos e Garcia, Lda.
Mateus restaurante
LOUREIRO-PESO DA RÉGUA
CIMAGOM wine rest
PARADA DO BISPO VALDIGEM - LAMEGO
Fribila FRIO INDUSTRIAL
Quinta do Pégo
COMPASSO E RÉGUA GABINETE DE PROJETOS
farmácia de FERRAGUDO
UNIÃO DAS FREGUESIAS PESO DA RÉGUA E GODIM
BORRALHA Hotel • Restaurante • Spa
PADARIA FERNANDES FERNANDES
HABIPENAGUIÃO ALVARÁ Nº 61808 ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO
Quinta do PRÍNCIPE REDIAL CHAVES
HIPERMERCADO E.Leclerc LAMEGO
VT VELOSO TÊXTIL TEXTEIS LAR
Vila Douro BAR - RESTAURANTE
UP TECH BOX
manos gráfica
VALGUARD
Lúcio Fernandes & Filhos, Lda Materiais de Construção e Produtos Agrícolas
KONICA MINOLTA
Café Concerto 259 DOIS CINCO NOVE

ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO

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

Tlf: 254 822 046 / a2000@a2000.pt

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

Assurance in Social Services

MB WAY 967 294 806