

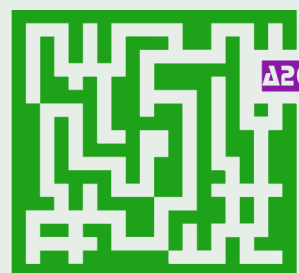


Carclasse

LAND  
PEÇASQP  
QUINTA DO  
PAÇO  
HOTEL

OKsofás

www.oksofas.pt



A2000

ASSOCIAÇÃO 2000  
DE APOIO AO DESENVOLVIMENTOA2000  
completou  
19 ANOS a  
pensar no  
FUTURO (pág. 6)

## Viver e Aprender

SETEMBRO 2019

NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 143 - ANO 18

## Formação Contínua - Mondim de Basto

- Novo Curso - Promoção de  
Empregabilidade (pág. 12)

## Integrações Profissionais

- Junta de Freguesia de Santa Maria de Cárquere (pág. 4)



Micael Morgado

Cofinanciado por:

PO ISE  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGOPORTUGAL  
2020UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social EuropeuINR instituto nacional para a  
reabilitaçãoMinistério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.Cofinanciado pelo Programa Nacional de  
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019- A Arte de participar  
*Armamar e Tabuaço* (Pág.16)- À descoberta de outros  
mundos - *Murça* (Pág.14)

Apoios

MIGUEL  
RIBEIRO  
Supermercado - FONTESPMSG  
DETERGENTES INDUSTRIAIS, DEPOSITOS DE INOX E MÁQUINAS ENDOLOGICAS.  
Pedro Granja  
pmsg.unipessoal@gmail.com  
+351 930 424 247  
+351 926 643 761  
Rua Central n°94 Formelos  
5030-219 Santa Marta de PenaguiãoTrazmúsica  
Espectáculos, Lda.  
LUGAR DA CARVALHA, S/N VILA VERDE DA RAIÁ  
5400-805 CHAVES  
Tls.: 276 928 130 / 276 928 131 | Fax: 276 928 132  
E-MAIL: GERAL@TRAZMUSICA.PT |  
WWW.TRAZMUSICA.PT



**ESTRUTURA EFICAZ**

**REPARAÇÃO, VENDA E INSTALAÇÃO**

**ASSISTÊNCIA MULTIMARCAS**

- Esquentadores
- Caldeiras
- Painéis Solares
- Ar Condicionado
- Bombas de Calor
- Aquecedores
- Aquecimento Central
- Fogões (Lenha, Gás e Pellets)
- Gás Canalizado
- Piso Radiante

**GANHE UM VOUCHER DE FERIAS SEM SORTEIO**

**Orçamentos Gratuitos**

**Soluções de Financiamento 10x Sem Juros TAEG 0.0%**

**Rua 25 de Abril, n.º 1015/E - 4580-092 PAREDES**

☎ 966 715 544 / 223 241 406

✉ geral@estruturaeficaz.pt

🌐 www.estruturaeficaz.pt

📱 EstruturaEficazClimatizacao



**parente**  
OPTICA MÉDICA



**M:** Rua de Almacave, n.º 100 5100-109 Lamego

**T:** 254 615 176

**F:** 254 611 037

**M:** almacave@opticaparente.pt

**FRESCURA**

**DA NATUREZA**

**ALBINO GUEDES PINTO GERENTE 966 304 589**

**- ARMAMAR TÕES**

**254 855 308**

**- Sede: Mercado Abastecedor do Porto - Pavilhão C, Lugares 9 e 11**

**4350-104 Porto**

**Carretera Oimbra - Videferre**

**00 34 988 41 30 71**

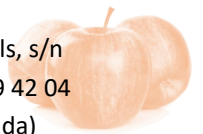
**32613 OIMBRA**

**hortoverin@hortoverin.com**

**C/. Pau Casals, s/n**

**00 34 973 79 42 04**

**AITONA (Lleida)**



**FARMÁCIA BATISTA RAMALHO**

**FIDELIDADE**

**SEGUROS DESDE 1808**

**Catarina Lazarim**  
Mediadora Exclusiva

catinalazarim.fidelidade@gmail.com

M. +351 967 805 639

Av. 8 Setembro nº16 - RC Dto

5110-121 Armamar - Portugal

**fidelidade.pt**



**Praça da República | 5110 Armamar**

**963 676 465**

**O Paiva**  
- RESTAURANTE -

254 655 886  
966 864 034

Quinta de S. Vicente Bl.9,  
Entrada B/R/c Esq. e Dtº  
5100-001 Lamego

*sabores únicos,  
que deixam  
saúde...*

**Bg Bijou Glamour**

☎ 938 921 583  
✉ cali.pique@hotmail.com

Rua da República, nº18, loja D  
5110-127 Armamar

**S SIMTEL**

968 842 198

**Rua Florêncio Caetano nº6  
5110-137 Armamar**

**Bom Garfo**  
Restaurante  
Churrascaria  
Pizzaria

Avenida 8 de Setembro  
Armamar | Tel. 254 858 194

**Gasolineira Bica do Hospital, Lda.**  
Contribuinte 504 164 236

254 85 18 37  
254 85 82 98  
969 573 145

5110-152 TRAVANCA - Armamar

e-mail: gasbica@hospital@aspp.pt

**Espaço Recomendável**  
Contabilidade, Lda.

ESPAÇO RECOMENDÁVEL CONTABILIDADE, LDA. **Jorge Rodrigues**

Telemóvel: 964 070 879 Avenida 8 de Setembro s/r  
Telefone: 254 858 290 5110-121 Armamar

Email: jorgefsr@iol.pt

**RESTAURANTE Cantinho da Manuela**  
de Jose de Sousa Correia

Com a qualidade e prazer do melhor sabor...

Especialidades:  
Cabrito de Armamar / Posta à Rei do Gado

254 858 303 966 941 377 cantinhodamanuela@outlook.com  
Av. 8 de Setembro 5110 - 121 ARMAMAR

**OURIVESARIA REBELO**

Avenida Dr. Oliveira Salazar  
5110-122 ARMAMAR  
254 855 306



## O interior do interior...

**S**empre vivi no interior deste país maravilhoso que é Portugal e considero-me uma das pessoas privilegiadas pela facilidade com que acedo a todos os bens considerados básicos (casa, alimentação, educação, transportes, etc). E é neste sentido que achei a redução do valor dos Passes Sociais uma medida assertiva e justa para quem não tem ou não utiliza o carro próprio para se deslocar principalmente para o trabalho, a escola ou a formação. Mas afinal estava claramente enganado, pois essa medida só teve um impacto positivo brutal nos grandes Centros Urbanos, o que a torna ainda mais claramente injusta e discriminatória para as pessoas que vivem no interior. Neste interior, a redução insignificante do valor dos Passes Sociais acumula com a inexistência de transportes públicos.!

Neste interior esquecido e em desertificação, existem transportes públicos apenas de manhã das aldeias para as sedes de Concelho e à noite das sedes de Concelho para as aldeias. Nalguns casos, aquele transporte apenas existe durante os períodos escolares. Ora, é impensável e praticamente impossível querermos que as pessoas se mantenham no interior, nas aldeias, e continuarmos a ver (sem nada fazer) esta situação injusta e discriminatória face aos nossos concidadãos que residem nos grandes centros urbanos. Todos temos os mesmos direitos e deveríamos ter as mesmas oportunidades, mas isto é mesmo só teoria! Na prática não é assim... como na prática não vi nenhum deputado eleito

pelo interior do país a manifestar-se contra a injustiça e discriminação duma medida que apenas abrange uma parte dos portugueses. Repito, no interior de Portugal não existem transportes públicos adequados, nem compatíveis com as necessidades mais básicas da população residente, como é o caso das necessidades de deslocação para o trabalho e para a formação. Não existem nem caros nem baratos. Não existem!

Olhando para o interior do interior, com exceção da paisagem e do ar puro, tudo é mais difícil, mesmo reclamar é mais difícil. Dá até impressão que quem manda neste país não nos enxerga! **Temos que ser mais ativos e mais pro-activos, temos que olhar por nós, temos que ser nós a resolver e a ditar a satisfação das nossas necessidades. Temos que aprender a olhar para o interior deste interior e vermo-nos a nós...**



**António Ribeiro,**  
*Presidente da Direção*

## ÍNDICE

**3**  
Editorial

**4**  
Destaque

**5**  
CRIP

**6**  
Notícias

**7**  
Formação Inicial

**12**  
Formação Contínua

**13**  
Projetos INR

**17**  
Gabinete Psicossocial

**19**  
CAARPD

**22**  
Intervenção Precoce na Infância

**24**  
Donativos

## INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL

**M**icael Morgado, reside em Cárquere e está integrado profissionalmente na Junta de Freguesia de Santa Maria de Cárquere, concelho de Resende.

No dia 2 de maio de 2016, o Micael iniciou o seu percurso na A2000, integrando o curso Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade. Após aproximadamente um ano de formação em sala, deu início a uma nova etapa, a formação prática em contexto de trabalho (FPCT). O Micael iniciou esta fase no Stand de Automóveis Pouca Sorte, localizado no centro da vila de Resende. É um concessionário de automóveis com serviço de oficina e transportes, e as funções atribuídas ao Micael consistiam em auxiliar na limpeza de espaços e equipamentos do stand e escritório, e limpeza e lavagem de automóveis.

Dada a impossibilidade de integração no Stand, o Micael deu continuidade à sua FPCT na Junta de Freguesia de Santa Maria de Cárquere, desempenhando tarefas relacionadas com a limpeza de ruas e caminhos, auxílio na execução de obras de reparação e manutenção de jardins e canteiros. O Micael revelou-se sempre muito empenhado e disponível no desempenho das suas tarefas. A avaliação e a evolução positiva do Micael, associado ao carinho que o Presidente da Junta e todas as pessoas em Cárquere têm por ele, levou a que a Junta de Freguesia lhe proporcionasse uma integração profissional através da medida de emprego - "Contrato Emprego Inserção+ (CEI+)". Esta integração foi muito importante para o Micael, pois permitiu-lhe uma melhoria da sua qualidade de vida, um aumento da sua autoestima e o reconhecimento profissional e social.

O Micael agradece à "A2000", não só pela sua integração, pelo carinho e disponibilidade de

toda a equipa, mas também por todos os momentos felizes que passou enquanto cliente da Associação. Agradece também aos membros da Junta de Freguesia de Santa Maria de Cárquere pela preocupação e cuidado que sempre manifestaram para com ele. No que se refere à sua experiência enquanto cliente da A2000, o Micael afirma "sei que posso contar sempre com as formadoras e com a técnica, porque ajudam-me sempre que preciso (...) também fiz grandes amigos e aprendi muitas coisas (...) na Junta sou muito feliz, já conhecia todas as pessoas e sei que gostam muito de mim e que se preocupam sempre comigo."

Obrigado a todos!



**Goreti Alexandre -**

*Técnica de Acompanhamento e Inserção*



Entidade: **Junta de Freguesia de Santa Maria de Cárquere**

Concelho: **Resende**





INSCRIÇÕES  
ABERTAS

## CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO PROFISSIONAL AÇÕES:

### IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO

**OBJETIVOS** - Apoiar as pessoas na tomada de decisões vocacionais adequadas, disponibilizando a informação necessária para o efeito, promover a avaliação da sua funcionalidade e incapacidade e a determinação dos meios e apoios considerados indispensáveis à definição e desenvolvimento do seu Plano Pessoal de Emprego (PPE). Realiza ainda a prescrição de pedidos de apoio/Ajudas Técnicas para o acesso ou manutenção do emprego e acesso ou frequência à formação; e avaliação da capacidade de trabalho no âmbito do emprego apoiado.

### AC - APOIO À COLOCAÇÃO

**OBJETIVOS** - Promover a inserção no mercado de trabalho, através de um processo de mediação entre as pessoas com deficiência e incapacidades e as entidades empregadoras, equacionando aspetos relativos à acessibilidade, adaptação do posto de trabalho, desenvolvimento de competências de empregabilidade, bem como sensibilizando as entidades para as vantagens da contratação deste público, apoiando o candidato na procura ativa de emprego e na criação do próprio emprego.

### APC - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO

**OBJETIVOS** - Apoiar a manutenção no emprego e a progressão na carreira, através do apoio técnico a pessoas com deficiência e incapacidades e às respetivas entidades empregadoras, designadamente, ao nível da criação de condições de acessibilidade, de adaptação do posto de trabalho e de apoio à reorganização do processo produtivo no início da sua atividade.

# SERVIÇO



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## A2000 COMPLETOU 19 ANOS A PENSAR NO FUTURO

**A** Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000 completou, no passado dia 7 de setembro, 19 anos de existência em prol da comunidade, data em que aproveita para abraçar o novo grande desafio da vida desta associação.

Com efeito, é no meio de uma fase plena de mudanças para as novas instalações, no antigo Colégio Salesiano de Poiares, que se comemora uma data que antecede, no próximo ano, as celebrações dos vinte anos, já na nova grande “casa” da A2000.

E é justamente a transição para o novo espaço que constitui, para o presidente da A2000, António José Ribeiro, o motivo de grande festa do ano de 2019. “A celebração dos 19 anos da associação dá-se num momento muito feliz e, ao mesmo tempo, desafiante, pois estamos a mudar para um espaço de sonho, onde vamos poder crescer na dimensão das respostas sociais que colocaremos à disposição da comunidade. Apesar da enorme competência e dedicação dos nossos colaboradores, a limitação do espaço em que trabalhávamos em Santa Marta de Penaguião constituía um entrave ao nosso crescimento. Agora, em Poiares, vamos poder finalmente ter condições de desenvolvimento de grandes projetos que tínhamos em mente”, frisou.

O tempo agora é de muito trabalho, ambição e adaptação às novas instalações, pois a A2000 quer tornar-se uma referência nos empreendimentos sociais que tem projetados. “O objetivo da A2000 é consolidar os projetos em andamento e preparar a construção de novos investimentos na área social. Neste âmbito, além de todas as atividades que já executa, destinadas ao atendimento, acompanhamento, formação profissional, reabilitação e inclusão social de pessoas com deficiência ou incapacidade, é nossa intenção abrir novas respostas sociais, como uma ERPI (Estrutura Residencial

para Pessoas Idosas), um CAO (Centro de Atividades Ocupacionais), Lar Residencial, Residência Autônoma, e apostar também em respostas para a doença mental”, sublinhou.

Na antevisão de um ano que promete ser de grandes desafios, António José Ribeiro pede a colaboração de todos na prossecução do objetivo de tornar a A2000 uma grande referência institucional, na área social, do norte do país. “Nesta fase tão interessante da vida da nossa associação, precisamos de todo o apoio da comunidade para levar este projeto rumo aos objetivos que ambicionamos. Queremos ser uma das melhores instituições na área social da nossa região e primar pela excelência dos serviços prestados. Mas atingir tão grandes objetivos implica contar com a inestimável ajuda de todos os colaboradores e voluntários, dos parceiros institucionais e empresariais, bem como dos doadores e apoiantes, e ainda das populações dos vários concelhos em que estamos presentes, de modo a concluir com sucesso esta enorme missão a que nos propomos”.

Gonçalo Novais, *Técnico da A2000*





## FORMAÇÃO INICIAL

POISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

1. Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade - 2900 horas
2. Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- \* SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
- \* BAIÃO
- \* RESENDE
- \* CHAVES
- \* TABUAÇO
- \* ARMAMAR
- \* VILA REAL



INSCRIÇÕES  
ABERTAS

Informações/ Inscrições:

- Sede da A2000
- [www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

SERVIÇO

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

## EMPREGABILIDADE FOI TEMA DE PALESTRA NO GIP

**A** empregabilidade, medidas de apoio ao emprego e as várias formas de procura ativa de um posto de trabalho, foram os temas principais de uma palestra realizada em Tabuaço, no passado dia 19 de setembro, no âmbito da UFCD (Unidade de Formação de Curta Duração) Formação para a Integração – Procura Ativa de Emprego, inserida na ação do Gabinete de Inserção Profissional (GIP) localizado naquele concelho.

A ação formativa foi dinamizada pela Dr.<sup>a</sup> Sofia, técnica do GIP de Tabuaço, que explicou aos formandos que o GIP é um local onde todos os cidadãos se podem deslocar para procurar ofertas de emprego, pedir declarações, atualizar dados e apoiar/auxiliar nas candidaturas a medidas de apoio ao emprego. Este gabinete permite também apoiar as empresas a procurar indivíduos para a integração profissional. Explicou a forma como os indivíduos se podem candidatar a ofertas de emprego e recorrer às mesmas, através da internet, do site do IEFP, ou deslocando-se ao GIP.

Posteriormente, foram ainda apresentadas aos presentes duas medidas de apoio ao emprego, o CEI+ (Contrato Emprego Inserção +) e o Estágio Profissional, onde especificou a forma como estas duas medidas se processam, ou seja, que entidades podem apresentar candidaturas às medidas, quem são os destinatários e qual o valor a receberem. Seguidamente, os formandos puderam ainda ver o site do IEFP, para que os mesmos pudessem explorar sempre que tivessem alguma dúvida, sobretudo para a procura de emprego.

Em declarações de balanço sobre a ação levada a cabo, a Dr.<sup>a</sup> Sofia sublinhou o impacto significativo destas medidas de apoio à empregabilidade na

inclusão social e profissional dos beneficiários. "O Estágio Profissional e o Contrato Emprego-Inserção + permitem apoiar as empresas a contratar cidadãos que se encontrem desempregados, fazendo com que os mesmos se insiram no mercado de trabalho, e sintam uma maior independência a nível monetário, e uma maior autoestima, pois percebem-se mais úteis à sociedade. Existe sempre, por parte das entidades, algum receio em contratar cidadãos com incapacidade devido precisamente à palavra associada, por isso recorrem a medidas do IEFP em que os custos para a empresa são praticamente nulos. Depois de algum tempo de integração, são inúmeras as entidades que percebem as potencialidades destas pessoas, acabando muitas vezes por terem vínculos contratuais duradouros com as próprias empresas e entidades".

Mesmo admitindo que o apoio do IEFP é essencial para este primeiro passo na inclusão profissional de muitos cidadãos com incapacidade, a técnica do GIP frisou a importância destas medidas como uma forma eficaz de "as empresas ou entidades terem conhecimento dos potenciais inerentes às pessoas com incapacidade, mostrando assim que são tão capazes como os outros cidadãos que não possuem qualquer tipo de inaptidão. Assim, depois de comprovadas as potencialidades deste público, gera-se uma maior sensibilização para a integração definitiva das pessoas".

**Sofia Barros, Formadora**





## UNIVERSIDADE FM ABRIU PORTAS A FORMANDOS DA A2000!

Uma das mais conceituadas rádios da região, a Universidade FM, abriu as suas portas aos formandos do curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II, de Santa Marta de Penaguião, que assim tiveram uma oportunidade privilegiada de conhecer o que se faz no fantástico mundo da comunicação!

Guiados pela jornalista Mila Brigas, os visitantes tiveram a oportunidade de conhecer a forma como trabalha uma das melhores rádios transmontanas da atualidade, bem como os diversos materiais e equipamentos usados no trabalho diário da estação.

Para Marlene Azevedo, formadora da A2000, o conhecimento de toda uma dinâmica de funcionamento interna de um órgão de comunicação, foi um dos aspetos mais enriquecedores da visita. "O primeiro estúdio que visitámos era composto por material que é utilizado em serviço externo, e foi-nos mostrada a forma de utilização e os equipamentos necessários para essas entrevistas. No segundo estúdio, conhecemos todos os equipamentos utilizados para gravação, e descobrimos todas as especificidades que esse mesmo estúdio tem que conter relacionados com o isolamento do som. Esta visita foi muito interessante para todos, pois existem técnicas e materiais que não fazíamos ideia que existiam".

Por sua vez, os formandos da A2000 destacaram a possibilidade de experimentar alguns desses equipamentos como um momento marcante da visita. "O melhor da visita aconteceu quando tivemos a possibilidade de simular uma entrevista, onde encarnávamos o papel de jorna-



listas e de entrevistados. Gravámos e, de seguida, ouvimos as gravações! Nesse momento deu para entender a forma como as nossas vozes modificam ao serem gravadas. Foi uma experiência única!", frisaram, além de se terem mostrado surpreendidos com a quantidade de procedimentos necessários à produção dos vários conteúdos da rádio. "Pudemos assistir a uma emissão de notícias em direto e, realmente, não fazíamos ideia que eram necessários tantos cuidados. Conseguimos perceber as características da rádio, tais como o estilo de música que costumam colocar no ar e as notícias que marcam a atualidade da região. Por tudo isto, queremos desde já agradecer a disponibilidade e receção de toda a equipa da rádio Universidade FM por nos ter proporcionado uma manhã diferente, recheada de conhecimentos e novas oportunidades".

**Curso 9 – Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II (Santa Marta de Penaguião)**

FORMAÇÃO

## UM DIA DE GRANDE ANIMAÇÃO EM TRAVANCA!

**N**o mês de setembro, caminhamos até ao polidesportivo de Travanca, localidade pertencente à freguesia de Armamar.

Esta atividade inserida na UFCD 3551 – Animação em Lares e Centros de Dia, possibilitou a vivência de novas experiências e acima de tudo, o complemento da abordagem teórica, realizada na sala de formação.

A marchar, aproximadamente quatro quilómetros, ida e volta, lá fomos nós explorar a beleza da nossa paisagem e aproveitar a oportunidade para a prática de algum exercício físico.

Chegados ao destino, aproveitámos o espaço contíguo – zona de lazer, para relaxar e repor a

energia consumida na pequena caminhada.

Seguiram-se grandes momentos de divertimento e muita animação!

Jogámos à bola, saltámos à corda e realizámos o jogo do saco. Considerando, de igual forma, as nossas capacidades e limitações, cada um aproveitou o momento para realizar atividades criativas e recreativas, um dos objetivos inerentes nesta ação, que foi concretizado com sucesso.

Para além deste, também foi possível relembrar hábitos e costumes, outro dos objetivos, através da lembrança dos jogos de futebol, que ali se realizavam, há tempos.

No final, e depois de uma manhã preenchida, regressámos à sala de formação, com enorme contentamento!

Susana Alves, *Formadora*

Curso 14 – Auxiliar de Serviços Gerais II (*Armamar*)





## FORMAÇÃO CONTÍNUA

PO ISE - TIPOLOGIA DE OPERAÇÃO 3.01 -

QUALIFICAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA E INCAPACIDADE

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

### 1. Promoção da Empregabilidade - 400h

A DECORRER, EM REGIME LABORAL, NOS CONCELHOS DE:

- \* Santa Marta de Penaguião
- \* Resende
- \* Mondim de Basto
- \* Chaves
- \* Baião



Cofinanciado por:



**PO ISE**  
PROGRAMA OPERACIONAL  
INCLUSÃO SOCIAL  
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

# SERVIÇO

## 1º CURSO DE FORMAÇÃO EM MONDIM DE BASTO

No dia 18 de setembro de 2019, iniciámos em Mondim de Basto o curso de formação contínua - Promoção da Empregabilidade. O curso, com a duração de 400 horas, é composto por 10 formandos, todos eles provenientes do Concelho de Mondim de Basto.

No 1º dia demos a conhecer aos formandos a Associação 2000 de Apoio ao Desenvolvimento – A2000, promotora deste curso, nomeadamente a missão e visão, os valores e os princípios éticos. De seguida, foi explicado e lido o manual de acolhimento, o referencial do curso e a carta dos direitos e deveres dos clientes.

Após esta introdução, os formandos e formadoras, apresentaram-se individualmente de modo a quebrar a ansiedade e o nervoso miudinho que pairava no ar.

Neste primeiro dia, foi notório que todos os formandos, de certa forma, estavam ansiosos, mas



cheios de determinação para descobrir e enfrentar este novo desafio. Percebemos que a expectativa era elevada, quer ao nível da aprendizagem, possibilitando o desenvolvimento de competências profissionais, quer a nível pessoal.

Enquanto formadoras, temos consciência que nem tudo vai ser fácil. Iremos ter momentos bons e menos bons, mas uma certeza temos, vamos dar sempre o nosso melhor e sabemos que podemos contar com os conselhos e a ajuda de toda a equipa da A2000 e dos seus parceiros, Município de Mondim de Basto e ASAD – Associação Social de Apoio à Deficiência, para o bom desenvolvimento desta formação.

**Cátia Oliveira e Cátia Mesquita, formadoras**

### Alguns testemunhos recolhidos no 1º dia...

*"Espero que esta formação me traga novas amizades (...) Vim com a finalidade de abrir novos caminhos para a procura de trabalho."* Susana Martins

*"Eu espero conhecer novas pessoas e ganhar novas amizades (...) Nesta formação procuro novas oportunidades de emprego".* Vítor Peixoto

*"Procuro novas ferramentas para a procura de emprego (...) Ter uma vida mais independente, mais estável a nível pessoal e financeiro. Agradeço a oportunidade dada."* Tiago Rodrigues

*"Espero poder socializar com o grupo e realizar atividades divertidas e ganhar conhecimento. Espero com esta formação poder perder a timidez (...) e treinar a minha caligrafia."* Fábio Machado

*"(...) preciso de me sentir ocupada, para ver se consigo mudar de rumo (...) fazer amizades e levá-las para a vida."* Elisabete Mesquita

*"Quero aprender coisas novas."* Marco Ferreira

*"(...) esta formação vai ser muito importante para mim."* Manuel Lopes

*"(...) espero conviver mais e conseguir um emprego."* Irene Ramalho

*"Espero aprender coisa novas, estar entretido, socializar e fazer visitas de estudo, se possível (...) aprender conteúdos que nunca aprendi na vida."* Paulo Pereira

*"Quero fazer novas amizades e descobrir novas oportunidades."* Isabel Campos



## À descoberta de outros mundos



### FINALIDADE:

**Integração social de 10 adultos com incapacidade ou necessidades especiais, em risco de exclusão social, do concelho de Murça.**

### **MAIO A DEZEMBRO**

- Efetuar diagnóstico social na área da deficiência para identificação das necessidades de todas as pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI) e encaminhá-las

- Promover atividades que desenvolvam/aumentem os níveis de competência do saber ser/estar, fazer e aprender, nomeadamente ao nível da autonomia, da participação, relações interpessoais, autodeterminação, experiências ocupacionais e profissionais

- Orientar e promover a definição de interesses profissionais, encaminhando para

emprego ou formação profissional.

- Mapear no tecido empresarial do concelho as entidades disponíveis para receber pessoas com deficiência.

- Informar o tecido empresarial sobre as medidas ativas de emprego para PCDI's e vantagens na sua integração profissional

- Realizar 2 palestras abertas à comunidade a 1ª para apresentação do diagnóstico social efetuado acerca das PCDI's e suas necessidades. A 2ª palestra terá a finalidade de sensibilizar e capacitar sobre direitos de cidadania e, medidas de apoio ao emprego para PCDI e empresas.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019



**INR** instituto nacional para a reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



# INSCRIÇÕES ABERTAS

## À DESCOBERTA DE OUTROS MUNDOS

O mês de setembro divide "oficialmente" a alta temporada da baixa - comparando com a época balnear e o recomeço das aulas dos Portugueses.

Por terras Murcenses, no Projeto INR " À Descoberta de Outros Mundos" não deixou de ser diferente. Se por um lado ficou marcado o término das atividades na piscina descoberta (que promoveu entre os clientes relações interpessoais e consequentemente laços de amizade, interesse em compartilhar experiências e ideias, alívio do stress e aumento da autoestima), por outro, deu-se continuidade às atividades em sala, trabalhando os sonhos profissionais dos participantes, em que cada um pôde exprimir a profissão desejada.

A imaginação fluiu e em segundos voaram alto.

Neste contexto, também foram abordados a relação com os outros, a empatia e a reputação, no sentido de tomar consciência das diferentes facetas que a mesma pessoa pode passar aos outros. Reconheceram o impacto das atitudes pessoais nas relações interpessoais, promoveram a empatia e a

capacidade de prestar atenção aos outros e às suas necessidades.

Para fomentar a imaginação e perceber o mundo de quem não fala nem ouve, dedicámos algum tempo em sala, a uma atividade prática "o jogo da mímica", como forma de desenvolver a comunicação não-verbal e a criatividade, libertando o stress através do riso. Concluimos com uma reflexão sobre as facilidades e as dificuldades encontradas no decorrer da atividade.

Conclui-se o mês de setembro, com duas sessões de preparação das figuras necessárias para o mini teatro a realizar no mês de outubro " A ilha dos sentimentos". Horas de boa disposição, troca de ideias, aprendizagem e muito esforço positivo. Neste sentido, trabalharam-se os três níveis de competência: conhecimento (saber), habilidade (saber fazer) e a atitude (competência/saber fazer acontecer).

Encerrámos desta forma as atividades do mês de setembro, com a certeza de que abraçaremos o mês seguinte ainda com mais força de vontade!

**Um sonho sonhado sozinho é só um sonho, mas um sonho sonhado em conjunto é a realidade!**

**Viva a vida sonhando!**

*Andreia Henrique, Técnica da A2000*





## A ARTE DE PARTICIPAR



### MAIO A DEZEMBRO

Nos concelhos de Armamar e Tabuaço:

- Realizar atividades artísticas, ao nível da expressão plástica e corporal, que desenvolvam e/ou aumentem a capacidade de expressão de sentimentos/ ideias/ opiniões, cooperação, partilha, autonomia e autoestima.
- Realizar exposições itinerantes dos trabalhos produzidos pelas PCDI's, em locais públicos que revelem as suas competências, as valorizem e promovam momentos de socialização e participação na comunidade.
- Envolver entidades dos dois concelhos, nesta corrente artística por forma a envolver a comunidade nesta tarefa de embelezar o concelho.
- Realizar apresentações noutras entidades de uma encenação/coreografia construída pelos participantes.
- Realizar, em dezembro, um evento público, em cada concelho, onde se reúnam todas as produções artísticas, e se faça a apresentação da encenação/coreografia das PCDI, bem como o filme com todas as etapas de produção, os depoimentos das PCDI/significativos e a recolha de opiniões da comunidade acerca das exposições itinerantes.



**INR** instituto nacional para a  
reabilitação

Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social  
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.

Cofinanciado pelo Programa Nacional de  
Financiamento a Projetos pelo INR, I.P. 2019

TA  
BUAÇO  
MUNICIPIO

Armamar

Parceiros

# INSCRIÇÕES ABERTAS



## SETEMBRO



**S**etembro iniciou-se da melhor maneira possível para os nossos clientes do Projeto "A Arte de Participar" - todos juntos, grupos de Armamar e Tabuaço, partilharam momentos únicos no primeiro dia de atividade do mês numa visita ao Museu do Douro em Peso da Régua e, da parte de tarde, num passeio de barco ao longo do Rio Douro, passeio promovido pela operadora turística TOMAZ DO DOURO. Foi um dia muito feliz!

Depois, ao longo do mês, várias técnicas foram trabalhadas, nomeadamente de pintura, de costura, de recorte, de dobragem, e conseguimos fazer trabalhos bonitos e originais, desde barcos de papel a cachos de uvas em tecido e em papel! Ficaram mesmo giros!

Pelo meio, em Tabuaço, ainda houve tempo para umas visitas, nomeadamente ao Plácido Hotel Douro, uma unidade hoteleira de 4 estrelas; e à exposição do Rancho Folclórico e Etnográfico "As Flo-

res do Campo" de Arcos, que retratava o imaginário duriense em trajes, mobiliário e utensílios. Fomos espreitar também o "relógio mais completo do mundo" - o Rijomax! Este exemplar demorou 28 anos a ser construído (entre 1945 e 1973) pelo sr. Amândio Ribeiro, relojoeiro de profissão que casou em Tabuaço. Possui mais de 16 mil algarismos e letras, distribuídos por 45 mostradores e já entrou no GUINNESS BOOK, pelo que tem fama mundial.

O mês terminou tão bem como começou! Montámos as exposições intituladas "Era uma vez..." e fizemos a apresentação do nosso teatro de fantoches em cada concelho.

Em Armamar, quer a apresentação, quer a exposição, foram no Lar de S. José, em Vila Seca, pertença da Santa Casa da Misericórdia de Armamar, onde nos foi oferecido um lanche muito bom.

Em Tabuaço, a apresentação foi feita para as crianças da Creche do Centro de Apoio à Infância da Misericórdia de Tabuaço, e a exposição encontra-se na Loja de Turismo da mesma localidade.

Uma vez mais, agradecemos a todos quantos tornaram possível que o nosso mês fosse especial.

**Clientes e Técnicos do Projeto**

**Tabuaço**



**Armamar**



## GABINETE PSICOSSOCIAL (GPS)

Com este serviço a A2000 presta apoio Psicossocial a famílias e indivíduos, designadamente serviços na área formativa e ocupacional contribuindo para o desenvolvimento de competências ao nível dos Saber-Ser, Saber-Fazer e Saber-Aprender, com objetivo último de aumentar a inserção social e/ou profissional. O Serviço está em execução desde maio de 2010 e, procura responder às necessidades reveladas pela comunidade, neste momento promove Espaços de Convívio para idosos autónomos e apoia pessoas com deficiência grave.

Ao nível operacional, atualmente, desenvolve-se em parceria com:

- **Município de Sta. Marta de Penaguião;**
  - **5 Freguesias do Concelho** (Sever, Fontes, Alvações do Corgo, União de Freguesias de Louredo e Fornelos, União das Freguesias de Lobrigos (São Miguel e São João Baptista) e Sanhoane)



- **União das Freguesias de Galafura e Covelinhas (Peso da Régua);**
  - **Associação Cultural Social Desportiva e Recreativa de Galafura;**



Juntos reúnem forças no sentido de intervir preventivamente e colaborar na criação de respostas integradas ao nível familiar, ocupacional, social e profissional.

O Serviço não tem financiamento estatal, pelo que a sua sustentabilidade está garantida por fundos da A2000 e das entidades da autarquia acima nomeadas.

AÇÕES DIRIGIDAS A PRÉ-IDOSOS E IDOSOS



## ESPAÇOS DE CONVÍVIO DE VOLTA AO TRABALHO!

**A**cabadas as férias de Verão, chega o mês de setembro e, com ele, o regresso aos Espaços de Convívio, um dos projetos mais marcantes e envolventes da A2000.

O entusiasmo e vontade dos nossos clientes é palpável neste regresso, com eles a comentar não só o que fizeram durante o período de férias, mas também a saudade que nutriam das atividades e do convívio. Voltámos assim à informática, aos trabalhos manuais e a aprimorar os nossos dotes no palco, com uma série de exercícios e jogos de dramatização. Rapidamente se quebra a monotonia e se volta à rotina cheia de energia e criatividade!

Mesmo com alguns clientes atarefados com o período de vindimas, a proximidade da A2000 com as pessoas mantém-se reforçada, de modo a preparar mais um ano intenso, de muita atividade. O mês de setembro leva a alguma inconsistência no que toca à assiduidade das pessoas, uma vez que muitos dos clientes se encontram nas suas vindimas. Ainda assim, o contacto é constante, bem como a promessa de regressarem após o lavar dos cestos. Até porque há ainda um longo ano pela frente, cheio de atividades e dinâmicas singulares. Há muito para fazer e planear, bem como muito para rir e partilhar. Os clientes mal podem esperar para estarem todos reunidos, e assim levar todo este esforço, dedicação, animação e diversão a bom porto.

Técnicos de Gabinete Psicossocial





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

*Assegura o atendimento, acompanhamento e o processo de reabilitação social a pessoas com deficiência ou incapacidade (PDCI).*

### Objetivos:

- ⇒ Informar e encaminhar para os serviços e equipamentos sociais.
- ⇒ Capacitar e apoiar as famílias de pessoas com deficiência ou incapacidade.
- ⇒ Promover programas de reabilitação inclusivos para pessoas com deficiência ou incapacidade.

As duas modalidades previstas pelo CAARPD caracterizam-se, respetivamente, do seguinte modo:

**A - Atendimento e Acompanhamento Social**

**B - Reabilitação Social**

### População-Alvo

Ambas as modalidades do CAARPD abrangem quaisquer pessoas com deficiência ou incapacidade (PCDI), com idade superior a 16 anos e respetivas famílias.

### Concelhos de Intervenção

- ⇒ Santa Marta de Penaguião;
- ⇒ Peso da Régua;
- ⇒ Mesão Frio;
- ⇒ Mondim de Basto



## UM NOVO MÊS, UM NOVO AR, UMA NOVA "CASA"!

**F**oi já na nova «casa» da A2000 que os clientes do CAARPD puderam conhecer as magníficas instalações outrora pertencentes ao Colégio Salesiano de Poiares, com um mês repleto de atividade, dentro e fora de portas!

O contentamento dos clientes da A2000 com as novas instalações foi imediato e, tal como



os próprios fazem questão de referir, setembro começou "da melhor forma". "Desde que vimos o espaço, ficámos logo a saber que seria possível realizarmos várias ativida-

des ao ar livre e assim o fizemos. Durante este mês, conseguimos aproveitar para nos dedicarmos à horta e um pouco à jardinagem. Aproveitámos ainda para tratar dos vasos e preparar a terra para receber nova plantação, e ainda nos dedi-



cámos a apanhar fruta, como o caso dos figos e das uvas", referem.

Contudo, o mês intenso de afazeres também abrangeu tarefas dentro das instalações. "Nem sempre estivemos por fora em setembro, pois tivemos muitas atividades divertidas que foram realizadas no interior da nossa sala. Durante este mês, fizemos um pouco de tudo. A nível de trabalhos manuais dedicámo-nos a decorar latas para enfeitar os espaços da associação ou a criar placas de identificação para usarmos na horta com vários legumes, entre outras atividades. Como também é importante trabalhar o corpo, realizámos várias atividades físicas, aproveitando o ginásio e ainda os campos exteriores, onde fizemos atividades de

circuitos e de andebol, no qual andámos a aprender as regras básicas de diversas modalidades desportivas, assim como os vários tipos de passes. Como não é só o



corpo que precisa ser trabalhado, mas também a mente, durante este mês realizámos muitas atividades voltadas para o dinheiro, de modo a percebermos como o podemos usar. As nossas competências escritas foram também exercitadas, através da cópia e criação de frases", descreveram.

Por fim, a chegada de uma nova estação do ano foi também assinalada de uma forma especial. "Para terminarmos o mês com o devido valor, dedicámos uma atividade à estação do ano que se iniciou no dia 23 de setembro, o outono.



Neste sentido, alterámos a decoração da nossa caixa das estações, e fizemos elementos indicativos deste período do ano. Aproveitámos ainda o início da queda das folhas para darmos um toque diferente aos nossos trabalhos, e assim fomos apanhar algumas para decorarmos uns desenhos. Temos a certeza que durante o próximo mês vamos fazer atividades ainda mais especiais e divertidas", acreditam.

**N**um período em que o verão se despediu de nós até ao próximo ano, foi um mês fortemente preenchido o setembro, com os clientes do CAARPD (Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social para Pessoas com Deficiência e Incapacidade) da A2000 a serem testados em várias das suas capacidades.

A diversidade de competências exercitadas preencheu uma boa parte do tempo do grupo. "Durante o mês de setembro, a diversidade de atividades que desenvolvemos marcou boa parte dos nossos dias. Começámos por trabalhar os números através de identificação, associações e cálculos, com o intuito de dar continuidade ao trabalho já realizado dentro do cálculo mental, bem como a realização de compras fictícias para trabalharmos o dinheiro e efetuarmos trocos. Seguiram-se atividades para desenvolver competências de raciocínio e de orientação temporal. Neste sentido, trabalhamos a percepção do tempo, e como este pode ser medido em horas, dias, semanas, meses e estações do ano. Realizámos também atividades para desenvolver a orientação espacial,

nomeadamente a estruturação espacial e a orientação em relação a outros objetos".

Num mês em que houve tempo de conhecer as novas instalações da A2000 em Poiares, aproveitadas para um passeio ao ar livre e pelo desfrutar dos últimos momentos deste verão, o grupo do CAARPD deu ainda largas à sua criatividade numa atividade temática realizada em meados de setembro. "A meio do mês demos início a um tema novo, que foi desenvolvido ao longo de algumas sessões, intitulado "O milho". Começámos por fazer uma pesquisa sobre o tema, visualizámos vários vídeos onde víamos as várias etapas, desde o plantio até à chegada à nossa mesa e, de seguida, descascámos espigas de milho e percebemos que não é uma tarefa muito fácil, tanto mais que para a maioria de nós, foi a primeira vez que o fizemos. A terminar o mês, aproveitámos o tema para desenvolver a nossa criatividade, e resolvemos reproduzir uma espiga, recorrendo a milho e papel crepe".

**Técnicos e Clientes do CAARPD**





## INTERVENÇÃO PRECOCE NA INFÂNCIA (IPI)

**A** Intervenção Precoce na Infância consiste num conjunto de medidas de apoio integrado centrado na criança e na família, incluindo ações de natureza preventiva e reabilitativa, designadamente no âmbito da educação, da saúde e da ação social.

A resposta social abrange crianças dos 0 aos 6 anos, com alterações nas funções ou estruturas do corpo que limitam a participação nas atividades típicas para a respetiva idade e contexto social ou em risco grave de atraso de desenvolvimento, bem como as suas famílias, residentes nos concelhos de Santa Marta de Penaguião, Peso da Régua, Mesão Frio e Mondim de Basto.

A A2000, Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), possui um Acordo de Cooperação com a Segurança Social representando-a na Equipa Local de Intervenção (ELI).

O presente acordo foi celebrado com base no decreto-lei nº281/2009 de 6 de outubro, que criou o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), o qual consiste num conjunto organizado de entidades institucionais e de natureza familiar, que garante as

condições de desenvolvimento das crianças com funções ou estruturas do corpo que limitam o crescimento pessoal, social, e a sua participação nas atividades típicas para a idade, bem como as crianças em risco grave de desenvolvimento. O Acordo de Cooperação formaliza a participação das seguintes entidades parceiras:

- **Ministério do Trabalho e Segurança Social**/Centro Distrital de Segurança Social de Vila Real, na comparticipação financeira da A2000 que afeta 3 técnicos a meio tempo: Técnico Superior de Serviço Social, Psicólogo e Terapeuta;
- **Ministério da Educação**/Agrupamento de Escolas Diogo Cão, que afeta a tempo inteiro 2 Educadores de Infância;
- **Ministério da Saúde**/ Agrupamento de Centros de Saúde Douro I – Marão e Douro Norte/ Centro de Saúde de Santa Marta de Penaguião, que afeta a 5% o Médico e o Enfermeiro e a meio tempo 1 Psicopedagogo.



## O REGRESSO À ESCOLA



**S**etembro é o mês do regresso à rotina. Os pais voltam aos seus trabalhos e as crianças regressam à escola. Acabaram-se as férias e agora é tempo de recomeçar.

Tal como acontece com os adultos, também as crianças lidam com este regresso de forma diferente. Uns ficam muito contentes porque vão voltar a estar com os amigos, outros ficam mais tristes porque os dias passados com os pais, sem horários a cumprir, vão acabar. É importante que nós, pais, saibamos que ambas as reações são normais e, como tal, se a criança fica a chorar nos primeiros dias ou diz que não quer ir para a escola, é algo normal.

É também normal que os próprios pais fiquem tristes e ansiosos, e até chorem, por verem os filhos tristes, e porque também eles estão a lidar com essa mudança. De qualquer forma, neste caso, é importante que os pais guardem essas lágrimas e essa ansiedade para si, para que a criança não se aperceba e fique ainda mais ansiosa. Assim, é fundamental que não se prolongue o momento da despedida. Depois do beijinho e do abraço, o melhor é retirar-se do espaço, calmamente. Lembrem-se que, na maioria das vezes, depois dos pais saírem, as crianças param de chorar. Trata-se apenas daquele pequeno momento da separação.

Felizmente, a maioria das crianças adapta-se muito rapidamente à sua nova rotina. E claro que os pais têm um papel fundamental neste processo,

pois cabe-lhes a eles ajudarem os filhos a perceberem a importância da escola, incentivar a educação como algo positivo, conferindo-lhe uma responsabilidade acrescida "os pais vão para os seus trabalhos e a escola é o teu trabalho". Um trabalho muito divertido, pois o jardim-de-infância é, acima de tudo, um local de convívio e diversão, onde se aprende enquanto se brinca.

Importa realçar que os pais devem sempre participar na educação dos filhos, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento cognitivo, social e emocional, pois quando a criança se sente protegida e apoiada, desenvolve mais e melhor a sua autoestima, tornando-se capaz de enfrentar os desafios do seu dia-a-dia, de forma mais adequada.

É essencial que os pais falem com os filhos, lhes façam perguntas sobre o dia passado na escola, mesmo com os mais pequenos, que ainda pouco falam. Façam perguntas e ouçam as respostas, mostrem-se realmente interessados e não os apressem a responder. "O que fizeste hoje? O que aprendeste? Com quem brincaste?" - São questões que se podem colocar às crianças depois do dia de escola. No entanto, alguns pais queixam-se que fazem perguntas, mas os filhos não respondem, por isso, cabe aos pais serem mais criativos. Por exemplo: "Aprendeste alguma canção nova? Ainda te lembras como é? A educadora leu alguma história? Queres contar-me? Hoje fizeste construções com legos? Brincaste na garagem?..." Dêem-lhes opções para que seja mais fácil eles recordarem as atividades realizadas ao longo do dia.

E para terminarem o dia em grande, não se esqueçam de brincar com eles, de lhes darem atenção e carinho, pois esses momentos irão contribuir para a sua segurança e para a sua estabilidade emocional. E acima de tudo, sabe tão bem!

**Joelma Sequeira Monteiro, Psicóloga**



## Comerciais Mercedes-Benz. Adaptados à sua medida. Só na Carclasse.

A rubrica “Doador do Mês”, do mês de outubro, conta com o apoio da Carclasse - Comércio de Automóveis, S.A.

Na Carclasse encontra uma gama de Comerciais Ligeiros transformados Mercedes-Benz, com soluções ajustadas às suas necessidades, assim como um serviço exclusivo de aconselhamento, acompanhamento e de entrega imediata de viaturas transformadas, fazendo com que o seu negócio não páre.




---

Rui Sousa - Barcelos - 915959926  
 Fernando Santos - Braga - 917042077  
 Miguel Gonçalves - Guimarães - 963244700  
 André Pinto - Viana - 964078721  
 João Caldas - Famalicão - 912230364

---

### Mercedes-Benz

Vans. Born to Run.



#### Carclasse

Braga - Barcelos - Famalicão - Viana do Castelo - Guimarães - Lisboa  
[www.carclasse.pt](http://www.carclasse.pt) - [info@carclasse.pt](mailto:info@carclasse.pt)





A empresa Land Peças é um centro de abate certificado da rede valorcar, situada em Peso da Régua.

Destina-se à compra de veículos em fim de vida e a venda de peças auto usadas.

**Na nossa empresa tratamos  
do abate do seu veículo.**

## CONTACTOS



### MORADA

Lugar Ribeira do Rodó, Nº628  
5050-103 Peso da Régua



### HORÁRIO

*Segunda a sexta*  
8h00 até 13h00  
14h00 até 18h00  
Sábado 8h00 até 13h00

## TELEFONES



Telefone 254 318 176  
Telemóvel 969 744 134

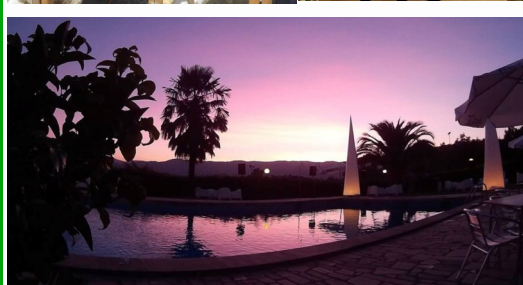
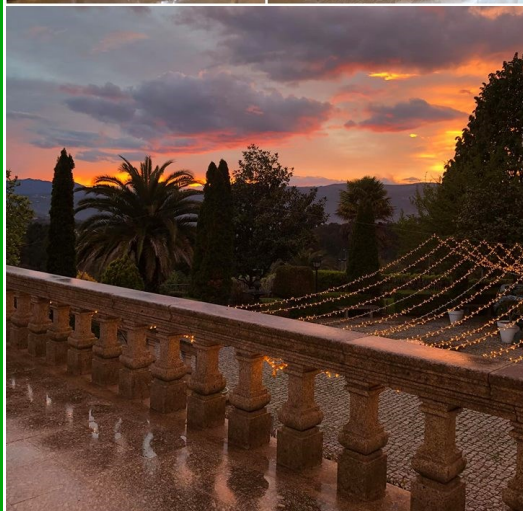
## EMAIL:



landpecas@outlook.pt

# DOADOR DO MÊS






QUINTA DO  
PAÇO  
HOTEL

// O QUINTA DO PAÇO HOTEL É UM RECANTO DO NORTE DE PORTUGAL QUE PARA ALÉM DO ACOLHEDOR ESPAÇO ENVOLVENTE, OFERECE UMA MARAVILHOSA GASTRONOMIA TRADICIONAL BASEADA NOS USOS E COSTUMES TRANSMONTANOS! "

- \* ALOJAMENTO
- \* RESTAURANTE
- \* EVENTOS FESTIVOS

 ARROIOS - 5000-051 VILA REAL

 259 340 790  
259 340 799

 HOTEL@QUINTAPACO.COM

WWW.QUINTADOPACO.COM

# OKsofás



~~682€~~  
**479€**  
**Alisio Promo II**  
S/ Promo - 230x100x92cm  
ref.: 3.PUFFCH.2PUFF



## CHAVES

🏠 City Park Chaves, Loja 9,  
Av. Cocanha, Sta. Maria Maior  
5400 - 674 Trindade, Chaves

☎ 276 332 135 | 925 928 534

✉ chaves@oksofa.com

🕒 Todos os dias: 10h00 - 13h00 / 14h30 - 20h00

## VILA REAL

🏠 Loteamento Industrial de Constantim, Lote 49  
5000 - 082 Vila Real

☎ 259 341 018 | 916 409 219

✉ vilareal@oksofa.com

🕒 Seg. a Sáb.: 10h00 - 13h00 / 14h30 - 20h00  
Domingos e Feriados: 14h00 - 20h00

[www.oksofas.pt](http://www.oksofas.pt)

DOADOR DO MÊS



# DOADORES DO MÊS



Carclasse



[www.a2000.pt](http://www.a2000.pt)

[a2000@a2000.pt](mailto:a2000@a2000.pt)

Viver e Aprender | Edição 143 | setembro 2019

Morada: Av. 25 de Abril, nº39

5030- 464 Santa Marta de Penaguião

Telefone: 254 822 046



ER-1072/2012