

Intermarché
Peso da Régua

ESTD 1870
Aveleda
Onde os sonhos se cultivam

ROZÈS
PORTO

casasdepousadouro.com
DESIGN HOME STAY

BILA
ÓTICA
ÓBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA

CONVÍVIO
RESTAURANTE

Newsletter Mensal | Edição 208 | Ano 24 | FEVEREIRO 2025



VIVER e aprender

www.a2000.pt

INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL



◇ **Cristiana Vieira** foi integrada profissionalmente na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua através de um Contrato Emprego Inserção + (CEI+).
- PÁGINA 5 -



Cofinanciado pela União Europeia

FORMAÇÃO PROFISSIONAL NOVO CURSO

◇ Curso Operador de Serviços Pessoais e Comunitários
◇ Baião - PÁGINA 14 -



Sem custos para si

torne o seu IRS **SOLIDÁRIO**

1%
do seu
IRS

faz toda a diferença.

505 045 125

Coloque o NIF da **A2000**.
Um simples **X** ajuda mais do que imagina.

II ROTA DE GLÁSSICOS

18 DE MAIO DE 2025

INSCRIÇÕES ABERTAS



OPORTUNIDADE D'OURO

TESTEMUNHOS DOS BENEFICIÁRIOS DO PRIMEIRO GRUPO DO PROJETO "OPORTUNIDADE D'OURO"

- PÁGINA 22-23 -



Apoios



MAPFRE Seguros
Manuel Clemente
Agente Delegado

ESPORÃO
MAIS. DEVAGAR.



Fribila
FRIO INDUSTRIAL

SOUTOMACHADO

Agência Funerária

A confiança está  na nossa origem.

NOVO TALHO LUCAS

Telef.: 259 091 122 - Tlm.: 969 398 840

Chamada para a rede fixa nacional Chamada para a rede móvel nacional

Mail: brunolucas@live.com.pt

Rua do Antigo Matadouro, Loja.3/4 - R/c 5090-127 Murça

100+

CENTRO DE ESTUDOS DE MURÇA



meireles

ARMAZÉNS

MURÇA



JOEL ROQUE

SERRALHEIRO MECÂNICO

Rua Alfredo Pinto

Murça

+351 938 273 095

centrodeestudosdemurca@gmail.com



MH

ENERGIAS RENOVÁVEIS

AR CONDICIONADO | BOMBAS DE CALOR

PAINÉIS FOTOVOLTAICOS | RECUPERADOR A BIOMASSA

MARCO HENRIQUE

910 156 988 | GERAL@MHENERGIASRENOVAVEIS.COM

ENGENHARIA

ARQUITECTURA ENGENHARIA

Eng.º Victor Augusto



Praça 5 de Outubro N.º 6
5090-112 Murça

259518127 - 968391605

email: victoraugusto@sapo.pt



Rua Alexandre Herculano
LAMEGO - 937 969 662 -

A. J. MORAIS

Comércio e Reparação de Electrodomésticos, Lda.

TDT

ZON • TV CABO | MEO • SATÉLITE
MEO • IPTV | SAPO • ADSL

R. Militão Bessa Ribeira, 5090-139 Murça |
Tlf. 259511117 | Tlm. 919164750



SALÃO NAVARRO

Ana Regina Santos Sá



TALHO DA VILA

talhodavila@hotmail.com | 933 888 623 | 259 511 837



Reforço Muscular • Correção Postural
Plata de Grupo • Serviço de Personal Trainer

Edifício Variante - Estrada Nacional 15 - 5090-118 MURÇA | 939 746 700



bar VERA

Papelaria Contraste

☎ 259 512 260
🏠 Rua Dr. Manuel Morais Fonseca, N. 87
5090-137 Murça
@ papelariacntraste@gmail.com

NIF: 514 606 690



MATCOSTA

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

967 712 390

Zona Industrial
de Palheiros
5090-210
Murça



JCP

Construção Civil

Alvord nº 14942

📍 Bairro S. José 15090-103 Murça
☎ 259 511 444 | 914 008 867
✉ jccpempreiteiro196@gmail.com
📍 jccpempreiteiro

José Carlos Coelho Pinheiro
Empreiteiro de Construção Civil



Material Eléctrico

Murça

☎ 938 959 413
www.materialeletrico.com.pt
materialeletrico.com.pt@hotmail.com
Variante Estrada Nacional 15 Loja 1, Porta B, 5090-118, Murça

Agência Funerária

Nosso Senhor dos Affeitos

De: Manuel José Alves dos Sousa, Unip. Lda
NIF: 504 189 336

Tlf/Fax: 259 511 458 - Domic: 259 511 448
Tlm.: 963 933 831 - 934 024 003
funeraria-nsajfiteos@sapo.pt

Translações para todo o País e Estrangeiro
funerais dos mais simples aos mais luxuosos
Fabrico próprio de Jazigos/ Livros e Lápides

Ed. Portas da Vila, Bloco 1, Loja 3, 5090-137 Murça



CARLOS SOUSA

Agricultura Silvicultura e Jardinagem

Limpeza de matos
Manutenção de jardins
Limpezas agrícolas
Limpeza de olivais e vinhas

☎ 932 536 690 ✉ carlospinto98@outlook.pt



CONSTRUÇÕES VELOSO

Ruben Aires Veloso

Empreiteiro de Construção Civil

Rua do Lameiro, n.º 55
NOUAA * 5090-200 MURÇA
E-mail: rubenairesveloso@hotmail.com

Telef: 259 512 141
Telef: 967 001 720



António Cruz

☎ 937 024 007

- Pinturas
- Tetos falsos
- Divisórias

tocoelhocruz@hotmail.com MURÇA



- Isolamento Térmico
- Capoto
- Pintura
- Pladur
- Acabamentos
- Tratamento de Telhados
- Todo o tipo de obras

JOÃO CARLOS SILVA

☎ 934 279 129 - 934 762 636

Casa da Eira

Alojamento Rural Casa da Eira

Rua São Gonçalo, 63
Sobredo 5090-200 Murça

alojamentocasa.eira@sapo.pt
+351 919104934
+351 259511039



Multimur

CONSTRUÇÃO CIVIL | REMODELAÇÕES E ISOLAMENTOS | PINTURAS
CAPOTO | GESSOS | TETOS FALSOS E DIVISÓRIAS | FLUTUANTES
LIMPEZA E TRATAMENTO DE TELHADOS | OUTROS SERVIÇOS

☎ 932 682 587 (chamada para rede móvel nacional)
✉ filipepegarinhos@outlook.pt

A Qualificação Profissional das Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade: O Caminho para uma Inclusão Verdadeira

A verdadeira inclusão socioprofissional não acontece por decreto, nem se limita a intenções bem-intencionadas. Ela concretiza-se quando cada pessoa, independentemente das suas limitações, tem acesso às mesmas oportunidades para desenvolver o seu potencial e contribuir para a sociedade. Neste processo, a qualificação profissional é o mais poderoso instrumento de transformação, não apenas na vida das pessoas com deficiência, mas também na construção de um mundo mais justo e igualitário.

Investir na formação das pessoas com deficiência e ou incapacidade é abrir portas para um futuro onde o talento é reconhecido acima das limitações. A qualificação profissional não é apenas um meio de acesso ao emprego – é uma ferramenta de empoderamento, um convite à autonomia e uma afirmação de dignidade. Quando uma pessoa se sente capaz, ela não apenas trabalha, mas inspira, quebra barreiras e redefine padrões.

As empresas que apostam na inclusão não estão a fazer um favor, estão a enriquecer os seus quadros com profissionais dedicados, criativos e resilientes. A diversidade no ambiente de trabalho não é apenas um valor ético, mas também um motor de inovação, produtividade e crescimento sustentável.

No entanto, para que essa inclusão seja real, é essencial que haja políticas públicas eficazes, formação acessível e um compromisso coletivo. Cabe a todos – governos, empresas, instituições de ensino e sociedade – garantir que ninguém fique para trás, que cada pessoa tenha a oportunidade de desenvolver as suas competências e de ocupar o seu espaço no mundo do trabalho.

A qualificação profissional das pessoas com deficiência e ou incapacidade não é apenas uma ferramenta para a inclusão – é a chave que abre portas, que derruba preconceitos e que nos aproxima de uma sociedade verdadeiramente humana, onde o valor de cada indivíduo é medido pelo seu talento e não pelas suas limitações. Quando capacitamos, incluímos. **E quando incluimos, transformamos vidas.**



António José Ribeiro,
Presidente da Direção da A2000

EDIÇÃO Nº 208 |

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

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

| | | | |
|----|---|----|---|
| 3 | Editorial | 14 | Curso Novo |
| 5 | Cristiana Vieira integrada profissionalmente na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua através de um Contrato Emprego Inserção + (CEI+). | 14 | Caminhar é sempre ganhar! |
| 6 | Empreitada para instalação de painéis fotovoltaicos e substituição de luminárias no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000 | 16 | Mise-en-place no Burguer King |
| 8 | Partilha de trabalho | 19 | Aproxima-se a Primeira Fase de Matrículas para Ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo |
| 8 | Despedida emocionante marca o fim de uma jornada | 20 | Desporto, Criatividade e Muito Amor |
| 10 | Um dia cheio de aprendizagem. | 21 | Expressão corporal |
| 11 | Atividade de Animação e Lazer na Biblioteca de Chaves | 22 | Alguns dos testemunhos dos beneficiários do primeiro grupo do projeto "Oportunidade D'ouro" |
| 12 | Bombeiros Voluntários de Armamar | 24 | O dia de S. Valentim, os afetos e as pessoas com Diversidade Funcional |
| 13 | Os jogos didáticos como forma de aprendizagem | 26 | "A sexualidade não desaparece com a idade; ela apenas se transforma, ganhando novos significados e expressões." |

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE)

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Operacional - 2900 horas
- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP)

Centro de Emprego de Vila Real do IEFP

- Informação, Avaliação, Orientação e Qualificação no Emprego (IAOQE)
- Apoio à Colocação (AC)
- Acompanhamento Pós-colocação (APC)



PESSOAS 2030

Programa Temático Demográfico, Qualificações e Inclusão

TO 4046 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e ou Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Operador de Serviços Pessoais e Comunitários - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Desenvolvimento de Competências Socioprofissionais - 400 horas



Cofinanciado pela
União Europeia



Cristiana Vieira integrada profissionalmente na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua através de um Contrato Emprego Inserção + (CEI+).

Após ter sido sinalizada pelo Centro de Recursos para a Inclusão Profissional (CRIP) da A2000, Cristiana Vieira foi avaliada primeiramente no âmbito da medida IAOQE (Informação, avaliação e orientação para a qualificação e emprego) do Centro de Recursos. Posteriormente frequentou formação profissional na A2000 e no final foi encaminhada para a medida de Apoio à Colocação com o intuito de encontrar um trabalho adequada às suas necessidades e expectativas. Neste sentido, após uma breve experiência laboral, foi enquadrada profissionalmente na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua.

O Sr. Comandante e a própria Cristiana partilharam as suas experiências revelando o impacto positivo deste processo.



Cristiana Vieira

A Cristiana desempenha um papel crucial na limpeza, higienização e desinfeção das instalações do quartel dos bombeiros. O coman-

dante dos Bombeiros, Rui Lopes, ao descrever as suas funções, sublinha a importância das tarefas realizadas por esta. **"A Cristiana desempenha as suas tarefas nas limpezas, higienização e desinfeção das nossas instalações,"** salientando a sua **"atenção ao detalhe e rigor na execução das tarefas são altamente valorizados, garantindo um ambiente seguro e higiénico para todos."**

A decisão de integrar Cristiana na equipa dos bombeiros foi tomada com plena consciência do valor que ela poderia acrescentar, **"porque uma pessoa com deficiência não deixa de ser necessária, e a Cristiana desempenha as tarefas propostas com rigor. Estamos satisfeitos com as tarefas desempenhadas,"** explicou o comandante, sendo notória que a integração evidencia como as pessoas com deficiência podem contribuir significativamente para o funcionamento diário de uma instituição.

Neste sentido acrescenta ainda que a Cristiana trouxe benefícios diretos ao quartel dos bombeiros. O comandante destacou como a sua contribuição permite que outros profissionais se concentrem em tarefas de socorro, essenciais na sua missão. **"O nosso quartel requer diariamente algum cuidado na limpeza e higienização, que pode ser feito pela Cristiana, retirando assim algum trabalho aos profissionais que ficam com mais tempo para o socorro de pessoas e bens,"** explicou. Esta redistribuição de tarefas é um



Rui Lopes, Comandante na Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários do Peso da Régua

exemplo claro de como a integração de pessoas com deficiência pode melhorar a eficiência de uma equipa.

Desde o início, Cristiana refere que foi muito bem acolhida na corporação. **"Correu bem, fui muito bem acolhida. Agradeço ao comandante a oportunidade que me está a dar"** disse ela ao descrever a sua entrada nos Bombeiros. O comandante observou que a Cristiana **"adaptou-se muito bem nesta experiência e às rotinas diárias que lhe foram atribuídas"**, revelando uma interação com os colegas positiva, promovendo um ambiente de trabalho inclusivo e acolhedor, onde todos contribuem para o sucesso coletivo.

Quando questionada sobre o impacto desta integração, a Cristiana refere **"boas mudanças, tanto a nível pessoal como financeiro"**, destacando como esta oportunidade melhorou a sua vida. Esta experiência não só lhe proporcionou uma fonte de rendimento, mas também um novo sentido de propósito e envolvimento na comunidade.

A corporação dos Bombeiros Voluntários de Peso da Régua demonstra uma atitude aberta e receptiva à integração de mais pessoas com deficiência. **"Estamos sempre recetivos à integração de pessoas com deficiência dentro das nossas capacidades, respeitando sempre as suas limitações,"** afirmou o comandante. Este compromisso é crucial para garantir que todos os trabalhadores se sintam valorizados e capazes de contribuir

de acordo com as suas competências.

Além disso, a Cristiana salienta que o apoio da A2000 foi essencial para o sucesso da sua integração, pois **"graças à equipa da A2000 conseguimos encontrar o local para poder exercer a minha atividade laboral"**, reconhecendo o papel crucial da organização. O comandante também elogiou a competência e a presença constante da A2000 durante o processo: **"O apoio dado pela A2000 a este processo de integração foi de elevada competência, sempre presentes."** Este suporte garantiu que tanto Cristiana quanto a corporação tivessem os recursos necessários para uma integração eficaz.

Ao final da entrevista, o comandante deixou uma mensagem para outras entidades e empresas, que



reflete uma visão inclusiva e progressista, incentivando outras organizações a abraçar a inclusão no local de trabalho: **"Que a integração socioprofissional destas pessoas pode mudar as suas vidas, fazê-las sentir úteis para a sociedade e que todos, dentro dos seus limites, são capazes"**.

Fátima Teixeira, Técnica do CRIP

FUNDO AMBIENTAL

#Construir o Futuro

ASSOCIAÇÃO 2000 DE APOIO AO DESENVOLVIMENTO – A2000

INVESTIMENTO TC-C13-I03 - EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS

PROMOVER A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA A2000

192 725,00€



Empreitada para instalação de painéis fotovoltaicos e substituição de luminárias no Pavilhão Gimnodesportivo da A2000

A A2000 aposta nas energias renováveis, contribui para a descarbonização da economia e respeita o meio ambiente. Esta obra é cofinanciada pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).



ROZÈS

PORTO

MAISON FONDÉE EN 1855

Douro, Port Wine Terroir



Rozès, um exemplo de tradição e modernidade

Com mais de 150 anos de existência; o primeiro grupo exportador de Vinho do Porto que a Região Demarcada do Douro conheceu!

Um património distribuído por nove quintas, espalhadas pelos socacos que ladeiam o Rio Douro.

Hoje, a Rozès pertence a um prestigiado grupo de Champagne, a Vranken Pommery Monopole.

Atrás de uma grande marca, um grande sabor...

Partilha de Trabalho

No mês de fevereiro, o Curso 13 – Ação 1 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários desenvolveu uma atividade prática em que a partilha foi o valor de eleição.

No âmbito de unidade de formação de Cidadania e Empregabilidade (CE) mais especificamente no conteúdo do ambiente e saúde trabalhou-se o objetivo: partilha de trabalho. Todos os processos necessários à confeção da receita foram realizados pelos formandos.

A atividade iniciou-se com a determinação dos ingredientes necessários à confeção da receita.

Após alguma pesquisa, verificamos que iria ser necessária farinha, açúcar, leite, aroma de baunilha, ovos, natas, chocolate e manteiga derretida.

Começamos por juntar todos os ingredientes à exceção das natas e do chocolate e mexemos tudo.

Após, tratamos do recheio para os crepes, cortamos o chocolate em pedaços pequenos, colocamos numa taça e adicionamos as natas e para derreter colocamos a taça no micro-ondas e fomos mexendo até ficar uma mistura espessa.

Para “fritar” a massa, colocamos um pouco de azeite num guardanapo e barramos a frigideira ou crepeira. Com o auxílio de uma colher de sopa, despejamos um pouco de massa e deixamos “fritar” de ambos os lados, quando começar a fazer “bolhas” está pronta para virar.

Terminada a fritura dos crepes, recheamos com o chocolate, anteriormente derretido, e lambuzamo-nos com esta deliciosa receita.

Foi uma atividade prática que levou à aquisição de novos conhecimentos, proporcionou a partilha não só

RESENDE



de tarefas mas também da própria iguaria e levou os formandos a um momento de “aprendizagem delicioso”.



Curso 13 – Ação 1 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Ana Marisa Camilo, *Formadora*

CARRAZEDA DE ANSIÃES

Despedida emocionante marca o fim de uma jornada

O curso 10 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Carrazeda de Ansiães chegou ao fim de mais uma etapa, e eu, enquanto formadora, não podia estar mais contente, a quase totalidade dos formandos ficou integrado! É de salientar os momentos de pura alegria, cheios de cumplicidade e união, mas também momentos menos fáceis, que nos ensinaram a ser resilientes e a acreditar na nossa capacidade de superar dificuldades. Cada riso, cada conversa, ca-

da desabafo e cada vitória tornou esta caminhada única e especial.

Tenho muito orgulho em ver o quanto cresceram, em cada passo dado e em cada obstáculo vencido. A vossa evolução positiva é uma prova de que, com esforço e dedicação, tudo é possível. Levem no vosso coração o que construíram aqui, os laços que formaram, as aprendizagens que adquiriram e o espírito de ajuda que sempre demonstraram. Desejo-vos um futuro cheio de sucessos, oportunidades e realizações. Que os vossos sonhos se tornem realidade e que nunca desistam, independentemente dos



desafios que possam surgir. Nunca se esqueçam de que este foi apenas o começo de algo incrível!

Obrigada às entidades pela oportunidade que deram aos nossos formandos, onde puderam por em prática o que aprenderam ao longo do curso e aperfeiçoá-los.

Cláudia Joana Martins, *Formadora*



CASA DA ROCHA



CASA DAS RUÍNAS



CASA DO PILOTO



"Nas Casas de Pousadouro, esforçamo-nos para exceder as expectativas..."
Juliana Rodrigues

Um dia cheio de aprendizagem

No passado dia 5 de fevereiro, o curso 1/ ação 6 - Operador de serviços pessoais e comunitários, teve a oportunidade de visitar o Museu do Douro e o Hotel Régua Douro.

A visita do forte de manhã foi ao Museu do Douro, inseriu-se no âmbito da **UFCD 3534 APCDI – Animação e Lazer** onde foi realizada uma visita guiada por todo o museu e explicada toda a história do Douro e seus costumes. Uma parte que nos cativou muito foi as experiências auditivas e a oportunidade de cheirar diversos aromas que podemos encontrar nos vinhos que são feitos no Douro. Tivemos a oportunidade de ver duas exposições de quadros, sendo completamente diferentes, mas cada uma, cativantes à sua maneira.

Queremos agradecer à colaboradora Andreia Cardoso pela fantástica visita e por toda a explicação dada, pois fez com que ficássemos a co-

nhecer melhor o nosso património e toda a história do nosso Douro.

Da parte de tarde visitamos o Hotel Régua Douro, no âmbito da **UFCD 3532APDCI- Acompanhamento Personalizado** com os objetivos de observar como a equipa de atendimento aplica os princípios de acompanhamento personalizado e comunicação assertiva no dia a dia do serviço, nomeadamente no que diz respeito à interação com os hóspedes, gestão de conflitos e resposta a necessidades específicas dos clientes.

Fomos guiados durante a visita pelo Sr.º Agostinho (chefe de sala), e nos foi explicado todo o procedimento a ter quando existe uma reclamação e de que forma se costuma resolver estas situações mais delicadas. Foi muito interessante observar presencialmente e assim entender, como é o dia-a-dia do atendimento ao público, das estratégias que são utilizadas para que o cliente fique sempre o mais satisfeito possível. De uma coisa temos a certeza, é muito complexo do que muitas vezes se pensa.

Ambas as visitas foram muito gratificantes para nós e aprendemos imenso. Agradecemos mais uma vez a oportunidade que nos foi dada, e foi um dia cheio de aprendizagem, de vivências e de preparação para um futuro profissional.

Curso 1 – Ação 6 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Marlene Azevedo, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia

CHAVES



intelectual, despertou o entusiasmo de todos e promoveu um ambiente de aprendizagem lúdico e descontraído.

A sessão foi descrita como bastante interessante e divertida, com os formandos a demonstrar grande envolvimento e empenho na resolução dos desafios propostos. A energia positiva foi contagiante, e os formandos já expressaram o desejo de repetir a experiência num futuro próximo, destacando o quanto a atividade contribuiu para o fortalecimento do espírito de equipa e o desenvolvimento de competências pessoais.

"Foi uma experiência incrível! Aprendemos, divertimo-nos e ainda trabalhamos em conjunto. Mal podemos esperar para fazer mais atividades assim," comentou um dos formandos. A visita à biblioteca, além de ser educativa, revelou-se uma excelente forma de aplicar os conceitos de animação e lazer de maneira prática e de usarmos os recursos que a cidade de Chaves tem ao dispor da comunidade.

Cláudia Joana Martins *Formadora*

Atividade de Animação e Lazer na Biblioteca de Chaves

No âmbito da UFCD 3534 - Animação e Lazer, o grupo de formandos do curso 1 –Ação 5- Operador de serviços pessoais e comunitários,

teve a oportunidade de visitar a Biblioteca de Chaves, onde participaram numa atividade dinâmica que envolveu a resolução de enigmas em grupo. A sessão proporcionou momentos de interação e reflexão, estimulando o trabalho de equipa e o pensamento criativo.

Os formandos foram desafiados a desvendar diversos enigmas que exigiam colaboração e raciocínio lógico. A atividade, que envolveu uma verdadeira "caça ao tesouro"



Cofinanciado pela
União Europeia



Bombeiros Voluntários de Armamar

No âmbito da UFCD 3564 - Primeiros Socorros, o Curso 1 - Ação 3 de Operador de Serviços Pessoais e Comunitários, a decorrer em Armamar, visitou o Quartel dos Bombeiros Voluntários da vila.

O grupo de formação foi recebido pelo bombeiro Cristiano Amaral, que iniciou a visita mostrando as instalações do Quartel, nomeadamente as viaturas de emergência, fornecendo uma breve explicação sobre a função de cada uma delas, bem como os equipamentos que esta corporação dispõe para servir a comunidade.

Esta visita teve como objetivo identificar os diferentes tipos de acidente, quais os procedimentos a adotar em caso de paragem cardiorrespiratória ou dificuldades respiratórias, e simular as compressões torácicas e insuflações, a manobra de Heimlich e a posição lateral de segurança. O grupo observou e demonstrou interesse em aprender estas práticas, sentindo-se assim

mais preparado para reagir em caso de uma situação real do dia-a-dia.

Fundada a 12 de outubro de 1931, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Armamar tem sido um pilar essencial na proteção e assistência da população local. Ao longo dos anos, a corporação tem demonstrado um compromisso inabalável com a segurança e bem-estar da comunidade.

Em junho de 2022, os Bombeiros de Armamar foram contemplados com uma nova viatura, uma pick-up doada pela REN. Esta iniciativa, inserida na política de apoio às comunidades locais da empresa, visou reforçar a capacidade de resposta da corporação em situações de emergência.

A corporação mantém uma presença ativa nas redes sociais, utilizando plataformas como o Facebook para comunicar com a comunidade e partilhar informações relevantes.

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Armamar continua a ser um exemplo de dedicação e serviço, refletindo o espírito altruísta que caracteriza os

ARMAMAR



bombeiros voluntários em Portugal.

Fica o agradecimento aos Bombeiros Voluntários de Armamar pela disponibilidade e pela partilha.

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

Isabela Lima, *Formadora*

Os jogos didáticos como forma de aprendizagem

No âmbito da UFCD 3534 - Animação e Lazer, os formandos do Curso 1 – Ação 3 - Operador de Serviços Pessoais e Comunitários de Armamar tiveram a oportunidade de explorar o mundo dos jogos de interior, com um foco especial no seu papel pedagógico e recreativo. Esta unidade de formação visa proporcionar conhecimentos e habilidades fundamentais para quem pretende trabalhar na área da animação e lazer, utilizando os jogos como uma ferramenta de ensino e diversão.

Os jogos de interior são atividades recreativas que ocorrem em ambientes fechados, adaptáveis a diferentes idades e contextos. Ao con-

trário dos jogos ao ar livre, que dependem de fatores como o clima e o espaço disponível, os jogos de interior são praticados em locais controlados, como salas de aula, ginásios ou centros de lazer. Estes jogos podem ser físicos, cognitivos ou de estratégia, e têm um grande potencial de desenvolvimento em áreas como a coordenação motora, o trabalho em equipa e a resolução de problemas.

Os jogos pedagógicos podem ser ferramentas de ensino, em vez de serem apenas momentos de lazer. A aprendizagem pode ainda ser lúdica e interativa, e através dos jogos é possível ensinar conceitos de forma mais divertida, dinâmica e envolvente.

No decorrer da manhã, os formandos tiveram a possibilidade de realizar alguns jogos pedagógicos para desenvolver a motricidade fina, a parte cognitiva, a socialização e a concentração. Fizeram, assim:

puzzles, jogos de cartas, jogos de memória, dominó, bingo e o jogo da cadeira.

Jogos de interior como os referidos anteriormente permitem que os participantes, independentemente da idade, aprendam enquanto se divertem, contribuindo para o desenvolvimento de diversas competências cognitivas e sociais.

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

Sofia Barros, Formadora



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 NOVO

Neste mês de fevereiro, deu-se o início do curso de formação profissional, **Curso 1 / Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários**, em Baião. Tivemos o privilégio de inaugurar a nova sala de formação, gentilmente cedida pela Câmara Municipal de Baião. A sala é espaçosa, tem boa iluminação natural e boa exposição solar e está equipada com ar condicionado. Este curso integra 12 formandos, provenientes de várias freguesias do Concelho de Baião e de várias faixas etárias. Tem a duração de 2900 horas, distribuídas por 1800 horas de formação em sala e 1100 horas de formação prática em contexto de trabalho. Para alguns formandos, é o reencontro após se terem cruzado noutros percursos

formativos e, para outros, é a descoberta.

Após desejar as boas-vindas e realizar uma dinâmica para apresentação do grupo, passamos à apresentação da A2000. Realizamos, em grande grupo, uma leitura dialogada dos seguintes documentos: Manual de Acolhimento, Carta de Direitos e Deveres do Cliente, Princípios e Valores da A2000 e o Referencial do Curso.

O primeiro dia marca o primeiro passo num caminho de oportunidades de aprendizagem e crescimento. Todos terão oportunidade de aprender com os conhecimentos e competências transmitidos ao longo do curso e todos terão oportunidade de crescer a nível pessoal e social com o conhecimento de no-

BAIÃO



vas pessoas, troca de experiências, partilha de histórias e construção de uma rede de relações.

A equipa da A2000 recebe o grupo de braços abertos, desejando boa sorte nesta jornada, que hoje começa.

Curso 1 – Ação 7 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Sandra Pinto, Formadora



Caminhar é sempre ganhar!

No dia 24 de fevereiro de 2025 os formandos do Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários a decorrer em Resende realizaram uma caminhada pelas ruas da vila.

A atividade surge no âmbito da unidade de formação Cidadania, Comunidade e Ambiente com o intuito

de explorar o conteúdo da cultura de cidadania baseada na saúde, mais especificamente o tema da saúde física.

A saúde física encerra o cuidado com o corpo, envolvendo exercícios físicos regulares, alimentação saudável e descanso adequado. Sendo assim, foi proposto ao grupo a concretização desta atividade, que foi recebida com entusiasmo.

Saímos das instalações pela manhã e seguimos em direção ao Parque Urbano da vila, onde alguns exercitaram o corpo nos equipamentos de ginástica que lá se encontravam.

Após o esforço, recarregamos baterias com um belo pequeno – almoço numa pastelaria da vila. Terminado, seguimos novamente para as instalações.

RESENDE

Quando chegámos à sala de formação debatemos a importância daquela atividade na vida de cada um e chegamos à conclusão que a caminhada encerra bastantes benefícios na saúde das pessoas. Esta não tem impacto na vida de todos de igual forma, uma vez que todos nós também somos diferentes, temos características biológicas distintas e as nossas limitações/incapacidades a nível de saúde também não são as mesmas.

Foi uma manhã diferente, em que pudemos aliar os conteúdos programáticos aos benéficos da caminhada na saúde física de cada um.

Curso 1 – Ação 4 – Operador de Serviços Pessoais e Comunitários

Ana Marisa Camilo, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia



CONVÍVIO

R E S T A U R A N T E

**SERVIMOS
QUALIDADE,
REQUINTE,
SIMPATIA A
TODOS OS
CLIENTES**

**TODOS OS DIAS DAS
9H00 ÀS 23H30
- EXCETO 2ª FEIRA -**



CONTACTE-NOS PARA MAIS INFORMAÇÕES!

www.restauranteconvivio.pt

RESERVE JÁ: 914 899 512 / 259 323 807

RETA DE MATEUS | VLA REAL

TAKE-AWAY

Mise-en-place no Burger King

No âmbito da **UFCD 3531APCDI – Produção Alimentar – mise-en-place**, realizámos uma visita de estudo ao Burger King, onde tivemos a oportunidade de conhecer os bastidores do restaurante e aprender mais sobre **mise-en-place** e também sobre as rigorosas normas de higiene e segurança alimentar aplicadas no mesmo.

Durante a visita, foi explicado que a higienização do espaço é feita com água a 38 graus misturada com cloro, seguindo-se uma nova passagem com água e, por fim, a secagem com toalhas de papel para remover os excessos. A limpeza do chão é realizada três vezes por dia, garantindo um ambiente sempre higienizado.

Os panos e materiais de limpeza são diferenciados por cores, assegurando que cada área do restaurante tenha o seu próprio conjunto, evitando contaminações cruzadas. No que diz respeito à higiene pessoal, os funcionários lavam as mãos de hora em hora, sempre que mudam de tarefa ou sempre que necessário, utilizando água a 38 graus. Além disso, para garantir a segurança alimentar, não podem usar anéis, fios, brincos, piercings ou verniz, e as unhas devem estar sempre cortadas.

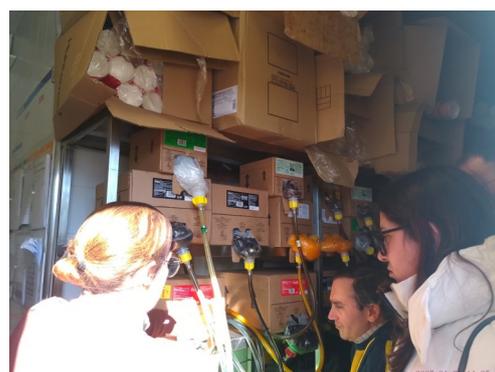
Outra etapa fundamental do trabalho diário no restaurante é o controlo da temperatura dos produtos e das arcas frigoríficas, realizado

logo pela manhã. Após a abertura ou descongelamento dos produtos, estes são identificados com etiquetas IDC (Início, Duração e Caducidade), assegurando o correto manuseamento e consumo dos alimentos. Todos os produtos são devidamente preparados e armazenados em recipientes prontos a serem utilizados.

Para determinar as quantidades de produtos a confeccionar, os funcionários recorrem a tabelas de consumo, onde estão registadas as necessidades de cada dia da semana. Além disso, todas as noites é feita uma filtração à sujidade do óleo, que é substituído sempre que o seu grau de impureza atinge o nível 20, garantindo a qualidade e segurança dos alimentos fritos. Durante a visita, também pudemos assistir à preparação das bebidas e compreender a organização e funcionamento deste processo.

Outro aspeto essencial abordado foi o acolhimento ao cliente, uma prioridade no Burger King. Aprendemos que um atendimento cordial, eficiente e personalizado é fundamental para proporcionar uma boa experiência ao cliente. Desde a receção até ao momento da entrega dos produtos, cada colaborador tem a responsabilidade de garantir um serviço atencioso e profissional, contribuindo para a satisfação e fidelização dos clientes.

A experiência foi muito enriquecedora e permitiu-nos adquirir novos conhecimentos sobre o funcionamento de um restaurante desta dimensão. No final, fomos surpreendidos com um mimo especial, ges-



to pelo qual manifestamos o nosso agradecimento.

Dirigimos um agradecimento especial à Dona Helena Carvalho, que, com muita atenção e carinho, explicou e demonstrou o funcionamento do Burger King, tornando esta visita uma experiência ainda mais especial para todos os presentes.

Curso 1 – Operador de Serviços

Pessoais e Comunitários

Raquel Santos, Formadora



Cofinanciado pela União Europeia



ÓBILA ÓTICA, ÓTICA & OPTOMETRIA DE EXCELÊNCIA



SERVIÇOS DE ÓTICA & OPTOMETRIA

SERVIÇOS

- ✓ Consultas de Optometria Clínica e Contactologia Clínica (todas as faixas etárias);
- ✓ Terapia Visual;
- ✓ Avaliação para declaração de Carta de Condução, entre outros;
- ✓ Mediação de Pressão Intra-Ocular

Direção Técnica:
Dr.^a Cátia Monteiro,
*Licenciada em Optometria e Ciências da
Visão pela Universidade.
Membro APLO N°543*



Centro de Recursos para a Inclusão (CRI)

Zona de intervenção da A2000



Intervenção Precoce na Infância (IPI)

Santa Marta de Penaguião | Peso da Régua

Mesão Frio | Mondim de Basto



SEGURANÇA SOCIAL

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

Distrito de Vila Real

Espaços de Convívio

Idosos autónomos e isolados

Concelho de Santa Marta de Penaguião

Concelho de Peso da Régua

Concelho de Lamego



Prémio Caixa Social da Caixa Geral de Depósitos

Oportunidade D'Ouro

Concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes

(Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa)



FUNDO AMBIENTAL

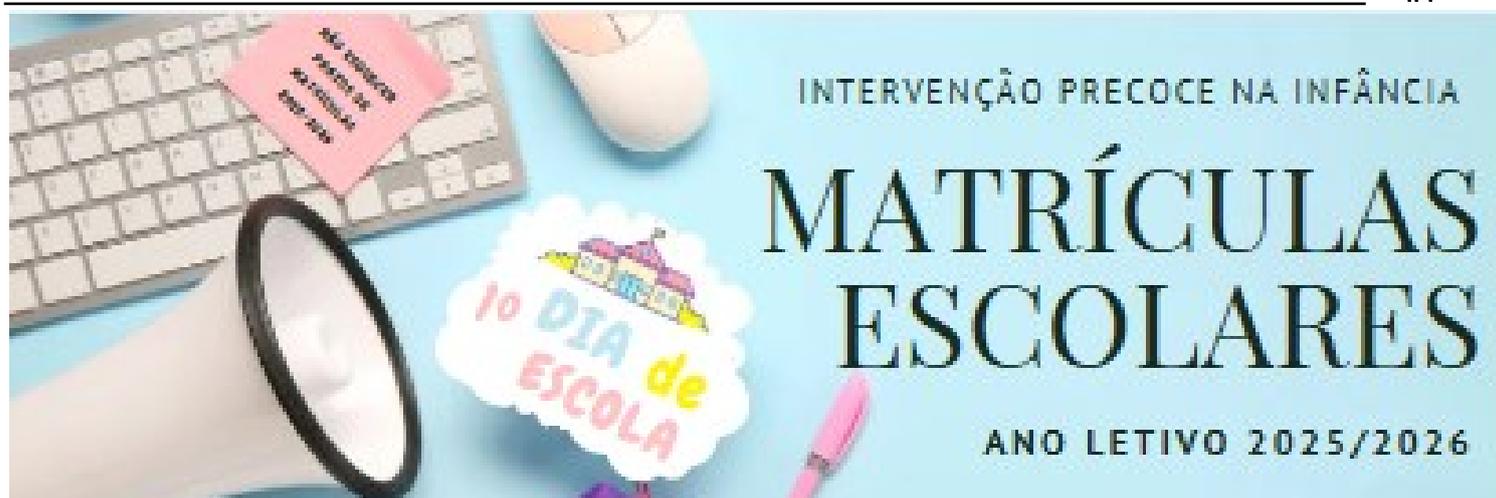
#Construir o Futuro

INVESTIMENTO TC-C13-I03 - EFICIÊNCIA ENERGÉTICA EM EDIFÍCIOS DE SERVIÇOS

PROMOVER A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DA A2000



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU



Aproxima-se a Primeira Fase de Matrículas para Ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo

Os pais que têm crianças no ensino pré-escolar e no 1º ciclo devem preparar-se: a primeira fase de matrículas está prestes a começar, com **datas previstas para o mês de Abril e meados de Maio**. Este é o momento de assegurar a vaga dos seus filhos para o próximo ano letivo, através de um processo que visa simplificar e agilizar o acesso à educação.

As matrículas poderão ser efetuadas de duas maneiras:

- Presencialmente: Dirigindo-se à secretaria da escola com toda a documentação necessária.
- Online: Através do [Portal das Matrículas](http://www.portaldasmaticulas.edu.gov.pt) (www.portaldasmaticulas.edu.gov.pt) onde a autenticação é realizada utilizando os dados do NIF e a password das Autoridade Tributária e Aduaneira (Finanças) ou a Autenticação Gov.

Se pretende realizar a matrícula online e não possuir a palavra passe de autenticação, este é o momento para se registar no site e-fianças.

Não deixe para a última hora!

Certifique-se de que tem todos os documentos atualizados e, caso surjam dúvidas, consulte as FAQs disponíveis no site do portal das matrículas ou contacte a escola.

Garantir uma matrícula tranquila é o primeiro passo para um ano letivo de sucesso.

Se é Encarregado de Educação, antes de iniciar a matrícula ou renovação de matrícula, garanta que tem consigo:

- O seu documento de identificação;
- O documento de identificação do/a seu/ua educando/a;
- Uma fotografia em formato digital do/a seu/ua educando/a;
- O seu Número de Identificação Fiscal e o do/a seu/ua educando/a;
- O Número de Identificação da Segurança Social do/a seu/ua educando/a se pretender beneficiar dos apoios da Ação Social Escolar.

Desporto, Criatividade e Muito Amor

O mês de fevereiro foi repleto de atividades enriquecedoras no CAARPD de Murça, com destaque para o desporto, a criatividade e a celebração do amor.

No desporto, participámos em dois torneios emocionantes. Nos dias 31 de janeiro e 1 de fevereiro, estivemos em Vila Real para o Torneio de Hóquei e Boccia, de onde trouxemos para casa três medalhas no Boccia individual: 1.º e 2.º lugar masculino e 3.º lugar feminino. No dia 16 de fevereiro, marcámos presença no Torneio de Walking Football em Montalegre, continuando a demonstrar o nosso empenho e espírito desportivo. Mantemos os treinos com muita energia, sempre prontos para os próximos desafios!

Na psicomotricidade, explorámos a nossa criatividade com trabalhos manuais muito interessantes, como a construção de cestas, o início da tecelagem e atividades com botões. Cada peça criada reflete o nosso esforço e dedicação.

Este mês foi também marcado pela celebração do amor. Construámos os nossos "apanha-amor" (mais conhecidos como espanta-espíritos, mas quisemos dar-lhes um novo significado) e elaborámos cartões para pessoas especiais. Fomos ainda à biblioteca ouvir a história "Uma Noiva Bela, Belíssima", que nos encantou, e terminámos a atividade com a criação de cartões alusivos ao Dia do Afeto.

Fevereiro foi também tempo de preparar o Carnaval, com um tema muito especial: a saúde. Inspirámo-nos nas emoções do filme "Divertidamente", onde cada um representou uma emoção diferente. No desfile, fomos muito bem recebidos e conseguimos transmitir a mensagem importante de que "a saúde mental também importa". Para além do impacto positivo, divertimo-nos imenso!

Com tanta animação, despedimo-nos de fevereiro cheios de boas memórias e prontos para tudo o que março nos trará!

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



Expressão corporal

O tema de mês de fevereiro foi sobre a “Expressão Corporal”, que se trata de manifestar o que se encontra no interior por meio de movimentos do corpo. Esta é uma comunicação não verbal que utiliza o corpo como meio de transmissão de emoções, sentimentos e ideias.

Ao longo de mês, realizaram-se atividades diversificadas ligadas à “Expressão Corporal”, sendo trabalhadas as áreas da Inteligência Emocional, atividade física, treino funcional, desporto adaptado, estimulação cognitiva, jogos da memória, expressão corporal, através da dança inclusiva e do teatro gestual.

No dia 1 de fevereiro, os atletas do

CAARPD participaram nos 6.º Jogos de Inverno na cidade de Vila Real, organizados uma vez mais pela ANDDI, nas modalidades de *Polybat*, *Hóquei DI* e *Boccia DI*. Passaram um dia divertido e cheio de partilhas com outros dos grupos de diferentes localidades.

Além disso, também participaram, no dia 16 de fevereiro, no torneio de *Walking Football* em Montalegre, duas das nossas excelentes atletas.

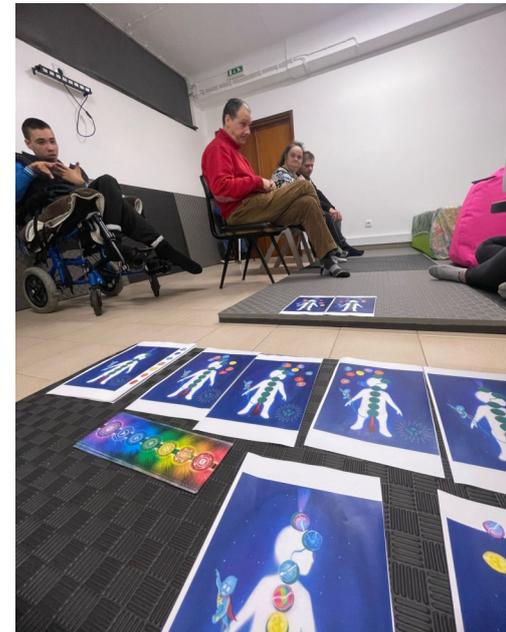
Para encerrar o mês com chave de ouro, participaram no desfile carnavalesco em Santa Marta de Penaguião, com o lindo tema, “Alice no País das Maravilhas”. Técnicos e clientes em conjunto, arregaçaram as mangas para confeccionar todos os fatos e acessórios para o desfile. E obviamente, o desfile é

sempre uma animação!

Fevereiro, foi sem dúvida, um mês muito enriquecedor, com uma agenda dinâmica fazendo jus no legado cultural e social da comunidade em que estamos inseridos, valorizando e priorizando a autonomia de cada indivíduo, independentemente das diferenças e as dificuldades que cada um apresenta e a força de vontade que tem para se ultrapassá-la.

Março, está já aí à porta! Estamos preparados para enfrentar novas aventuras, novos desafios, dar continuidade a novas aprendizagens e experiências, tornando a nossa vida mais colorida e feliz.

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



OPORTUNIDADE D'OURO



Alguns dos testemunhos dos beneficiários do primeiro grupo do projeto “Oportunidade D’ouro”

“Um dia pensei em desistir de tudo, mas, eu sou forte!

Consigo alcançar os meus objetivos;

Consigo tirar os meus pensamentos maus da cabeça;

Consigo passar por obstáculos que nunca tinha conseguido...

Hoje e amanhã sou forte!

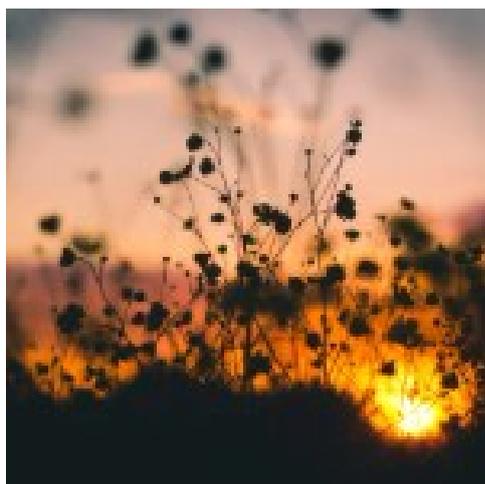
Hoje e amanhã vou conseguir os meus objetivos!

Hey... sem desistir!

Hoje e amanhã vou conseguir os meus objetivos, porque estou na Associação 2000 - que é incrível e espetacular - e porque consegui novos amigos.

Vou desenhando novos percursos, vou superar obstáculos e atingir objetivos que sei que vou conseguir concretizar!”

Alba Bermudez



“Sou beneficiário do Projeto Oportunidade de D’ouro e, graças a ele, a minha vida mudou para melhor. Tive a oportunidade de iniciar uma formação remunerada que abriu portas para um futuro mais promissor. Além disso, pude conhecer pessoas incríveis e senti-me tão bem acolhido que, desde o primeiro dia, soube que pertencia a uma comunidade que se preocupa verdadeiramente com o meu desenvolvimento. Hoje, sinto-me motivado e grato por todas as novas oportunidades que surgiram.”

Milton Miguel

“Nestes 2 meses da minha vida, o “Oportunidade D’ouro” trouxe-me melhor qualidade de vida, pois abriu a minha mente ao nível psicológico e fisiológico. Tudo se modificou desde que começou a formação, pois ficámos mais instruídos com a matéria exposta.”

Bruno Santos

“A “Oportunidade D’ouro” trouxe à minha vida mais inteligência, maior resolução de conflitos, fiquei mais organizada mentalmente, mais confiante. Está a ser um bom desafio!!”

Laura Silva





A “Oportunidade D’ouro” oferecida pela A2000 foi uma espécie de lufada de ar fresco. Pois calhou numa fase de transição importante da minha vida. Trouxe novas perspetivas e esperança quanto à procura de um novo emprego que vá de encontro à minha qualificação profissional, em equilíbrio com os gostos pessoais.

Esta tem sido uma experiência positiva pela diversidade de conhecimentos úteis à vida e pelo carinho e acompanhamento das profissionais que nos orientam.

A turma é dinâmica e entreaajuda-se, permitindo-nos fazer novos amigos”

Diana



“A “Oportunidade D’ouro” trouxe à minha vida, nestes dois meses, uma maior autoestima e realização pessoal, pois deu-me a conhecer novas pessoas - colegas e técnicos - dos quais adquiri novos conhecimentos, preciosos para a minha vida pessoal e profissional. A todos os que abraçam este projeto, o meu grande bem-haja!”

Manuel Amaral

“Este projeto assumiu-se na minha vida como um acesso à cooperatividade e associativismo, com um grupo de pessoas que vieram privilegiar a minha vida, muito beneficentemente, de igual valor ao da Associação 2000. Foi aqui que eu percebi que as valências pessoais aprendidas, vão favorecer de forma positiva e funcionam sempre na esperança de, futuramente, virem a ser aplicadas a nível da realização pessoal. A esta gente, um muito obrigado!”

Luís Pedro

Inscreve-te já e transforma a tua vida!



a2000@a2000.pt | 254 822 046

Rua S. João Bosco, n° 478

5050-346 Poiares – Peso da Régua



O dia de S. Valentim, os afetos e as pessoas com Diversidade Funcional

Fevereiro é, por excelência, o mês em que se assinala o dia de S. Valentim, mais conhecido pelo dia dos namorados.

Neste dia, com os nossos clientes optamos por celebrar os afetos, pois falar em namorados é suscetível de trazer tristeza a alguns clientes que gostariam de ter namorado/a mas não têm. Assim, aproveitamos esta oportunidade para celebrar o AMOR nas suas diversas formas, enaltecendo o carinho e a ligação entre as pessoas, como os amigos, a família e a comunidade.

Nós entendemos que é um momento particularmente importante para refletir sobre a inclusão e o valor dos afetos em todos os seus aspetos, sem barreiras. Muitas vezes, as pessoas com diversidade funcional enfrentam desafios relacionados com estigmas e exclusão social, mas o amor e os afetos podem ser uma poderosa ferramenta para promover a inclusão. Quem o diz, é a própria **Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência** que garante não apenas a inclusão e a acessibilidade, mas também o direito à vida social e ao convívio em comunidade, que envolve diretamente os afetos:

- **Direito à igualdade e à não discriminação:** As pessoas com deficiência têm direito a serem tratadas com o mesmo respeito que qualquer outra pessoa. Isso inclui o direito de estabelecer relações afetivas e sociais sem barreiras, preconceitos ou estigmas, sejam eles em termos de amizade, namoro ou relacionamentos familiares.
- **Direito à vida privada e famili-**



ar: A convenção assegura o direito das pessoas com deficiência a formarem e manterem as suas próprias famílias, incluindo o direito de casar, ter filhos e tomar decisões sobre sua vida pessoal. A inclusão e o respeito pelas escolhas afetivas dessas pessoas, são essenciais para garantir a autonomia no campo dos afetos.

Os afetos, como o amor, amizade e apoio emocional, são essenciais para o bem-estar psicológico e emocional de qualquer pessoa. No caso das pessoas com diversidade funcional, esses afetos podem ser ainda mais importantes para enfrentar os desafios de exclusão e discriminação, mas o que acontece na realidade, é que elas enfrentam dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos devido à percepção errada de que pessoas com deficiência não podem ou não têm interesse em criar relacionamentos afetivos. Isso pode gerar uma exclusão social mais profunda e tornar a pessoa ainda mais vulnerável à solidão e à falta de apoio emocional.

O que podemos fazer? Para alterar essa situação, é fundamental promover uma maior consciencialização sobre a diversidade funcional, a inclusão e o respeito pelos direitos das pessoas com deficiên-

cia, através de campanhas de informação e sensibilização que quebrem os estereótipos de que as pessoas com deficiência não têm interesse em relações afetivas ou que não são capazes de criar laços íntimos. Da nossa parte, com o pouco que fazemos, esperamos estar a contribuir para que se desmistifique essa ideia.

Apesar do carnaval este ano, ter a sua data no início do próximo mês, abordamos este tema em fevereiro, pois os municípios e as escolas organizaram o tradicional desfile. Assim, em sala, ficamos a conhecer os vários tipos de carnaval, em Portugal e no Mundo, vendo alguns vídeos e, tivemos oportunidade de fazer algumas máscaras.

Em Tabuaço, aceitámos o convite e participamos no desfile sob o mote “Profissões da nossa terra”, com o tema “Costureiras e Alfaia-tes” em que todos os acessórios foram pensados e feitos por nós. Foi uma tarde muito divertida e bem passada.

Relembramos ainda que, tanto em Tabuaço como em Armamar, continuamos com as nossas atividades de piscina e música e piscina/ginásio, respetivamente.

Alexandra Santos, Técnica da A2000

Intermarché

Peso da Régua

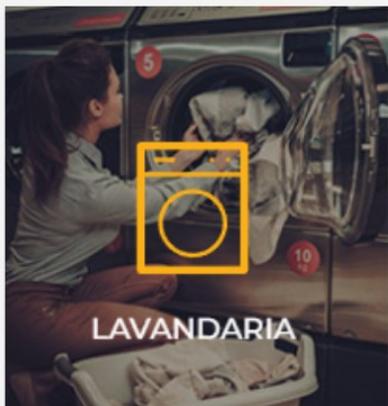


WWW.INTERMARCHE.PT

POR SI, VIVER BEM AO MELHOR PREÇO



**+ DE 1000
PRODUTOS**
*DO DIA-A-DIA, SEMPRE AO
MELHOR
PREÇO*



LAVANDARIA



TAKE AWAY



POSTO DE
COMBUSTÍVEL



CAFETARIA



HORÁRIO DA LOJA DAS 8H30 - 21H00
Lugar do Salgueiral - Godim
5050-102 Peso da Regua



"A sexualidade não desaparece com a idade; ela apenas se transforma, ganhando novos significados e expressões."

Regina Navarro Lins Charles Dickens

Durante o mês de fevereiro, os Espaços de Convívio da A2000 promoveram, como habitualmente, um conjunto diversificado de atividades, que proporcionaram momentos de aprendizagem, interação e diversão para os participantes ... e começaram a "quebrar tabus" – tema do ano nesta resposta.

Assim, uma das atividades de destaque foi a sessão "Sexualidade no Envelhecimento" que incentivou a reflexão e o diálogo aberto sobre um tema muitas vezes evitado. Através de uma abordagem informativa e descontraída, os participantes puderam esclarecer dúvidas e partilhar experiências, promovendo uma visão mais positiva e natural da sexualidade na terceira idade. Questões como obstáculos à vivência da sexualidade, o modo como os idosos são vistos na sociedade, intimidade *versus* sexuali-

dade, fatores que a influenciam, a importância da afetividade e da intimidade, bem como estratégias para manter uma vida sexual ativa e satisfatória foram abordadas. Além das explicações teóricas, a atividade contou também com partilha de testemunhos e debates, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor para a expressão das vivências e percepções dos participantes. A importância de se abordar este tema, ainda "tabu", reside na necessidade de promover a aceitação, a auto estima, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos, fortalecer a identidade da pessoa idosa, de prevenir as infeções e doenças sexualmente transmissíveis e prevenir preconceitos e discriminação, permitindo-lhes viver esta fase com dignidade e plenitude.

No âmbito do estímulo cognitivo, realizou-se uma atividade sobre Código Morse e Escrita à Mão, que permitiu aos participantes conhecer um pouco mais sobre a história e a utilidade destas formas de comunicação, exercitando a memória, a atenção e a coordenação motora.

A expressão corporal e a atividade física também estiveram em evidência com as Danças Sêniores e o *Boccia*. As danças proporcionaram momentos de alegria, promo-

vendo a mobilidade e a socialização, enquanto o *Boccia* incentivou o espírito competitivo saudável e a destreza motora.

O jogo da Batalha Naval foi outra iniciativa que trouxe diversão e desafio estratégico aos participantes, estimulando o raciocínio lógico e a concentração. Além disso, o Ditado Divertido e as Fichas de Atenção ajudaram a exercitar a memória e a escrita de forma lúdica e interativa.

Por fim, as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) tiveram um papel essencial ao longo do mês, permitindo aos participantes familiarizarem-se com ferramentas digitais e melhorarem a sua literacia tecnológica, algo cada vez mais fundamental na sociedade atual.

Fevereiro foi mais um mês repleto de atividades enriquecedoras nos Espaços de Convívio da A2000, reforçando a importância da aprendizagem contínua, da socialização e do bem-estar dos participantes e tendo em mente as palavras de Séneca que refere que **"quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. (...) Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservam prazer"...**

Paula Conceição, Técnica da A2000



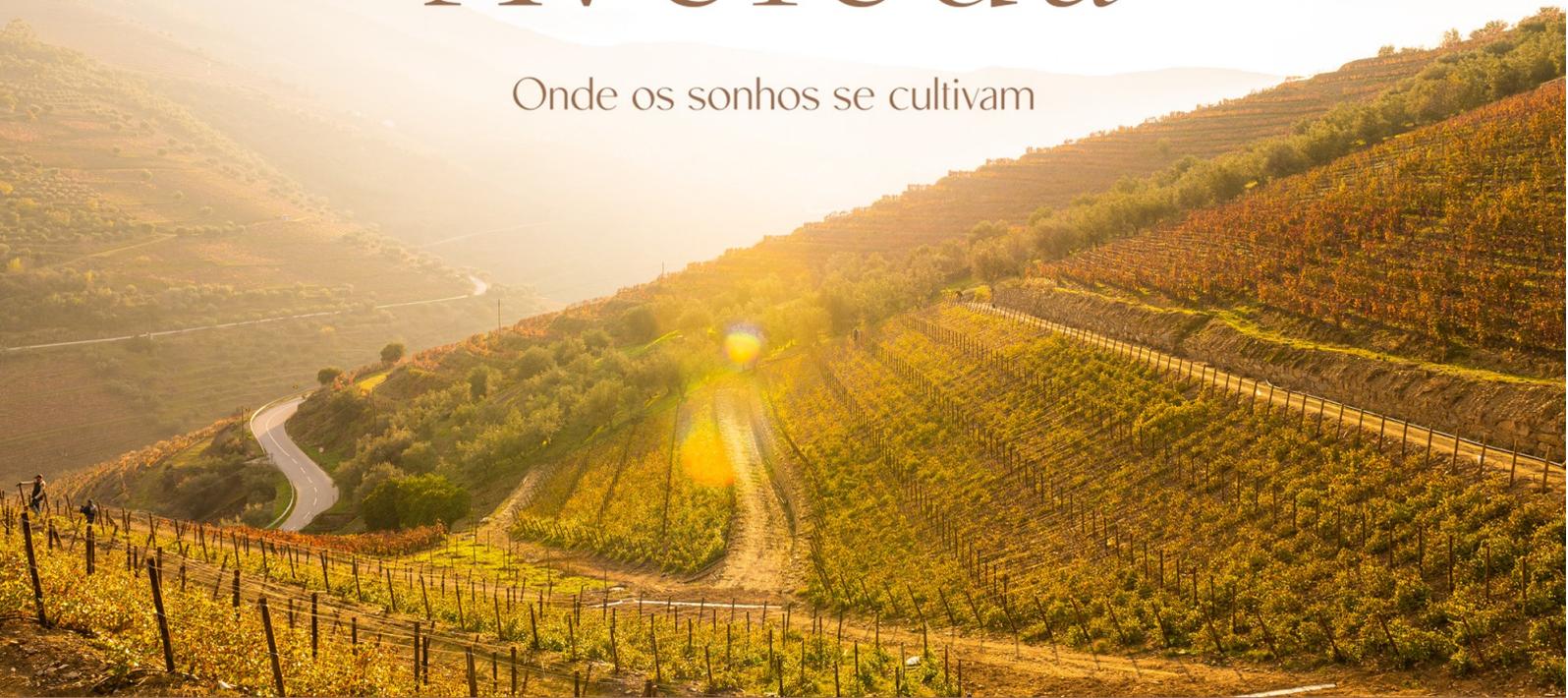
Os Espaços de Convívio da A2000 desenvolvem-se atualmente no Concelho de Peso da Régua, nas seguintes freguesias: União de Freguesias de Piores e Canelas; União de Freguesias de Galafura e Covelinhas; no Concelho de Santa Marta de Penaguião nas freguesias: União de Freguesias de Lobrigos (S. Miguel e S. João Baptista) e Sanhoane; União de Freguesias de Louredo e Fornelos; Freguesia de Sever; Freguesia de Alvações do Corgo; e Freguesia de Fontes e no Concelho de Lamego na União de Freguesias de Parada do Bispo e Valdigem.

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

ESTD  1870

Aveleda

Onde os sonhos se cultivam



Enoturismo:

T. +351 255 718 200

enoturismo@aveleda.pt

Seg. a Dom., 9h - 18h

Loja Aveleda:

T. +351 255 718 266

loja.aveleda@aveleda.pt

www.aveledashop.pt

Rua da Aveleda, nº2
4560 - 570 Penafiel

DOADORES DO MÊS



| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

