



Viver e Aprender



| NEWSLETTER MENSAL | EDIÇÃO 163 | ANO 20 | MAIO 2021 | www.a2000.pt

“ABRIR PORTAS”



□ HOSPITAL DE DIA DE PSIQUIATRIA DO CHTMAD (pág. 10)

INTEGRAÇÕES PROFISSIONAIS

□ Supermercado Queirós (pág.5)



Bruno Nunes

Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



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



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

TESTEMUNHOS DOS FORMANDOS

□ CURSO 12 “ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE” TERMINA A SUA FORMAÇÃO NA A2000! (pág.14-15)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

PARCERIAS

□ ÓBILA ÓTICA (pág. 10)



Sérgio Ricardo Freitas de Oliveira

**CONSTRUÇÃO
CIVIL**



Rua do Fontão, 56 | 5030-411 Lobrigos (São João Baptista) | Santa Marta de Penaguião

E-mail: sergioliveiraccivil@gmail.com

Tm. 912 654 863 / 961 376 209 | Tel. 254 094 389



IRMÃOS PINTO DUARTE
Construções, Lda.

Filipe Duarte
919 232 150

4640-346 Loivos da Ribeira - Baião

☎ 254 888 152/3 ☎ 254 888 154 ✉ irmaospintoduarte@hotmail.com



FARMÁCIA NOVA DE MESÃO FRIO

Larga da Independência, nº85 - 5040-352 Mesão Frio | Tel.: 254 891 391 - Fax.: 254 893 008 | www.farmacianovademesaofrio.com

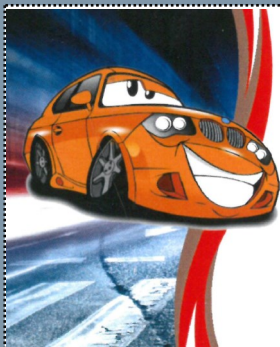


PADARIA

A. Fonseca e H. Ribeiro Lda

Poiares

Peso da Régua



**AUTO
LUÍS NOBRE**

Reparação e Montagens Eléctricas
em todo o tipo de Automóveis

☎ 254 321 678

☎ 969 678 362

📍 Rua da Lousada | 5050-262 Godim
Peso da Régua

**Soraia
Gouveia**
gabinete de estética

T. 910 794 684

📍 Soraia Gouveia Gabinete de Estética
📧 gouveia.soraia

Praça do Município nº12 | Santa Marta de Penaguião



AUTO NUNES

António Nunes Bertelo

MECÂNICA GERAL

Reta do Aeródromo, Zona Industrial
5000-082 Constantim - Vila Real



A2000

20 ANOS A MUDAR VIDAS

Ser colaborador na área de comunicação de uma instituição da A2000 significa contemplar como, do alto dos seus 20 anos de história, a A2000 promove o desenvolvimento da região e muda as vidas daqueles que com ela se cruzam.

Comunicar o trabalho da A2000 é um desafio. Pela abrangência regional, ilustrada pela presença em grande parte dos concelhos da região, localizados em quatro distritos. Pela variedade de respostas sociais. Pelos novos projetos que, a cada ano, marcam a dinâmica da Associação. Pela excelência de colaboradores dedicados e sempre capazes de superar grandes desafios que lhes são propostos. E, acima de tudo, pela capacidade transformadora que tem nas vidas de todos.

Mês a mês, nas reportagens que redijo para esta «newsletter», sou testemunha da satisfação e gratidão de parceiros e clientes com a atuação da A2000. Expressões como "O trabalho da A2000 é muito importante no âmbito social", "Recomendo a A2000 para todos os que queiram ter novas oportunidades de integração e realização pessoal" ou o simples e tão frequente "Muito obrigado por tudo o que fizeram para me ajudar" são expressões frequentes que, mais do

que palavras de circunstância, trazem um sentimento genuíno de carinho e apreço por todo o apoio e colaboração prestados pela Associação.

Até porque a tão apregoada "inclusão" resume-se a uma coisa simples - MUDAR VIDAS. Mudar vidas através da promoção de níveis básicos e essenciais de bem-estar, que garantam a dignidade de cada um; através de uma integração efetiva na sociedade, assente numa formação que prepare para o mercado de trabalho, e que conduza a empregos de qualidade, com direitos e estabilidade; através da criação de espaços de convivência fundamentais ao bem-estar social de públicos desfavorecidos; através de colaboradores dedicados e competentes; através do sucesso de cada projeto realizado. Em suma, mudar vidas com impacto real há mais de 20 anos!

Porque a tão apregoada "inclusão" tem que se SENTIR. Se assim não for, não passa de uma palavra vazia excelente para adormecer espíritos críticos e esconder os problemas...

Gonçalo Novais,
Técnico da A2000

Índice

□ CRIP	3
□ Destaque: • <i>Integração Profissional</i>	4
□ Acessibilidade para todos	6
□ Notícias da A2000	7
□ CLDS 4G	11
□ Formação Inicial e Formação Contínua	13
□ Viver sem Idade;	22
□ Intervenção Precoce na Infância □ CAARPD	25
□ Doadores do mês	27

CENTRO DE RECURSOS PARA A INCLUSÃO

IEFP - VILA REAL

- ◇ **IAOQE - INFORMAÇÃO, AVALIAÇÃO, ORIENTAÇÃO E QUALIFICAÇÃO NO EMPREGO**
- ◇ **AC - APOIO À COLOCAÇÃO**
- ◇ **APC - ACOMPANHAMENTO PÓS-COLOCAÇÃO**

IAOQE -

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 -

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 -

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.

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Supermercados Queirós Bruno Nunes

O Bruno Nunes é um jovem adulto natural de Mesão Frio e encontra-se atualmente integrado nos Supermercados Queirós, uma das empresas de referência da vila.

Após ter tirado o curso de Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade na A2000, o Bruno foi integrado na empresa com um Estágio de Inserção e, dada a diversidade de tarefas que executa, mostra querer agarrar a oportunidade que lhe está a ser dada. "As minhas tarefas aqui são muito variadas e começam bem cedo. A partir das sete e meia da manhã sou eu que, uma hora antes da chegada dos restantes colegas, faço a abertura e oriento todo o trabalho, desde receber fornecedores, ligar o sistema informático, fazer o HACPP [análise de perigos e pontos críticos de controlo, que é um sistema de gestão e segurança alimentar], emitir faturas, registar entrada de produtos, entre outras tarefas. Assim, quando os colegas chegam passado uma hora, já tenho as coisas organizadas para que possamos receber bem os nossos clientes, como nós pretendemos", explicou, ao mesmo tempo que referiu que, ao longo do dia, presta apoio na reposição de stocks ou a fazer inventário de armazém.

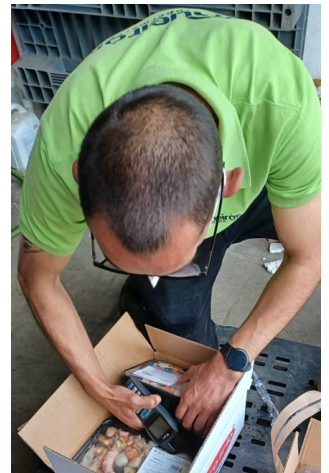
Nas suas declarações, o Bruno confessou ter saudades dos colegas e técnicos da A2000, a quem agradece pela forma como o preparou para esta nova fase da sua vida. "Recomendo a A2000 a toda a gente que precise de apoio para procurar emprego. É uma Associação formada por gente muito boa que, mesmo quando desisti no meu primeiro ano de formação, voltou a receber-me e ajudar-me em tudo o que precisei. Agora estou muito contente porque trabalho no que gosto e no sítio onde

sempre quis trabalhar. Além disso, ter este trabalho mudou bastante a minha vida, porque com o meu ordenado posso comprar certas coisas que quero e ter novos hábitos de vida porque, como tenho a responsabilidade de cumprir horários, tenho uma vida com outras regras, e tenho que trabalhar, para lutar pelo meu futuro!", reiterou.

Quem parece satisfeita com o desempenho do colaborador é Jacinta Queirós, encarregada de loja dos Supermercados Queirós, que enalteceu o empenho do Bruno no cumprimento das tarefas que lhe são pedidas. "Sempre tive grandes expectativas em relação ao Bruno porque desde cedo percebi as suas capacidades. Basta termos paciência para ensinar e capacidade para ouvir e perceber eventuais limites, que o resto flui. E a verdade é que o Bruno, ao longo da sua formação prática em contexto de trabalho, sobressaiu pelo respeito e obediência às regras e tarefas propostas e à responsabilidade no cumprimento dos horários, que nos fez ficar felizes por vê-lo cumprir o objetivo de ser integrado", referiu.

Na perspetiva da empresa, Jacinta Queirós venceu as mais-valias que a integração do Bruno trouxe à estrutura. "Esta experiência de integração fez-me crescer como ser humano, na minha capacidade de respeitar e ouvir, mas também de ajudar e cuidar, retirando mais-valias dessas ações para toda a organização. Prova disso é que o Bruno desenvolveu grandes capacidades de aprendizagem, sempre se motivou e interessou para sa-

ber mais e é daqueles funcionários que está sempre disponível quando é preciso, seja a que horas for, como acontece bem cedo, de manhã, quando faz a abertura e organiza o serviço antes de os restantes funcionários chegarem. Trata-se de um funcionário que é uma enorme mais-valia e só temos que agradecer o excelente trabalho da A2000 na forma como nos ajuda a proporcionar oportunidades para o desenvolvimento pessoal deste público-alvo", concluiu.



Gonçalo Novais e Ana Augusto,

Técnicos da A2000

ACESSIBILIDADE PARA TODOS

Enquadramento Geral:

NORTE2020 – Investimento de Proximidade

Equipamentos Sociais – CIM DO DOURO

Aviso N° NORTE-42-2019-49

CCDRn

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E
DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO NORTE



NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

EIXO PRIORITÁRIO 7 – Inclusão Social e Pobreza

OBJETIVO TEMÁTICO 9 – Promover a inclusão social e combater a pobreza e a discriminação

PRIORIDADE DE INVESTIMENTO 9.7 - Investimento na saúde e nas infraestruturas sociais que contribuam para o desenvolvimento nacional, regional e local, para a redução das desigualdades de saúde, para a promoção da inclusão social através de melhor acesso aos serviços sociais, culturais e de recreio, assim como para a transição dos serviços institucionais para os serviços de base comunitária

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7.3.1 - Qualificar e adequar a atual rede de serviços e equipamento sociais e de saúde à satisfação das necessidades da população

TIPOLOGIA DE INTERVENÇÃO 4.2 – Infraestruturas e equipamentos sociais e de saúde

ACESSIBILIDADE PARA TODOS TEM O OBJETIVO DE:

Realizar duas grandes melhorias nas instalações da sede da A2000 em Poiares – Peso da Régua:

- OBRAS DE REMODELAÇÃO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS
- INSTALAÇÃO DE 1 ELEVADOR

CUSTO DA OPERAÇÃO:

Investimento Total: 86.100,00€

Investimento Elegível:
77.341,44€

Comparticipação Comunitária:
65.740,22€

Taxa de Cofinanciamento: 85%

“A FAMÍLIA É O LUGAR ONDE COMEÇA A VIDA E O AMOR NUNCA ACABA.” (Autor desconhecido)

M aio. Neste mês as opções de trabalho foram imensas, mas em Tabuaço e Armamar optamos por trabalhar o tema da Família, que se assinala a 15 de maio.

É no ambiente familiar que conhecemos os nossos primeiros valores e recebemos as primeiras regras sociais. Aprendemos a perceber o mundo, damos início à nossa identidade e somos introduzidos no processo de socialização. Por isso, é tão comum comportarmo-nos como os nossos pais e avós, tendo traços da personalidade e atitudes muito semelhantes.

À volta do tema da família, tentamos perceber como é a dinâmica familiar de cada um.

Assim, em **Tabuaço** criámos a “árvore da família”, em que cada um colocou os nomes das pessoas que a constituem, incluindo os animais de estimação, pois estes também fazem parte da nossa vida.

Depois de um interessante debate, jogamos à Teia da Família, dinâmica em que cada um indica uma aprendizagem que tenha sido feita em Família e, posteriormente, criámos a Flor da Família, em que cada pétala representa uma função/valor que a Família nos transmite, como seja a Proteção, Educação, Harmonia...etc. A par disso, utilizámos as novas tecnologias, designadamente os computadores e tablets, para efetuamos pesquisas sobre os vários tipos de famílias que existem atualmente. Houve ainda tempo para

fazermos um bolo de caneca para um lanche diferente e apetitoso! Todas as segundas-feiras de manhã, temos ainda a oportunidade de ter aulas de música com o prof. Tiago Gomes, da Câmara Municipal de Tabuaço. Nestas aulas, dançamos muito. Por vezes, tocamos instrumentos e ficamos com noções de como se pode fazer música até com instrumentos/materiais que utilizamos no dia-a-dia, como é o caso de um simples cano de plástico. Gostamos muito!

Em **Armamar**, tivemos a oportunidade de começar o dia com aulas de ginástica com os professores, Carlos e Alexandra, da Câmara Municipal de Armamar, às terças e quintas-feiras, respetivamente, o que nos dá logo muita energia para trabalharmos durante o resto do dia. Também aqui tivemos debates e dinâmicas de grupo à volta do tema da Família e criámos o “O Lar Ideal” da Família. Construímos de raiz uma casa 3D em cartão, com todas as divisões e respetivas mobílias e decoração. Ficou linda!



TABUAÇO



Cada um criou a sua própria “Flor de Família”, escolhendo as pétalas com os valores que melhor representam a sua Família. Pesquisámos igualmente imagens e textos na internet sobre o tema e jogámos alguns jogos online para descontrairmos.

Porque maio também é o mês do coração promovemos, nos dois concelhos, alguns hábitos saudáveis para prevenir doenças cardiovasculares. Fizemos um debate abordámos sobre o tema e foram entregues algumas dicas de prevenção para cada um levar para casa.

Já por terras de **Murça**, inspirados no feriado municipal (8 de maio), o nosso mês iniciou-se com a abordagem à Lenda da Porca de Murça. Vimos um vídeo, elaborámos o nosso próprio livro ilustrado sobre a lenda, visitámos o monumento da Porca de Murça e ainda construímos pequenas porcas, decoradas a nosso gosto, para expormos junto ao monumento.

Mas maio é também o mês do coração e, como tal, começámos por rever os cuidados que devemos ter para um coração saudável. Com estes princípios em mente, elaborámos um cartaz com dicas de cuidados a ter para expor na Residência de Estudantes, onde decorrem as nossas atividades. Para um maior aprofundamento do tema, recebemos a visita dos enfermeiros Laurinda e Miguel Plácido que nos falaram sobre a roda dos alimentos e sobre dicas e a importância de uma alimentação saudável. Com o que aprendemos, construímos a nossa própria Roda dos Alimentos, preparámos os nossos próprios pratos e confeccionámos waffles saudáveis. Por último, verificámos ainda os valores da nossa tensão, para que possamos regular a alimentação e realizámos exercício físico e uma caminhada pela Vila, de forma a mantermos o nosso coração saudável.

Com as aprendizagens deste mês concluímos que, mais do que saber

os cuidados necessários para adquirir hábitos saudáveis, o mais importante é colocá-los em prática e cuidar deste primeiro lar, que é o nosso corpo.

Sabendo que não existem famílias perfeitas, interessa salientar que o importante é o respeito mútuo, a consideração pelos mais velhos e os direitos e deveres que todos devemos cumprir.

ARMAMAR



MURÇA



Alexandra Santos e Olinda Coutinho,
Técnicas da A2000

ESTUDANTES DA ESJAC CUMPREM

ESTÁGIO CURRICULAR NA A2000

Luís Silva, de Poiares, e Luís Monteiro, de Canelas, são dois estudantes do curso de Multimédia da Escola Secundária Dr. João de Araújo Correia (ESJAC), do Peso da Régua, que cumpriram este mês um estágio curricular na A2000.

No testemunho que ambos deram de balanço deste período, os dois jovens sublinharam o facto de agora conhecerem melhor o trabalho da Associação e a importância da sua missão social na comunidade. "Antes de irmos estagiar para a A2000, sabíamos por alto que a instituição prestava apoio a públicos desfavorecidos, em particular pessoas com deficiência. Contudo, depois deste tempo de estágio, temos uma ideia melhor da dimensão da A2000, da quantidade de serviços que aqui são prestados e do ambiente muito bom de trabalho que aqui se vive, em que sempre fomos muito bem acolhidos pelos colaboradores e interagimos muito bem com os clientes. Gostámos muito de aqui estar", referiram.

Outro dos aspetos que foram destacados por ambos prendeu-se com as aprendizagens feitas durante o estágio. "As tarefas que nos foram pedidas foram alusivas à nossa formação



técnico-profissional e variadas, como a elaboração de um cartaz para os vários serviços da A2000 e outro para a divulgação do pedido de consignação do IRS, bem como um «layout» de divulgação das páginas da A2000 nas redes sociais, uma proposta de capa para a «newsletter» da A2000 e aquela que talvez foi a mais importante e desafiante tarefa de todas, a criação de propostas para o novo logotipo da Associação. Apesar de não serem tarefas simples, a verdade é que o conhecimento que fomos tendo do que a Associação fazia e a ajuda que sempre recebemos da nossa orientadora, a técnica Kelly Guedes, melhoraram bastante as nos-

sas ideias e levaram-nos a ter outros hábitos de trabalho aos quais não estamos habituados na sala de aula. Oxalá tenhamos mais oportunidades destas, pois aprendemos imenso no contacto direto com a realidade do mercado de trabalho, que é onde no futuro teremos de mostrar as nossas capacidades. Por toda esta evolução, apoio, disponibilidade e alguma paciência para nos ajudar da melhor maneira, fica o nosso muito obrigado à A2000, por nos ter recebido tão bem!", concluíram.

Gonçalo Novais,
Técnico da A2000



Luís Silva



Luís Monteiro

PARCERIA A2000 E ÓBILA ÓTICA



A A2000 e a ÓBila Ótica celebraram um protocolo de cooperação que permite a todos os clientes da A2000, colaboradores e membros dos órgãos sociais (bem como descendentes diretos), usufruir de descontos até 20% na aquisição de produtos óticos (lentes graduadas; armações de vista; óculos de sol; lentes de contacto; líquidos e limpeza), relatórios

clínicos bem como em consultas de Optometria/Contatologia.

A ÓBila Ótica situa-se na Av. João Paulo II Lote 21 Bloco C Loja 4, em Vila Real. Dispõe de serviços de optometria clínica e contatologia clínica nas diferentes faixas etárias proporcionando aos seus clientes serviços de ótica e de optometria especializada e com peças únicas.

Para mais informações sobre as condições protocoladas contacte a A2000 ou visite a ÓBila Ótica em Vila Real.

Tlf.: 259 095 123

E-mail: monteiroguedes17@gmail.com

Facebook: [ÓBila Ótica](#)

Instagram: www.instagram.com/obilaotica_cons.optometria/

“ABRIR PORTAS”

No dia 27 de maio, no Hospital de Dia de Psiquiatria do CHTMAD a Diretora de Serviços de Psiquiatria, Dr.^a Dulce Maia, e o Presidente da A2000, António José Ribeiro, formalizaram uma parceria para iniciar de forma articulada o projeto “Abrir Portas”.

O projeto «Abrir Portas» prevê abranger 10 clientes e realizar-se-á um dia por semana na sede da A2000, em Poiares, no concelho do Peso da Régua, com início no mês de junho.

Através de sessões em sala, visitas a locais de interesse cultural e profissional facilitadoras do contacto com a comunidade e o tecido empresarial e iniciativas de interação virtual, o «Abrir Portas» tenciona promover iniciativas de estímulo à empregabilidade e inclusão socioprofissional das pessoas com perturbação de personalidade.

Este projeto é cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



Projeto cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos pelo INR, I.P.



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



O MELHOR DO MÊS DE MAIO NO CLDS-4G MURÇA MILHÕES DE ESPERANÇAS

Na primeira semana de maio de 2021, o Projeto CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças dinamizou, em parceria com a Associação Diferenças Nulas e o apoio do Município de Murça, o encontro subordinado ao tema: "O Regime Jurídico do Maior Acompanhado: conceitos e reflexões". Destinou-se a técnicos da área social, cuidadores informais e demais pessoas que atuam no acompanhamento de idosos e pessoas com deficiência e incapacidade.

Em extrema síntese, as comunicações das oradoras: Vilma Pereira - Vereadora do Pelouro Social do Município de Murça; Sónia Moutinho - Notária; e Maria João Vilaverde - Advogada - visaram promover a reflexão ética e jurídica sobre o direito de qualquer adulto a escolher antecipadamente a pessoa que o acompanhará numa situação de vulnerabilidade ou incapacidade e sobre a

impreteribilidade do respeito dessa vontade. Concluiu-se que o novo regime que entrou em vigor em fevereiro de 2019 constitui uma inovação no que diz respeito à preservação da dignidade da pessoa humana. Com efeito, o caráter reversível de que dispõe permite reforçar o respeito pela liberdade dos cidadãos que não possam exercer os seus direitos, cumprir os seus deveres e cuidar do seu património, dando-lhes a possibilidade de indicar um acompanhante e, em caso de recuperação da autonomia, suspender o processo. Os conceitos de interdição e inabilitação tornaram-se, assim, obsoletos.

No dia 8 de maio celebrou-se, em Murça, o feriado municipal, que assinala a histórica atribuição da carta foral por D. Sancho II a este território. Procurando incluir ativamente a população sénior nos preparativos da comemoração, o CLDS, em parceria com a empresa local de apoio ao domicílio "Palanque de Sorrisos", desafiou o público-alvo do Eixo III de intervenção a "vestir" de cores e artesanato as árvores do emblemático monumento celta murcense: a

Porca. Desta feita, os trabalhos em croché realizados no âmbito da atividade 13 - "Conto Contigo" - do Projeto CLDS ficaram expostos até ao dia 1 de junho e constituíram um pretexto para a convivência interpessoal e intergeracional, uma linha que a todos uniu!



Cofinanciado por:



No enquadramento do Eixo I de Intervenção – Emprego, Formação e Qualificação, organizou-se no dia 13 de maio de 2021 um workshop sobre “Competências para o Empreendedorismo e Motivação para o Sucesso”. A *coach* Núria Mendonza tomou em mãos o desafio de motivar futuros jovens empreendedores e levantou-os, literalmente, das suas cadeiras para os levar a pensar na importância da definição de objetivos. Nesta dinâmica, salientaram-se as novas competências para o sucesso, nomeadamente a capacidade para solucionar problemas complexos, o pensamento crítico, a criatividade e a flexibilidade cognitiva.

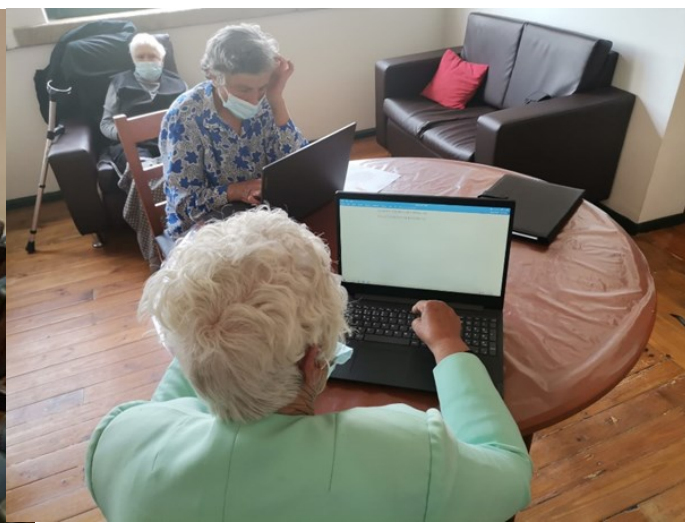
No mesmo dia, o CLDS reuniu um grupo de pais e educadores para participarem no workshop “A nova parentalidade positiva e gestão familiar”. Este evento decorreu no Auditório do Centro de Cultura de Murça e contou igualmente com a dinamização da *coach* Núria Mendonza. No âmbito da atividade 10 – “Oficina Família.com” – o público pôde expor as suas fragilidades na difícil tarefa de educar crianças e jovens, tendo a oradora colaborado ativamente na orientação reflexiva e crítica das intervenções. Ofereceu, ainda, estratégias de carácter mais prático para se evitarem conflitos: manter a calma e a tranquilidade, fazer atividade física, respeitar o espaço de cada elemento

da família, reforçar a comunicação positiva e procurar o afastamento nos momentos de rutura. No rescaldo d e s t e s workshops, a equipa técnica do CLDS considera positivos os encontros temáticos dirigidos a públicos específicos e procurará, no futuro, seguir esta linha de atuação no contexto de outras atividades do Plano de Ação.

O Espaço J+, dirigido a jovens com incapacidade e/ou deficiência, continua a ser dinamizado três vezes por semana, em grupo. No mês de maio, para além das atividades ocupacionais desenvolvidas em sede de projeto, foi realizada uma visita ao Crasto de Palheiros, guiada pelas orientações dos técnicos do Posto de Turismo de Murça. Nesta experiência, os participantes puderam observar objetos arqueológicos daquele lugar que remontam ao 3.º milénio a.C.. Os destinatários tiveram ainda a oportunidade de subir até ao ponto mais alto da Fraga e observar as paisagens do concelho.



Por fim, mas não menos importante, no âmbito do Eixo III – Promoção do Envelhecimento Ativo e Apoio à População Idosa, deu-se início às atividades em parceria com o CAI (Centro de Apoio ao Idoso), em Jou. A primeira iniciativa contou, também, com a parceria da Biblioteca Municipal cujas técnicas narraram, junto dos seniores, o conto “Vem e Abraçame”, de Michal Snunit. A equipa do CLDS continua também a levar as TIC aos idosos, nas suas aldeias.



Beatriz Ermida,

Técnica do CLDS-4G Murça Milhões de Esperanças

PO ISE - Programa Operacional

Inclusão Social e Emprego

TO 3.01 - Qualificação de Pessoas com Deficiência e Incapacidade

Formação Inicial (em regime laboral)

- Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade II - 2900 horas
- Auxiliar de Serviços Gerais II - 2900 horas
- Assistente Operacional - 2900 horas

Formação Contínua (em regime laboral)

- Auxiliar Infantil - 400 horas

Âmbito de Ação Regional

- Poiares - Régua
- Resende
- Armamar
- Chaves
- Baião
- Tabuaço

Cofinanciado por:



CURSO 12 - ASSISTENTE FAMILIAR E DE APOIO À COMUNIDADE TERMINA A SUA FORMAÇÃO NA A2000!

No dia 1 de outubro de 2018, iniciou em Resende um novo curso, “Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade”.

Durante o primeiro ano os formandos realizaram formação em sala, tendo a possibilidade de adquirir, relembrar ou melhorar as suas competências escolares, pessoais, profissionais e sociais. Este ano foi muito importante para os formandos explorarem e desenvolverem as competências necessárias para no ano seguinte integrarem a Formação Prática em Contexto de Trabalho (FPCT).

A FPCT permite aos formandos colocar em prática todas as aprendizagens adquiridas ao longo do primeiro ano de formação e de toda a sua vida, experienciando situações reais de trabalho. A FPCT permite à grande maioria dos formandos o primeiro contacto com o mercado do trabalho e, muitas vezes, é através desta oportunidade que conseguem alcançar o seu primeiro emprego. A integração no mercado de trabalho assume um papel decisivo no desenvolvimento pessoal, profissional e social de todos os cidadãos, e os nossos formandos não são exceção! A integração profissional dos nossos formandos é o culminar do trabalho realizado ao longo dos dois anos de formação e cada integração é motivo de alegria e orgulho para toda a equipa.

Para alcançar este objetivo, contamos com a colaboração de várias entidades e empresas que acolhem e orientam os nossos formandos na realização da FPCT, pois sem estas parcerias o nosso trabalho não seria possível.



Para este grupo, esta etapa chegou ao fim. No dia 06 de maio houve um misto de sentimentos, por um lado de alegria dos formandos por conseguirem terminar o curso com sucesso, pelos conhecimentos adquiridos, pelas amizades construídas e por alcançarem objetivos que nunca imaginaram ser capazes de atingir. Mas também houve tristeza, pela separação de colegas e de formadores que, ao longo deste percurso em conjunto, viveram muitas alegrias e partilharam muitas angústias. Para encerrar a formação com alegria, o grupo foi almoçar ao restaurante das Caldas, em Caldas de Arêgos. Este restaurante é da formadora Isabel, fomos muito bem recebidos e a comida estava deliciosa! Muito obrigado pelo fantástico trabalho!

No final da FPCT muitas são as entidades e empresas que promovem a integração profissional dos nossos formandos. Quase todas as integrações só são possíveis através das medidas do IEFP, divididas em Contratos de Emprego e Inserção+ e Estágios Inserção, permitindo aos formandos continuar a desenvolver

as suas competências, acreditando em si próprios e nas suas capacidades!

A A2000 agradece a parceria às seguintes entidades: **Câmara Municipal de Resende, Junta de Freguesia de Resende, Restaurante O Limoeiro, Restaurante Gentleman, Restaurante Bengalas, Sala D' artes, Minimercado J. M. Correia & Correia Lda., Pingo Doce de Resende, Minipreço de Resende, Auto Pneus Resendense, Sociedade Unipessoal Lda. e Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere.**

A todas estas entidades o nosso muito obrigado, por nos ajudarem a trabalhar por uma sociedade mais justa e inclusiva, concretizando sonhos!

Testemunhos dos nossos formandos...

“Esta formação foi muito boa, as formadoras e o professor Carlos foram sempre impecáveis, fiz muitos amigos e diverti-me muito! Para além de aprendermos muitas coisas, tivemos momentos muito felizes e divertidos!”

“Passei por três estágios, gostei muito de todos, tive a oportunidade de aprender imensas coisas, não fazia ideia de como era trabalhar num supermercado e agora já sei. (...) Adorei as colegas de trabalho, eram minhas amigas.”

Alice Esteves – Minipreço de Resende

“Eu gostei muito das formadoras e dos colegas e também do professor Carlos!”

Carlos Trindade – Câmara Municipal de Resende – Pavilhão Gimnodesportivo de Resende

“Eu gostei muito de conhecer todas as formadoras: Goreti, Sandra, Sónia, Nídia, Marisa, Isabel, Graciana, Lara e o professor Carlos, estão todos no meu coração! Gostei de todos os colegas, especialmente da Alice e da Teresa, que são brincalhonas e um bocadinho doidinhas, mas muito boas pessoas. A Paula é muito simpática e o Ricardo um brincalhão!”

“Adorei o estágio, todas as pessoas no Centro Escolar são simpáticas e eu gosto muito das crianças, na festa de Natal ensinei a fazer desenhos com balões.”

Cristina Coelho – Câmara Municipal de Resende – Centro Escolar de Resende

“Eu gostei muito desta formação e

de estar na Loja Social, e gostava de poder ficar lá a trabalhar. Estive noutros estágios, mas foi deste que eu gostei mais.”

Fernanda Duarte – Câmara Municipal de Resende – Loja Social

“Gostei muito das formadoras, de estar com os amigos e de jogar matrecos.”

Francisco Correia – Câmara Municipal de Resende – Equipa de limpeza e manutenção das vias públicas

“Eu gostei muito de estar na A2000, gostei dos colegas e dos professores. Houve dias de tristeza, mas muitos de muita alegria!”

“Eu gostei muito do meu estágio, todos me trataram bem e ensinaram-me muitas coisas! O Sr. Presidente da Junta é uma pessoa muito boa e muito meu amigo.”

Henrique Fernandes – Junta de Freguesia de Resende

“Iniciei a formação na A2000 para aprender coisas novas (...). As formadoras são todas muito simpáticas e prontas para ajudar em algo que a gente precise. Gostei muito da forma como elas deram a formação, ensinavam de uma forma divertida, mas faziam com que a gente aprendesse.”

“Fui estagiar para a Sala D’ artes e aprendi a fazer lembranças para aniversários, batizados e casamentos e muitos outros trabalhos manuais. Adorei e gostei muito da dona da loja, é uma pessoa extraordinária.”

Paula Pereira – Sala D’ artes

“Eu gostei muito da formação na A2000, gostei das formadoras e do professor Carlos, tenho muitas saudades dele (...). Aprendi muitas coisas e são todos meus amigos.

“O estágio foi o melhor de tudo, já conhecia o Sr. Fernando, o Ricardinho e o Augusto, pois já tinha lá estado no meu tempo de escola. Com este estágio, consegui o meu primeiro emprego. Obrigado a todos!”

Ricardo Rodrigues – Auto Pneus Resendense, Unipessoal Lda.

“Gostei de tudo na formação, das professoras e dos colegas (...). A minha maior alegria foi aprender a ler e a escrever.”

“O meu estágio foi realizar outro sonho, o de trabalhar com crianças e, com esta oportunidade, consegui trabalho no Centro Social. Entrar para a A2000 mudou completamente a minha vida e realizei sonhos que jamais imaginei que fossem possíveis. Muito obrigada de coração, à A2000 e ao Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere!”

Teresa Carvalho – Centro Social e Paroquial de Santa Marinha do Zêzere

Formandos do Curso 12 “Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade”

Goreti Alexandre,
Técnica de Acompanhamento
e Inserção

MAIO EM BAIÃO

Começámos o mês de maio com o Dia da Mãe. Juntamente com a formadora Ivone Pereira, fizemos trabalhos dedicados a este dia tão especial. Assim, na UFCD de Linguagem e Comunicação, cada um de nós escreveu uma frase dedicada à nossa mãe para ser escrita no postal que fizemos. Para juntar ao postal e porque as nossas mães merecem o melhor, também fizemos um pequeno bouquet para oferecer no Dia da Mãe. Todos realizámos esta atividade com entusiasmo e muito amor e carinho, afinal é para as nossas mães. Infelizmente, alguns de nós já perderam as mães, então esses colegas escolheram colocar o postal e bouquet em casa junto a uma fotografia da mãe e outros no cemitério.

Neste mês de maio, recebemos na sala de formação a Eng.^a Carla Pin-



to, a Técnica do GIP (Gabinete de Inserção Profissional) da Câmara Municipal de Baião, para uma sessão de esclarecimento inserida na UFCD de Cidadania e Empregabili-

dade. O objetivo da sessão foi conhecer a estrutura de oportunidades de emprego e situar-se em relação à inserção e reinserção no mundo de trabalho.

Ficamos a saber que o IEFP dispõe de uma rede de Gabinetes de Inserção Profissional espalhados pelo país, promovidos por entidades públicas e privadas sem fins lucrativos, com o objetivo de prestar apoio a jovens e adultos desempregados no seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho em estreita articulação com os parceiros da rede social, como as Autarquias, a Segurança Social e o Centro de Emprego.

No que respeita à Câmara Municipal de Baião, a Eng.^a Carla afirma que o GIP pretende manter uma relação de proximidade com os municípios e uma estreita colaboração com as entidades empregadoras do concelho. O trabalho do GIP junto das entidades empregadoras é, essencialmente, divulgar os programas e medidas de apoio em vigor no IEFP, captar ofertas de emprego/formação e apoiar na elaboração de candidaturas e no processo de seleção e recrutamento de recursos humanos. Junto dos desempregados, o trabalho do GIP passa pela divulgação de ofertas de emprego e formativas, apoio na elaboração do CV e respostas a anúncios de emprego, em articulação com o Centro de Emprego da área de residência.



A sessão foi muito proveitosa e útil para esclarecer as nossas dúvidas relativamente à inserção no mercado do trabalho. Muito obrigada à Eng.^a Carla pela disponibilidade e simpatia!

No âmbito da UFCD 9851 - Técnicas de animação para crianças e jovens realizámos, com a formadora Marisa Cardoso, uma atividade no exterior para aproveitar o dia de sol. O objetivo da atividade foi a realização duma atividade de animação – Pegada do Monstro. O jogo consiste em efetuar um trajeto seguindo a orientação das imagens colocadas no chão. Foi uma atividade muito divertida e útil para testar a nossa atenção e concentração e também a nossa agilidade motora. Gostámos bastante de sair da sala e estar ao ar livre.

**Formandos da Ação 2
"Assistente Operacional"**

Poiares - Peso da Régua

VAMOS LIMPAR!

No âmbito das UFCDS 6390 – Limpeza e higienização dos equipamentos e instalações da restauração e 3379 – Funcionamento e conservação dos equipamentos, materiais e produtos de limpeza, os formandos do curso 1 Assistente Operacional – ação 1 a decorrer em Poiares, têm vindo a executar uma multiplicidade de tarefas, quer de limpeza, quer de higienização de instalações e equipamentos existentes na sede da A2000.

Conhecer procedimentos e rotinas de limpeza, dosar e manusear detergentes e conservação de equipamentos ou avaliar necessidades extra de

limpeza são algumas das competências exploradas nestas unidades de formação.

Estas atividades práticas têm como objetivo desenvolver competências profissionais e pessoais e, ao mesmo tempo, tornar os formandos mais capazes e autónomos nestas tarefas.

Em tempo de pandemia as rotinas de limpeza e higienização em espaços públicos, como por exemplo restaurantes, cafés ou cantinas, transformaram-se. Os níveis de exigência quer das entidades empregadoras quer dos clientes são cada vez maiores. Assim, com estas atividades, pretende-se que os formandos estejam mais capacitados para as exigências

que possam vir a enfrentar aquando da Formação Prática em Contexto de Trabalho.

Aprender a limpar e higienizar os equipamentos e as instalações é mais do que nunca um imperativo para proteger e melhorar a qualidade de vida de todos nós.

Isabela Lima,
Formadora da A2000

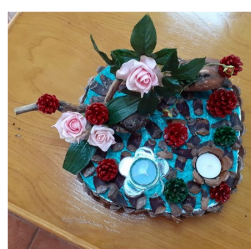
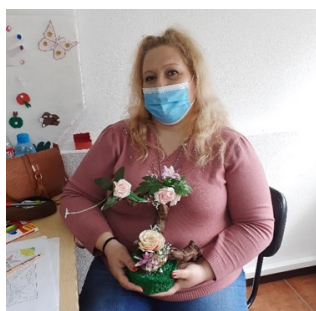


A DECORAÇÃO DE ESPAÇOS E

OS MATERIAIS RECICLÁVEIS

Na UFCD 3521 – Decoração de Espaços, realizámos vários trabalhos práticos utilizando materiais reciclados e outros naturais que remetem à nossa região, o Douro Vinhateiro (vides, cepas e vinhas). Estas atividades promoveram o convívio entre o grupo e o desenvolvimento da motri-

cidade fina, imaginação e criatividade. Construímos molduras e centros de mesa para decorarmos as nossas casas. Esperemos continuar a realizar este tipo de atividades, pois gostamos muito de trabalhar em grupo e sobretudo de atividades práticas.



Formandos do Curso 2
"Auxiliar de Serviços Gerais II"

GINÁSTICA LABORAL

Na UFCD de Movimentação de Cargas: conceitos e prevenção, falámos sobre ginástica laboral. Quisemos saber um pouco mais sobre o tema e vejamos o que descobrimos.

O que é ginástica laboral? E quais os seus benefícios?

Como o próprio nome já diz, é a ginástica realizada no ambiente laboral, ou seja, no próprio posto de trabalho ou em algum espaço físico da empresa. A ginástica laboral é uma série de exercícios de curta duração, entre 10 e 15 minutos, que envolve técnicas de alongamento da cabeça, tronco e membros superiores e inferiores, e técnicas de respiração. Duran-

te os exercícios é trabalhada a percepção corporal, reeducação de postura e compensação muscular.

A ginástica laboral apresenta baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores. Além disso é indicada para:

- Melhorar o sistema cardíaco, respiratório e esquelético;
- Reduzir a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia;
- Combater doenças ocupacionais (como LER/DORT, stress, depressão e ansiedade);
- Aumentar a atenção e a concentração;
- Melhorar a consciência corporal (melhora do condicionamento fisi-

co, flexibilidade, coordenação e resistência);

- Minimizar a monotonia, sensação de tédio e infelicidade;
- Descontrair e melhorar a disposição.

Adorámos descobrir todos estes benefícios e quisemo-los experimentar, e então demos uma caminhada até à Santa Bárbara e fizemos o circuito de máquinas de manutenção física. Foi uma manhã relaxante que nos deixou muito felizes e com uma melhor disposição.

**Formandos do Curso 1
“Auxiliar de Serviços Gerais II”**

Raquel Santos, Formadora da A2000



Poiares - Peso da Régua

A CAMINHADA IMPROVISADA

No dia 17 de maio, na UFCD 3544 – Saúde da Pessoa Idosa – Prevenção de Problemas, debatemos o tema “Fatores que contribuem para a promoção da saúde”. Concluímos que o exercício físico é ótimo para quem procura uma vida mais saudável e ativa, principalmente para quem está na terceira idade. A caminhada é uma atividade mais leve, sem grande intensidade e, por isso, é muito indicada para este setor da população. Além disso, auxilia na socialização, pois o idoso pode caminhar com amigos ou mesmo fazer novas amizades, o que ajuda a evitar a depressão, pois a pessoa não se sente sozinha ou mesmo excluída. Também evita doenças que são comuns nessa fase.

Dá para fazer as caminhadas em qualquer lugar, seja na rua, em parques, pistas ou até mesmo na praia.

Benefícios da caminhada na vida dos idosos

O idoso que pratica a caminhada frequentemente experimenta diversos benefícios na sua qualidade de vida, tais como:

- Melhoria da circulação sanguínea e, consequentemente, diminuição dos riscos de problemas no coração;
- Fortalecimento dos ossos e articulações, auxiliando na disposição do dia a dia;
- Ajuda no equilíbrio e consequente diminuição da probabilidade de quedas, que ocorre bastante com idosos;
- Libertação de serotonina, substância responsável pela sensação de prazer;
- Prevenção do sedentarismo e obesidade;
- Melhoria da capacidade cardíaca;
- Aumento da massa magra;
- Redução de inchaços nos tornozelos e nas pernas;
- Diminuição do risco de diabetes;
- Melhoria do sono;
- Estimulação da socialização;
- Faz bem para a mente;
- Aumenta a qualidade de vida.

Como estava um belo dia de sol, aproveitámos e fizemos uma caminhada no recinto da A2000, fomos ver a horta que é cultivada pelo CAARPD e achá-



mos que é também uma boa atividade para os idosos fazerem, pois estariam ocupados, iriam sentir-se úteis, realizariam atividades ao ar livre, socializariam e ensinariam os seus conhecimentos.

Adorámos a caminhada e tentámos imaginar que éramos idosos. Pensámos em como é realmente importante para eles fazerem este tipo de atividades para não estarem sempre fechados e sentados.

Vamos dar o nosso apoio aos idosos e não os deixar sozinhos. “Um grande VIVA aos idosos e a tudo que representam, pois da vida como a conhecemos a eles tudo devemos.”

Formandos do Curso 1 – Ação 10 “ Assistente Operacional”

Raquel Santos,
Formadora da A2000

Estes cursos decorrem ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

APRESENTANDO O NOSSO PAÍS

No dia 29 de abril, a turma do curso 8 de Assistente Operacional, de Poiars, levou a cabo várias atividades que partiram da UFCD Cidadania e Empregabilidade sob o tema “Apresentando o nosso País”, em que os formandos aceitaram o desafio do formador para fazerem uma viagem a outro planeta, com o objetivo de apresentarem o nosso país aos habitantes extraterrestres desse mesmo planeta longínquo.

Assim, começámos pela recolha de várias ideias prévias dos formandos sobre quais seriam para eles os valores, os objetos, os sentimentos, as pessoas, a gastronomia, os monumentos que melhor seriam representativos do nosso país. Depois de justificadas as opções e termos um pequeno de-

bate sobre elas, chegámos a um acordo e fizemos os respetivos registos nos cadernos.

Posteriormente, na UFCD Linguagem e Comunicação, elaborámos um texto em grande grupo sobre a importância de nos sentirmos identificados com o nosso país e dos grandes feitos conseguidos pelos portugueses ao longo da História.

De seguida, dentro da UFCD Tecnologias da Informação e Comunicação, os formandos fizeram uma pesquisa na internet sobre imagens das opções escolhidas, que depois foram impressas. Também nos computadores, usando o programa Word, foram redigidas algumas palavras e formatadas ao gosto de cada formando. Depois de impressas, as imagens e as palavras



foram distribuídas para serem recortadas.

Mais tarde, elaborámos um cartaz como resultado das nossas atividades ao longo do dia em que, um a um, os formandos foram colando as imagens sobre o nosso país.

**Formandos do Curso 8
“ Assistente Operacional”**

MAIO – MÊS DA FAMÍLIA, DA UNIÃO E DA MÃE

Objetivo:

- Estimular a criatividade dos formandos de maneira a que estes possam criar o seu presente;
- Melhorar a autoestima dos formandos, mostrando que estes podem criar e produzir trabalhos, fazendo com que se sintam úteis e valorizados;
- Proporcionar a interação grupal e a entreajuda;
- Desenvolver novas habilidades através de técnicas artísticas manuais.

Descrição – No decorrer do mês de maio, celebrou-se o Dia da Família, da União e o Dia da Mãe. No seguimento destas comemorações, os

formandos do curso 1 - ação 9, e do curso 1 - ação 5 de Assistente Operacional de Resende, fizeram vários trabalhos manuais, como forma de presente para entregar às suas mães.

“MÃE”: é uma palavra pequena, mas com um significado infinito, pois quer dizer amor, dedicação, força, sabedoria e, por todas essas razões, foram realizados moldes em cartolina e feitas colagens para esse efeito, de forma a criar um presente com significado para os formandos entregarem às suas mães.

Esta atividade serviu para que os formandos pudessem, acima de tudo, desenvolver aspetos como a coordenação, a psicomotricidade, o desenvolvimento pessoal e criativo e um momento de recreação, para que de-



sanviassem.

Os formandos demonstraram-se bastante atentos, motivados e interessados com as atividades práticas, referindo que gostariam de fazer mais atividades deste género.

Marisa Cardoso e Sónia Pereira,
Formadoras da A2000

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Tabuaço

FORMAS E FORMAS

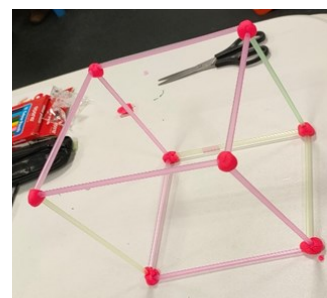
No dia 10 de maio, o curso 2 – ação 2 de Auxiliar de Serviços Gerais II, de Tabuaço, levou a cabo várias atividades que partiram da UFCD Matemática para a Vida sob o tema “Formas e Formas”. Para isso, começámos pela recolha das figuras geométricas e sólidos geométricos já conhecidos pelos formandos, com o respetivo registo escrito.

Posteriormente, recorrendo aos conteúdos sobre as unidades de medida de comprimento, medimos e cortámos palhinhas de forma a elaborarmos figuras geométricas regulares nas nossas mesas, indo do triângulo ao decágono, calculando sempre o perímetro de cada figura construída. De seguida, recorrendo à UFCD Tecnologias da Informação e Comunica-

ção, fizemos uma pesquisa na internet sobre as planificações dos diferentes sólidos geométricos, elaborámos um documento Word com elas e mandámos imprimir. Depois, recortámos e colámos de forma a dar três dimensões às planificações.

Para continuar o estudo dos sólidos geométricos, foi distribuída plasticina para que, com as palhinhas usadas nas figuras geométricas, fossem construídos os referidos sólidos geométricos, o que realizámos com muito sucesso. No fim, preenchemos uma ficha de trabalho sobre os sólidos no que concerne ao número de faces, vértices e arestas.

Para terminar, demos asas à criatividade...



Formandos do Curso 2 – Ação 2
“Auxiliar de Serviços Gerais II”

Este curso decorre ao abrigo do POISE – Tipologia 3.01 e é financiado pelo Fundo Social Europeu e pelo Estado Português.

Com o apoio



"Viver sem Idade"

Peso da Régua / Santa Marta de Penaguião

- Acesso às novas tecnologias
- Jogos de Realidade Virtual
- Estimulação cognitiva
- Comunicação virtual
- Apoio domiciliário individualizado



Chegou a
"Revolução Tecnológica"
para os + de 65 anos!

Parceiros



Outros apoios / parceiros



“MÊS DE MAIO, MÊS DAS FLORES, MÊS DE MARIA, MÊS DOS AMORES”

Decidimos levar à risca o ditado popular. Efetivamente, nos Espaços de Convívio da A2000, o mês de maio foi muito bem aproveitado para gozar, com os cuidados devidos, a recém-chegada liberdade.

Sempre com o objetivo último de promover o bem-estar dos nossos clientes, os seus desejos foram ordenados e foi este o mote do nosso mês, o que tornou tudo muito mais divertido e completo: cantámos, dançámos, fizemos exercício físico, trabalhamos a motricidade, brincámos e até rezámos a Maria, para que nos guie e guarde nestes tempos tão penosos.

No âmbito do Projeto “Viver sem Idade”, aprovado pelo BPI Séniores, as atividades com novos clientes,

mais dependentes, continuaram nos domicílios.

De referir também que a A2000 continua com o programa MAREES (Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais), que, em articulação com as respetivas juntas de freguesia, pretende, através da contratação de jovens locais, dar apoio aos idosos no que estes considerem necessário (aquisição de medicação, de mercearia, etc...).

ria, etc...).

O calor parece que finalmente vai chegar, mas os nossos corações e os dos nossos clientes já estão quentinhos de tanto amor, carinho e partilha que são o combustível desta resposta (Espaços de Convívio) que tanto prazer nos dá...

Paula Conceição,
Técnica da A2000



IPI - Intervenção Precoce na Infância

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



SEGURANÇA SOCIAL

CAARPD

**Centro de Atendimento, Acompanhamento e Reabilitação Social
para Pessoas com Deficiência ou Incapacidade**

Medidas:

- **Atendimento e Acompanhamento Social**
- **Reabilitação Social**



SEGURANÇA SOCIAL

Âmbito de Ação Regional

- Santa Marta de Penaguião
- Mesão Frio
- Vila Real
- Peso da Régua
- Mondim de Basto
- Murça

Formação Pedagógica Inicial de Formadores

Poiares - Régua e limitófes

Obtenção de Certificado de Competências Pedagógicas (CCP)



IEFP

CAARPD DA A2000 COM PREOCUPAÇÕES AMBIENTAIS

Num mês de maio repleto de atividades diversificadas, o CAARPD está prestes a dar um importante contributo na área da sustentabilidade ambiental nas instalações da A2000.

Tudo isto por causa de uns trabalhos que estão a ser desenvolvidos pelos clientes e que, brevemente, irão ocupar todos os espaços da sede da A2000 em Poiares, tal como os clientes explicam. "Em maio, uma das principais atividades que estivemos a fazer foi a elaboração dos caixotes de reciclagem que serão distribuídos por todos os espaços e gabinetes da Associação. Como achamos que devemos contribuir para preservar o nosso meio ambiente, vamos desta forma

incentivar a que, em todo o edifício, boas práticas como a reciclagem façam parte do dia-a-dia da A2000. Estamos muito satisfeitos por desempenhar um papel tão importante nesse trabalho", afirmaram.

Além desta atividade, maio foi também mês de outras novidades, como os clientes explicaram. "Ao longo dos dias que passamos no nosso Jardim, começamos a pensar em ideias para o tornar cada vez mais bonito e convidativo. Nesse sentido, fizemos umas decorações para embelezar o nosso Jardim Sensorial, onde nos sentimos cada vez mais orgulhosos do espaço que estamos a criar. No desporto, começámos a praticar uma modalidade nova, o badminton, e ainda estamos a habituar-nos à mesma, porque

exige muita perícia e precisão, apesar de ser muito divertida", sublinharam, num mês em que as atividades de vida diária (exercícios de dinheiro, culinária, fazer a cama...), o reiki, a musicoterapia, as tecnologias da informação e comunicação (TIC) ou a dança continuaram a pautar semanalmente o calendário dos clientes do CAARPD num mês de maio em que, por entre alguns dias mais cinzentos e chuvosos, os dias de sol e o aumento progressivo das temperaturas já vai anunciando a proximidade do Verão, que vai espreitando por estes dias.

Gonçalo Novais,
Técnico da A2000



A GAGUEZ NAS CRIANÇAS (PARTE II)

A GAGUEZ TRANSITÓRIA

Saiba, primeiro que tudo, que existe uma gaguez que é denominada transitória. Esta gaguez aparece entre os 2 e os 5 anos e é caracterizada por pausas, hesitações, interjeições, reformulações e repetições de frases ou partes de frases. Nesta fase das suas vidas, as crianças estão a absorver novos conceitos, palavras, regras morfosintáticas e pragmáticas a grande velocidade e a aprender de que forma é que estas aprendizagens se interli-

gam entre si que, por esta razão, é normal que necessitem de mais tempo para se organizar e, eventualmente, mudar de ideias em relação ao que estão a dizer, até mesmo a meio do seu discurso. Importa sublinhar que, frequentemente, o facto da criança ter estes comportamentos, não significa que seja incapaz de ultrapassá-los por si só e que possa vir a ser uma criança que gagueja.



Como devo proceder nestes casos?

Caso se encontre nesta situação aqui vão algumas dicas:

- Não corrija a criança, principalmente no momento em que se dá a disfluência. É muito importante que a mesma não sinta haver qualquer problema com a sua oralidade;
- Procure falar de temas mais concretos e menos abstratos;
- Opte por realizar perguntas diretas à criança e cada uma no seu tempo, em vez de realizar várias perguntas de uma vez só;
- Não peça à pessoa que gagueja para ter calma ou pensar no que vai dizer;
- Mostre-se interessado no conteúdo do que lhe está a ser dito em detrimento do modo como lhe dizem;
- Aguarde pela sua vez de falar, deixando a pessoa que gagueja terminar o que pretende dizer;
- Não procure terminar as frases ou palavras que a pessoa que gagueja está a dizer;
- Não valorize a gaguez como algo pejorativo, abordando-a com naturalidade e como sendo uma característica da pessoa e não um problema;
- Deixe a criança desenvolver a sua oralidade ao seu ritmo. É muito importante a criança ter tempo e confiança para se expressar e “experimentar” os novos conhecimentos que adquire no seu dia-a-dia. Saiba que se a criança o faz consigo, é porque confia em si para tal.

Pedro Barros,

Terapeuta da Fala da A2000



ON24h[®] alarmes



geral@on24h.pt



707 50 80 80/962 504 695



Esteja Sempre ON

VIDEOVERIFICAÇÃO "HD" EM TEMPO REAL
ESTEJA NO SEU LAR E CONTROLE O SEU NEGÓCIO



HOJE É DIA DO BOMBEIRO VEJA AS NOSSAS OFERTAS SOMOS CERTIFICADOS EM INCÊNDIO

ESTAMOS ON



PROTEJA A SUA EMPRESA

SINTA-SE INDEPENDENTE COM O NOSSO ALARME

Áreas de atuação Certificadas:

- .Alarmes de intrusão
- .Videovigilância
- .Segurança contra incêndios em edifícios
- .Extintores
- .Sinalética
- .Automatismos
- .Controlo de Acessos
- Pessoas e Bens



VILA REAL

Avenida Cidade de Ourense
LT 4 Loja 31 - 5000-670
Vila Real - T.259 323 081

AMARANTE

Rua 32 de Janeiro
Loja 131 - 4600-043,
Amarante - 255 101 239

PORTO

Rua do Salgueiral LT
22 Loja 20 - 4200-475, Paranhos
Porto: 220 145 443

LISBOA

Rua do Alto do Cotão, Nº10
Arm. 5 Alto da Bela Vista 2635
Cacém: 707 50 80 80

DELEGAÇÕES

Madeira: 291784533 • Coimbra: 239 244 414 • Guarda: 271 149 880 • Aveiro: 234 243 462
Viseu: 232 243 569 • Braga: 253 135 619 • Bragança: 273 249 372



apm

ENERGIAS RENOVÁVEIS | ALUMÍNIOS

 CLARABÓIAS

 PORTÕES SECCIONADOS

Orçamento: 932 916 462

 PORTAS E JANELAS

 VENTILAÇÃO MECÂNICA

 PÉRGULAS

 PORTÕES E GRADEAMENTOS

 PORTADAS E ESTORES



Sede:

Rua do Silvar nº 1, Atilhó
5460-020 Alturas do Barroso

Contactos Portugal
(+351) 936 767 845

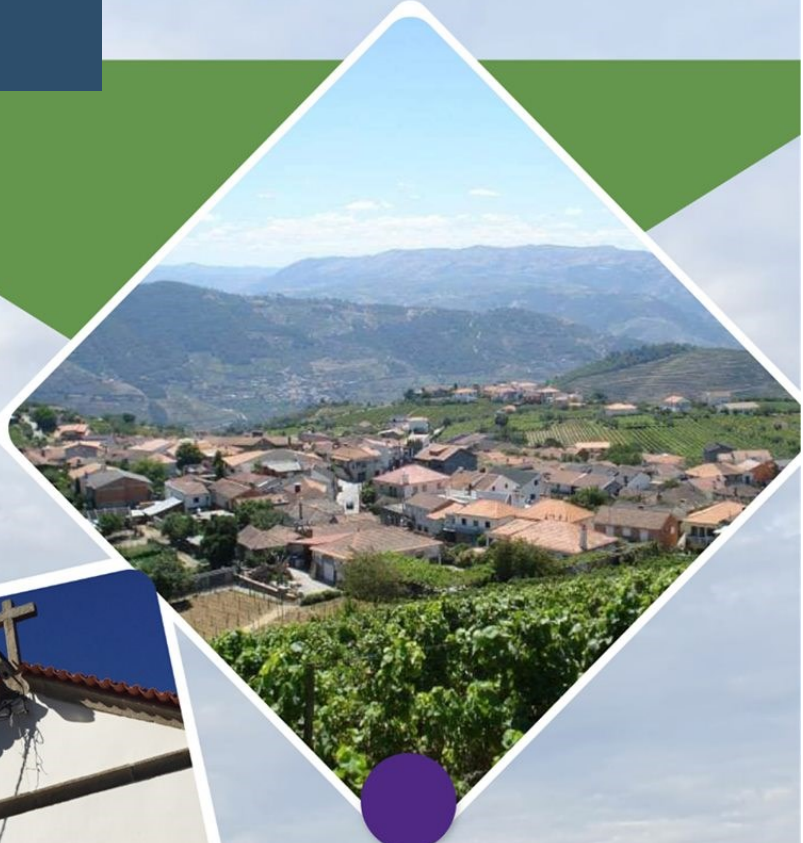
Fábrica:

Rua Lino de Aguiar, 26
Zona Industrial de Chaves
5400-570 CHAVES

Contactos França
(+33) 763 101 620

apmenergias@gmail.com

apmenergias@hotmail.com



JUNTA DE FREGUESIA DE GUIÃES

Visite-nos !

| Rua Fonte do Senhor, Nº4
5000-111 Guiães - Vila Real

| freguesiadeguiães@outlook.pt
| 254 929 007

Horário de atendimento: sábados das 18h00 às 20h00

CHIP7

Vila Real

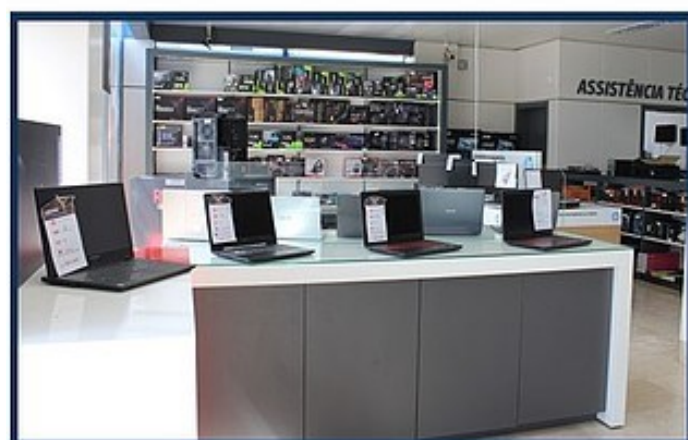
Estamos em VILA REAL | VISEU | PORTO | AVEIRO | www.chip7.pt

Disponos de uma loja online com mais de 50 000 referências de produtos disponíveis.

Se pretende qualidade em todo o serviço e atendimento...

A CHIP7 de Vila Real opera em duas áreas de negócio:

- ⇒ CLÍNICA CHIP7 - Reparação de PC, Portáteis e Smartphones
- ⇒ CHIP7 EMPRESAS & NEGÓCIOS - Aconselhamento, consultadoria e manutenção informática a empresas



CONTACTOS

✉ lojavilareal@chip7.pt

☎ 259342434

📘 <https://www.facebook.com/chip7vilareal/>

MORADA

Av. João Paulo II Lote 2 Loja 1

5000-198 Vila Real



Serviços de Ótica e de Optometria de Excelência



Consultas de Optometria Clínica e Contactologia Clínica (todas as faixas etárias);

Terapia Visual;

Avaliação para declaração de Carta de Condução, entre outros.

/OBilaOptica



@obilaotica_cons.optometria



Direção Técnica:
Dr.ª Cátia Monteiro,
licenciada em Optometria e Ciências da Visão Pela Universidade, membro APLO nº 543

DOADORES DO MÊS



DOADORES DOS ÚLTIMOS 12 MESES



www.a2000.pt

a2000@a2000.pt

Viver e Aprender | Edição 163 | maio 2021

Rua S. João Bosco, N.º478
5050-346 Poiães - Peso da Régua
Telefone: 254 822 046



ER
Empresa Certificada
ISO 9001
ER-1072/2012