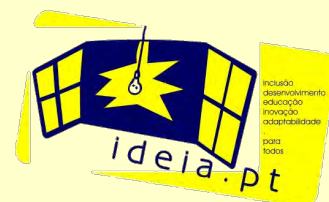


Boletim Informativo

ideia.pt



Fevereiro 2010
Mensal

Unidade Móvel de Saúde promove rastreio de Doenças Pulmonares

O Projecto ideia.pt/Progride, através da Unidade Móvel de Saúde, está a promover, durante o mês de Fevereiro, o rastreio das **Doenças Pulmonares**, proporcionando aos seus utentes a realização da Espirometria para despiste de doenças respiratórias e diagnóstico de disfunções ventilatórias restritivas ou obstrutivas.

Este teste permite medir o fluxo de ar nas vias respiratórias ou brônquios (os tubos que transportam o ar para os pulmões), comparando os resultados com os valores considerados normais.

A Espirometria permite a investigação de sintomas respiratórios (tosse, pieira, falta de ar), bem como o diagnóstico e a avaliação de asma e de doença pulmonar obstrutiva ou bronquites que, de alguma forma, perturbem a mecânica ventilatória.

Permite também medir a incapacidade funcional dos pulmões, a avaliação pós-operatória e a avaliação e diagnóstico de doenças respiratórias relacionadas com o trabalho.

Existem diversos factores de risco que podem conduzir a doenças respiratórias tais como: tabagismo, poluição, exposição a poluentes atmosféricos, doenças alérgicas e doenças do sistema imunitário. Como tal, é importante estar alerta para alguns sintomas que possam surgir: tosse que não desaparece e que vai piorando com o passar do tempo; dor constante no peito; tosse acompanhada de sangue; falta de ar, asma ou rouquidão; problemas recorrentes como bronquite ou pneumonia; edema do pescoço e rosto; perda de apetite e fadiga.

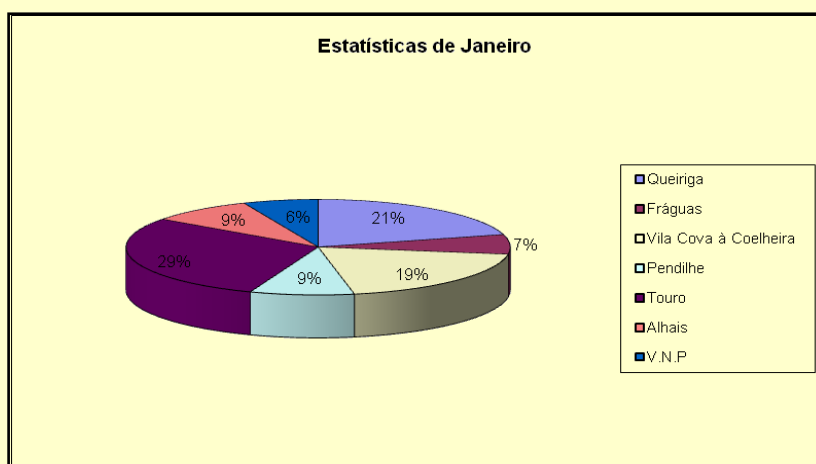
Para poder evitar as doenças pulmonares e ter uma qualidade de vida melhor devem ser tidos em conta alguns cuidados preventivos: não fumar; cobrir a boca e o nariz sempre que espirrar ou tossir; fazer uma dieta equilibrada e uma hidratação adequada; praticar exercício físico e descansar o suficiente e evitar frequentar sítios fechados ou mal arejados.

Unidade Móvel de Saúde

Estatísticas Janeiro de 2010

Freguesias	Povoações	Total
Queiriga	Queiriga	47
	Minas	13
	Lousadela	7
	Qta. Valas	2
Fráguas	Fráguas	22
V.C.Coelheira	V.C.Coelheira	24
	Meiras	10
	Malhada	7
	Carvalha	12
	Borralhais	4
	Cascano	3
	Teixelo	5
Pendilhe	Pendilhe	27
	Qta. Algodres	0
	Qta. Escalreira	1
	Qta. Prefadeira	1
Touro	Touro	38
	Avesseira	3
	Lage Gorda	2
	Viduinho	6
	Adomingueiros	11
	Cerdeira	12
	Póvoa	25
Alhais	Alhais	29
V.N.Paiva	V.N.Paiva	21
Total		332

Consultas Registadas	Nº de Utentes
Inseridos	6
Homens	97
Mulheres	235
Hipertensos	137
Diabéticos	43
Hipertensos e diabéticos	21
Seguidos pela A.Social	1
Pesagem	332
Estatuta	332
Tensão Arterial	332
Glicemia	332
Ácido Úrico	0
Colesterolémia	0
Triglicerídeos	0
Encaminhamentos	1
Pensos	0
Injectáveis	0
Vacinas	2



A Unidade Móvel de Saúde (UMS) de Vila Nova de Paiva concluiu o roteiro de Janeiro com 332 utentes atendidos, dos quais 222 mulheres e 91 homens. Neste roteiro foi realizado o rastreio da Glicémia Capilar e foram atendidos 6 novos utentes.

A freguesia com maior numero de atendimentos foi o Touro (97), seguida da Queiriga (69) e de Vila Cova à Coelheira (65).

Ficha Técnica

Certificação de Adultos no Concelho de Vila Nova de Paiva

Com o objectivo de fomentar a qualificação das populações através da melhoria das competências pessoais, sociais e profissionais, o Projecto ideia.pt, em parceria com a AIRV – Associação Empresarial da Região de Viseu, promove, desde Setembro de 2006, a Certificação de Adultos no Concelho de Vila Nova de Paiva ao nível do 6º, 9º e 12º ano.



No âmbito desta parceria, já se realizam dois cursos de Certificação de Adultos. O 1º curso decorreu de Setembro de 2006 a Julho de 2007 e o 2º de Dezembro de 2007 a Novembro de 2008 e neles participaram, respectivamente, 54 e 39 formandos, que concluíram com aproveitamento a formação e receberam o respectivo diploma.



Actualmente, está a decorrer o 3º Curso de Certificação de Adultos a nível do 3º Ciclo e Secundário. Estão a frequentar este curso 20 formandos e a formação decorre semanalmente, das 18h00 às 20h00, nos Pavilhões da EB 1 de Vila Nova de Paiva.

Através desta metodologia pretende-se reconhecer, validar e certificar competências e conhecimentos que se foram adquirindo ao longo da vida, através de um método diferente do ensino regular. Este processo assume-se assim como um importante mecanismo que reforça a auto estima e o sentimento de capacidade dos indivíduos, promovendo a integração dos adultos em novos processos de aprendizagem.

Nesse sentido, e consciente de que a aprendizagem e aperfeiçoamento dos indivíduos são essenciais para o desenvolvimento sustentável do concelho, o Projecto ideia.pt está a promover o **4º Curso de Certificação de Adultos** no concelho de Vila Nova de Paiva. Os interessados podem fazer a sua pré-inscrição no Centro de Atendimento Juvenil, até ao próximo dia 26 de Fevereiro.

Certificação de Adultos
(6º, 9º e 12º ano)

✓ O Projecto ideia.pt/Programa Progrida vai promover, em parceria com a AIRV - Associação Empresarial da Região de Viseu, o **4º Curso de Certificação de Adultos** no Concelho de Vila Nova de Paiva.

✓ **Destinatários:** pessoas com mais de 18 anos, que queiram completar o 6º, 9º e 12º ano e que pretendam obter uma **carteira pessoal de competências** e o **certificado escolar** correspondente.

✓ Os interessados podem fazer a sua **pré-inscrição no CAJ** - Centro de Atendimento Juvenil (telef. 232 601 198), situado na Rua do Coval, nº 2, junto à EB 2/3, em Vila Nova de Paiva, de 2ª à 6ª, das 09h30 às 17h30, até 26 de Fevereiro.

Sessões de Informação/Sensibilização

- Violência Escolar e Bullying

A equipa do Projecto ideia.pt, em colaboração com a Escola Secundária/3 de Vila Nova de Paiva, tem dinamizado sessões de prevenção sobre a **Violência Escolar e Bullying**, no âmbito do Plano de Educação para a Saúde (PES). Esta intervenção teve início no ano lectivo 2008/2009 e têm sido dinamizadas várias sessões.



No seguimento desta colaboração, o Projecto ideia.pt promoveu, no passado dia 04 de Janeiro, uma sessão de sensibilização sobre esta temática com 16 alunos do 7º ano. Esta acção teve como principal objectivo transmitir informações sobre as formas de violência escolar, bem como os motivos e as atitudes que se devem adoptar perante determinadas situações de violência, pois quando se fala de violência, surgem algumas questões para as quais os jovens necessitam de resposta: Porquê? Para quê? Como?

Actualmente, assistimos a um aumento do número de casos de violência escolar, pelo que é fundamental que esta temática seja uma preocupação de alunos, professores e restante comunidade escolar, sendo necessário reunir esforços no sentido de evitar a indisciplina que conduz a estas situações. Embora haja tendência para os alunos recorrerem à violência verbal, existem outras formas, como a violência física e a violência psicológica/emocional que, geralmente, provocam danos irreparáveis.



Normalmente, a violência adoptada pelos alunos resulta da dificuldade em resolver problemas ou da dificuldade em lidar com a frustração, o que os conduz à violência no contexto escolar, adoptando atitudes violentas e indisciplinadas, nomeadamente com os colegas e professores.

É essencial que os alunos que adoptam condutas violentas reconheçam que é possível a mudança e quais as vantagens dessa mudança nos relacionamentos interpersonais com a comunidade escolar.

Para impedir a propagação desta realidade é importante dizer **Não à Violência!**

Com o objectivo de sensibilizar os jovens para esta problemática foi divulgado no blog do CAJ - Centro de Atendimento Juvenil - www.vnpcaj.blogspot.com - um vídeo sobre as causas e consequências da violência escolar.

- Substâncias Psicoactivas

No âmbito da parceria com a Escola Secundária/3 de Vila Nova de Paiva, o Projecto ideia.pt tem também realizado sessões de prevenção sobre as **Substâncias Psicoactivas**, com o objectivo de dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos lectivos anteriores.

Nesse sentido, o Projecto ideia.pt promoveu uma sessão de informação sobre esta problemática para 24 alunos do 8º ano. Esta acção realizou-se no dia 05 de Janeiro e teve como principal objectivo prevenir o consumo excessivo de álcool, alertando para as consequências, nomeadamente dos efeitos adversos do consumo em álcool nos jovens em idade escolar.



Tendo em consideração que cada vez mais se deve investir na prevenção primária, desenvolvendo sessões informativas e de esclarecimento, é fundamental esclarecer os jovens sobre alguns falsos conceitos, desmistificando algumas crenças acerca do consumo excessivo de drogas lícitas (como o tabaco e a álcool) e as drogas ilícitas.



Nesta sessão, foram salientados os efeitos do álcool no organismo, nomeadamente os efeitos neurológicos e psicológicos, entre outros. As substâncias psicoactivas, também designadas de drogas, são definidas como substâncias naturais ou artificiais, de origem química ou vegetal, que exercem influência sobre o sistema nervoso central e que modificam o estado psíquico, a consciência ou a personalidade do indivíduo.



São muitos os motivos que levam os jovens a consumir, mas sem dúvida que a curiosidade, a necessidade de transgredir as regras e a influência são os principais motivos. A maior parte dos jovens julga que consegue controlar os consumos, mas sem se aperceberem, num curto espaço de tempo, necessitam de consumir compulsivamente.

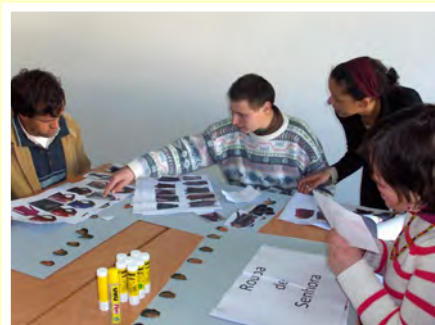
Embora existam 2 tipos de drogas - as drogas leves e drogas duras ou pesadas - ambas provocam dependência no organismo, havendo uma necessidade de aumentar gradualmente o número de consumos e a quantidade de droga.



Com o objectivo de sensibilizar os jovens para as consequências do consumo, o Projecto ideia.pt perspectiva elaborar o “Manual das Drogas” para esclarecer os jovens, os pais e outros elementos que manifestem interesse pela prevenção destes comportamentos de risco.

“Assumir a Diferença para Promover a Igualdade” - actividades com o Cidadão Portador de Deficiência

No âmbito da acção 5 - Promoção da Igualdade de Oportunidades para o Cidadão Portador de Deficiência - o Projecto ideia.pt continua a dinamizar a actividade mensal “Assumir a Diferença para Promover a Igualdade” para pessoas com necessidades especiais, com o objectivo de desenvolver as suas potencialidades, contribuir para a expressão de emoções e facilitar a interacção entre os elementos do grupo.



A actividade realizou-se no dia 26 de Janeiro e incidiu na exploração da criatividade, imaginação, estimulação táctil, no reconhecimento da sua imagem e da percepção corporal que cada um tem de si próprio e dos restantes elementos do grupo.

Para dinamizar esta actividade foram utilizadas diferentes técnicas de expressão plástica, nomeadamente o recorte e as colagens, que potencializaram a destreza e agilidade motora.

A actividade favoreceu a interacção entre todos os elementos do grupo, tendo sido evidente a valorização que cada um dos participantes atribui ao seu próprio trabalho, assim, como a satisfação de cada elemento em relação aos trabalhos realizados pelos restantes colegas que constituem este grupo de 9 jovens.



Consideramos que esta actividade contribuiu para a promoção de auto-estima, que é tão importante para o bem estar físico, mental e psíquico do cidadão com necessidades especiais.

Actividades de Expressão Plástica no Centro de Atendimento Juvenil

Com o objectivo de promover uma ocupação saudável dos tempos livres, o CAJ - Centro de Atendimento Juvenil - continua a promover um leque de actividades diversas para os seus utilizadores. Durante o mês de Janeiro foram desenvolvidas actividades de pintura e colagem em tecido.



Nas actividades os participantes foram incentivados a evitar gastos desnecessários, a reaproveitar os materiais e a experimentar diferentes técnicas, estimulando a criatividade e, sobretudo, o respeito pelos outros, através da promoção de hábitos de entreaajuda, auto-reflexão e auto-análise.

Para além das actividades orientadas, os utilizadores do CAJ podem também usufruir dos diferentes materiais e equipamentos disponíveis (livros, filmes, música, jogos, computadores com acesso à internet) individualmente ou em grupo.

O CAJ está a funcionar desde Dezembro de 2006 e conta já com 354 utilizadores inscritos, assumindo-se assim como uma estrutura que efectivamente facilita o acesso a materiais lúdico-pedagógicos com qualidade a quem muitas vezes não tem possibilidade de os adquirir. Estes materiais também estão disponíveis para instituições e técnicos que, trabalhando com a população de Vila Nova de Paiva, possam ver neles uma mais-valia.



Estatísticas de CAJ - Mês de Janeiro

Serviços	Nº de utilizadores
<i>Inscrições</i>	11
<i>Requisição de Livros</i>	7
<i>Actividade "Trapos e Guardanapos"</i>	22
<i>Cds</i>	0
<i>Dvds</i>	6
<i>Jogos</i>	121
<i>Utilização de Computadores</i>	122

Prevenção do Abandono Escolar e Saída Precoce da Escola

No âmbito da Acção 1, o Projecto ideia.pt/Progride continua a intervir na prevenção do abandono escolar, promovendo actividades e dinâmicas de grupo para alunos da EB 2/3 Aquilino Ribeiro e da Escola Secundária/3 de Vila Nova de Paiva.

A intervenção **A.M.I.G.O.S. em grupo** (Aprender, Melhorar, Investigar, Ganhar, Observar, Saber em grupo) iniciou-se no ano lectivo 2007/2008, com o CEF de Restauração e Serviço de Mesa da EB 2/3 Aquilino Ribeiro, e teve continuidade no ano lectivo 2008/2009, com o CEF de Jardinagem e Espaços Verdes da Escola Secundária/3.



No corrente ano lectivo, esta intervenção está a ser realizada semanalmente desde Dezembro de 2009, com o CEF de Informática da Escola Secundária/3 e tem como principais objectivos: prevenir o abandono escolar, melhorar o relacionamento interpessoal entre alunos e entre alunos e professores, promover a auto-estima e o sentimento de capacidade, trabalhar a motivação, promover hábitos de respeito e entre ajuda e auxiliar os alunos na autoavaliação de comportamentos.



Com o objectivo de prevenir não só o abandono escolar, mas também a saída precoce da escola, o Projecto ideia.pt iniciou este ano uma intervenção psicossocial com os alunos do CEF de Jardinagem e Espaços Verdes, do CEF de Informática, do 10º ano do



Curso Técnico de Turismo e do 10º ano do Ciências e Tecnologias da Escola Secundária/3. Com esta intervenção pretende-se, numa primeira fase, avaliar os interesses profissionais dos alunos e dar-lhes a conhecer as 3 áreas profissionais aferidas através desta avaliação - **“Orienta-te”**. Consideramos esta intervenção fundamental, na medida em que a escolha de uma área/curso constitui, para muitos jovens, a etapa terminal da sua formação de base, designadamente para aqueles que optem por percursos que conferem uma qualificação profissional.



Numa segunda fase, pretende-se também estimular o interesse pela Escola e pela aprendizagem e sensibilizar para a importância das capacidades de respeito, adaptação e entreajuda - **“Participar para a Escola Melhorar”**.

Partindo do pressuposto de que a qualidade da educação depende das políticas educativas implementadas e do comportamento dos vários intervenientes (professores, alunos, família), consideramos fundamental intervir ao nível da formação/informação, da animação e da organização.

Projecto Transição para a Vida Adulta

O Projecto ideia.pt, em colaboração com o Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro e a Escola Secundária/3, participa, desde o ano lectivo 2008/2009, na promoção de Projectos de Transição para a Vida Adulta para jovens com necessidades educativas especiais (NEE).

Este projecto integra uma componente pré-profissionalizante, cujo principal objectivo consiste em preparar a transição do aluno com necessidades educativas especiais para a vida adulta, criando as condições para a sua inserção social e profissional.

Esta oportunidade em posto de trabalho assume-se como a estratégia mais adequada para uma integração profissional que está mais direccionada para a prática, proporcionando aos jovens com necessidades educativas especiais uma aprendizagem de diversas tarefas associadas a determinadas profissões, que despertem o interesse e a motivação destes jovens.

Com o objectivo de facilitar a adaptação e integração dos jovens nos locais da prática, a Psicóloga do ideia.pt realiza a avaliação de interesses para definir os interesses profissionais e elaborar o perfil inicial de competências. É com base nesta avaliação que são definidos os objectivos específicos de cada jovem e identificados os locais de prática que, embora não sejam postos de trabalho, contribuirão para que estes jovens desenvolvam algumas competências a nível profissional.

Durante o período em que decorre este processo são realizadas avaliações de desempenho com o intuito de implementar algumas estratégias que facilitem a integração dos jovens. Estas avaliações são realizadas pela Educadora Social do ideia.pt, com o funcionário responsável pelo jovem no local, e têm como finalidade avaliar a evolução do jovem e o desenvolvimento das actividades, bem como reajustar eventuais adaptações. No final de cada período os resultados das avaliações são entregues às Escolas.



Na fase de conclusão é elaborado o perfil final de competências, sendo atribuído a cada jovem o certificado de participação no Projecto Transição para a Vida Adulta.

Com o intuito de contribuir para a inclusão apelamos a toda a comunidade, no sentido de facilitarem a integração sócio-profissional destes jovens com necessidades educativas especiais, pois só desta forma estaremos a colaborar para uma sociedade de igualdade de oportunidades.

Nesse sentido, devemos contribuir para a igualdade de oportunidades das pessoas com necessidades especiais, facilitando o seu processo de reabilitação e inclusão.

Acção 4 - Política Psico-Social e Jurídica - Gabinete de Atendimento

No seguimento do trabalho que tem sido desenvolvido no âmbito das diversas acções, o Projecto ideia.pt está a promover uma nova acção - **Política Psico-Social e Jurídica - (Re)agir, (Re)aprender e Resolver**, disponibilizando um serviço de aconselhamento jurídico-social para diversas problemáticas relacionadas com o Direito da Família (responsabilidade parental, maternidade, paternidade, divórcio, pensão de alimentos), com a violência (doméstica, infantil, no namoro) e com o alcoolismo. Este serviço é gratuito e confidencial e destina-se, essencialmente, a famílias socialmente desfavorecidas e/ou em situação de conflito/ruptura familiar.

A dinamização desta acção contempla também o encaminhamento das situações, sempre que necessário, para outras instâncias com competência nas áreas de intervenção abrangidas e o acompanhamento das situações identificadas, bem como a realização de acções de informação/sensibilização dirigidas à comunidade sobre as referidas temáticas

No âmbito desta acção, com o objectivo de conhecer melhor o concelho e as suas problemáticas, a Assistente Social do Projecto ideia.pt está a aplicar questionários aos utentes da Unidade Móvel de Saúde. Até ao momento foram inquiridos 240 utentes da UMS das localidades de: Minas, Lousadela, Queiriga, Touro, Póvoa, Adomingueiros, Cerdeira, Fráguas, Alhais, Vila Cova à Coelheira, Meieiras, Malhada e Pendilhe. Da análise dos inquéritos realizados foi possível identificar algumas carências a nível habitacional e problemáticas associadas a hábitos alimentares e relações pessoais e interpessoais.

 <p>GABINETE DE ATENDIMENTO</p> <p>Política Psico-Social e Jurídica</p> <p>(RE)agir, (RE)aprender, e Resolver</p>  <p>Projecto ideia.pt</p> <p>Programa PROGRIDE</p>	<p><u>Gabinete de Atendimento/Apoio no âmbito de diversas problemáticas:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Direito da Família:<ul style="list-style-type: none">✓ responsabilidade parental✓ maternidade✓ paternidade✓ divórcio✓ pensão de alimentos• Violência:<ul style="list-style-type: none">✓ doméstica✓ infantil✓ no namoro• Alcoolismo	<p><u>Acções de Informação/Sensibilização sobre:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Igualdade de Género• Julgados de Paz• Mediação de Conflitos (familiar, laboral e escolar)  <p>Horário de Atendimento:</p> <p>Às 5^{as} feiras, das 09h00 às 11h00, no CAJ - Centro de Atendimento Juvenil</p> <p>Este serviço é gratuito e confidencial</p>
---	--	---

Para reflectir!

Especialmente para ti!

Já alguma vez pensaste nas tuas conquistas, nas oportunidades que perdeste e nos desafios que tens de enfrentar?

As tuas conquistas concerteza exigiram muito esforço e dedicação!

As oportunidades que perdeste permitiram aprender algo que não seria possível se não tivesses passado por essa experiência!

E os desafios que tens de enfrentar serão ultrapassados se forem encarados com ânimo!

Tudo isso só é possível com **auto-estima!**

A auto-estima é a forma como te valorizas, baseada em todos os pensamentos, sentimentos, sensações e experiências que recolhes ao longo da tua vida. É um factor-chave para o teu desenvolvimento para possuíres um bom equilíbrio emocional e cognitivo, uma boa saúde mental e para maneres relações sociais satisfatórias.

Para que haja um ajustamento psicológico precisas de auto-estima, essencial para conquistar a pessoa que gostas, para estudar para um teste, para controlar os níveis de ansiedade numa prova de avaliação, para pedires aos teus pais o telemóvel que tanto querias, para dizeres aos teus pais que te comportaste mal na escola ou que tiraste uma negativa na disciplina de português.

A ansiedade perante um exame, o facto de colocar dúvidas na aula, fazer novos amigos ou exprimir afecto ao rapaz ou rapariga de quem se gosta, pode gerar uma decepção e um conceito negativo de si próprio.

A procura da cura, das saídas, a luz ao fim do túnel, exige uma longa caminhada que certamente nunca é fácil. Mas essa caminhada está dependente de ti, depende da tua auto-estima.

A auto-estima é um processo dinâmico, que se modifica ao longo do teu desenvolvimento e resulta das tuas experiências e das interacções interpessoais. Não é algo fixo que possuis desde o nascimento, mas sim que se vai formando e consolidando a partir das tuas relações com os outros e da imagem que os outros têm de ti.

Para teres uma elevada auto-estima precisas acreditar nas suas potencialidades, aproveitar e melhorar as tuas capacidades.

Nunca te esqueças: aprecia mais as tuas qualidades, zela pela tua auto-estima e concerteza que se estiveres bem contigo próprio, estarás bem com a vida, serás capaz de enfrentar e resolver, com segurança, os medos e as responsabilidades....Conseguirás ser mais feliz!

Unidade Móvel de Saúde

Roteiro de Fevereiro

LOCALIDADE	TEIXELO	ALHAI	PENDILHE	MEIEIRAS	LOUSADELA	QUEIRIGA	TOURO	V. N. PAIVA Junto à Agenda 21	FRÁGUAS	LAGE GORDA CASCANO QUINTAS ALGODRES - ESCALEIRA - PREFADEIRA - VALAS	PÓVOA	ADOMINGUEIROS AVESSEIRA	V. C. COELHO
	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30	09:30-12:30
DIA	CARVALHA	ALHAI	PENDILHE	MALHADA	MINAS	QUEIRIGA	TOURO	V. N. PAIVA Junto ao Centro de Saúde Antigo	FRÁGUAS	VIDUINHO BORRALHAS	PÓVOA	CERDEIRA	V. C. COELHO
	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30
DIA	1	2	3	8	9	10	11	15	17	18	22	23	24
	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	2ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira

Roteiro de Março

LOCALIDADE	TEIXELO	ALHAI	PENDILHE	Q.TAS ALGODRES ESCALEIRA PREFADEIRA	MEIEIRAS	LOUSADELA	QUEIRIGA		V. N. PAIVA Junto à Agenda 21	TOURO	FRÁGUAS	CASCANO LAGE GORDA	PÓVOA	ADOMINGUEIROS	V. C. COELHO
	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30	9:30-12:30
DIA	CARVALHA	ALHAI	PENDILHE	Q.TAS AVESSEIRA VALAS	MALHADA	MINAS	QUEIRIGA	BORRALHAS	V. N. PAIVA Junto ao Centro de Saúde Antigo	TOURO	FRÁGUAS	VIDUINHO	PÓVOA	CERDEIRA	V. C. COELHO
	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30	14:15-16:30
DIA	8	9	10	11	15	16	17	18	22	23	24	25	29	30	31
	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira

Entidade Executora



Cáritas da Paróquia
de Queiriga



Instituto da Solidariedade e
Segurança Social

Entidade Promotora



Câmara Municipal de
Vila Nova de Paiva