

NEWSLETTER

AVEIRO+ | CLDS 5G
CÓDIGO DA OPERAÇÃO
PESSOAS-FSE+-01355200

PRINCIPAIS DESTAQUES:

- **FAMÍLIA+:** Sessões Temáticas promovem capacitação e bem-estar comunitário
- **FORMAR+:** Sessões Temáticas promovem reflexão e partilha de experiências
- **COMUNIDADE+:** Capacitação prepara mediadores para apoiar as suas comunidades
- **AJUDA+:** Promove entreaajuda e partilha de experiências entre participantes
- **ACOLHE+:** Encerra com partilha intercultural e sabores do mundo
- **APRENDER+:** Alunos exploram o valor da interculturalidade nos Agrupamentos de Escolas de Eixo e Oliveirinha
- **EMPREGA+:** Promove reflexão sobre a empregabilidade inclusiva
- **Rede INCLUIR+:** Prepara evento sociocomunitário em novembro
- **Grupo de monitorização:** Analisa resultados do 3.º trimestre
- **Aveiro+ é notícia**
- **Inscrições abertas:** Peddy Paper e Grupo de Entre ajuda para Voluntários
- **Testemunhos**

Pensamento do mês

"Se não podemos acabar com as nossas diferenças, contribuamos para que o mundo seja um lugar apto para elas."

— John F. Kennedy —

AVEIRO+

Outubro em ação

Aveiro+, a construir comunidades mais inclusivas

O Projeto Aveiro+ continua a **promover o envolvimento ativo das pessoas e das comunidades, através de um conjunto diversificado de atividades que fortalecem laços, estimulam a participação e valorizam a diversidade.**

Neste mês, destacam-se **ações que promovem a interculturalidade, a capacitação, o bem-estar e a inclusão social, reforçando o compromisso de criar uma rede colaborativa e solidária** no concelho de Aveiro.

Entre oficinas, programas de capacitação, sessões temáticas e momentos de partilha, o **Projeto Aveiro+ procura unir esforços de escolas, famílias, entidades e mediadores comunitários, para a construção de um território mais coeso, participativo e humano.**

Nesta edição, damos a conhecer as principais iniciativas desenvolvidas durante o mês de outubro, os resultados alcançados e as histórias que inspiram, **porque incluir é crescer em conjunto.**

Com o envolvimento de todos, o Projeto Aveiro+ **faz da colaboração, da empatia e da participação os pilares para uma comunidade mais justa, diversa e solidária, onde cada pessoa tem um papel essencial na construção de uma sociedade verdadeiramente inclusiva.**

FAMÍLIA+ Sessões Temáticas promovem capacitação e bem-estar comunitário



Durante o mês de outubro de 2025, o Projeto Aveiro+ | CLDS 5G dinamizou várias sessões temáticas de capacitação no âmbito da atividade FAMÍLIA+, destinadas a fortalecer competências pessoais e familiares das comunidades residentes em habitação social.

As sessões abordaram temas como **gestão doméstica e financeira, prevenção de burlas e vendas agressivas e a valorização dos espaços comuns do bairro**, promovendo partilha, reflexão e envolvimento ativo dos participantes. Estas iniciativas contribuíram para reforçar a autonomia, a cidadania e o bem-estar coletivo.

Nestas sessões **participaram 38 pessoas** encaminhadas pelos Serviços Municipais de Habitação Social da Câmara Municipal de Aveiro, destacando-se o **envolvimento continuado de quatro participantes, que marcaram presença em mais do que uma sessão.**

SESSÃO TEMÁTICA

"Gestão da Casa, das Finanças e das Prioridades"



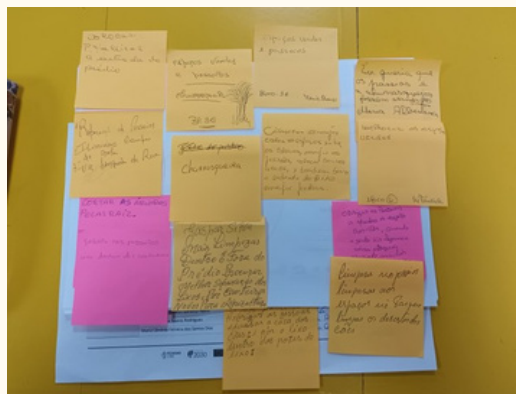
SESSÃO TEMÁTICA

"Burlas e Vendas Agressivas"



SESSÃO TEMÁTICA

"Cuidar dos Espaços Comuns"



FORMAR+ Sessões Temáticas promovem reflexão e partilha de experiências



Durante o mês de outubro de 2025, o Projeto Aveiro+ | CLDS 5G deu continuidade à atividade FORMAR+, com várias sessões temáticas de capacitação dirigidas à comunidade.

No decorrente mês, decorreram as **sessões “Envelhecimento”**, na Junta de Freguesia de Eixo e Eirol, **“Cuidadores Informais”**, no Centro Social e Paroquial de Cacia, **“Tráfico de Seres Humanos”**, no Espaço Formativo Capacitação e Artes da IPSS Florinhas do Vouga, e **“Literacia Financeira”**, na Junta de Freguesia de Requeixo, Nossa Sr.ª de Fátima e Nariz. Estas sessões permitiram refletir sobre questões sociais relevantes, proporcionando momentos de aprendizagem, partilha de experiências e troca de saberes.

No total, **participaram nestas sessões 37 pessoas**, encaminhadas pela Associação de Melhoramentos de Eixo, pelo Centro Paroquial e Social de Cacia, pela Equipa de Intervenção Direta da IPSS Florinhas do Vouga e pelo Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora de Fátima, respetivamente, demonstrando o compromisso conjunto da Equipa do Projeto Aveiro+ e das Equipas de intervenção social e comunitária na capacitação das pessoas.

Estas iniciativas têm vindo a afirmar-se como **espaços de diálogo, sensibilização e valorização pessoal, contribuindo para o desenvolvimento de competências que fortalecem a autonomia e o bem-estar individual e coletivo.**

SESSÃO TEMÁTICA “Cuidadores Informais”



SESSÃO TEMÁTICA “Envelhecimento”



SESSÃO TEMÁTICA “Tráfico de Seres Humanos”



ATIVIDADES PROJETO AVEIRO+

COMUNIDADE+ Capacitação prepara mediadores para apoiar as suas comunidades



Nos dias 9 e 10 de outubro decorreram as primeiras **duas sessões do Programa de Capacitação para Mediadores Comunitários, integrado na atividade MEDIAR+**, que compreende um total de quatro sessões de capacitação.

Este programa teve como **objetivo preparar e capacitar os mediadores comunitários para o apoio às comunidades onde se inserem, abordando tanto questões teóricas** — como as áreas de intervenção, funções a desempenhar, ética e confidencialidade, comunicação e gestão de conflitos — como **questões práticas, através de dinâmicas de grupo e simulações que permitem aos mediadores treinar e consolidar competências antes do início das suas funções.**



As terceira e quarta sessões tiveram lugar nos dias 16 e 17 de outubro, e marcaram o encerramento do programa. Nesta etapa final, foram **reforçados os princípios da ética e da confidencialidade, culminando com a assinatura do Acordo de Compromisso pelos futuros mediadores, formalizando assim a sua disponibilidade para o exercício voluntário destas funções.**

Com a assinatura deste acordo, os **mediadores comunitários estão agora aptos a iniciar a sua intervenção, em articulação com os Técnicos dos Serviços de Atendimento e Acompanhamento Social das suas áreas de residência, contribuindo de forma ativa e significativa para a melhoria de vida das famílias e para o fortalecimento das suas comunidades.**

AJUDA+ Promove entreaajuda e partilha de experiências entre participantes



A atividade AJUDA+ encontra-se em plena execução, com cinco sessões já realizadas junto dos grupos de pessoas em situação de sem-abrigo, migrantes e cuidadores informais.

O **balanço é muito positivo, refletindo-se na elevada assiduidade e no forte envolvimento dos participantes.** As sessões procuram-se **constituir como verdadeiros espaços de entreaajuda e partilha,** onde se pretende que cada **pessoa se sinta ouvida, compreendida e apoiada.** O Projeto espera com esta atividade permitir a **partilha de experiências comuns, a troca de estratégias para lidar com as dificuldades e o fortalecimento do sentimento de pertença e solidariedade.**

As sessões do grupo de voluntários irão iniciar em breve, estando a equipa do Projeto Aveiro+ a articular com diversas entidades locais para a sua concretização, pelo que, quem **desejar, integrar este grupo e contribuir para esta rede de apoio e partilha, pode manifestar o seu interesse junto da equipa do Projeto.**

ACOLHE+

Encerra com partilha intercultural e sabores do mundo

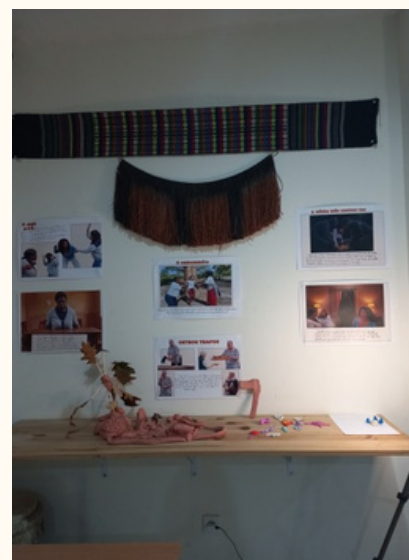


No dia **24 de outubro de 2025**, realizou-se o **encerramento da atividade ACOLHE+**, assinalado com a oficina temática “Sabores do Mundo”, que reuniu cerca de **30 participantes num jantar comunitário** marcado pela partilha de tradições, experiências e sabores típicos de diferentes culturas. A sessão contou com a presença dos participantes das duas oficinas da atividade — “As nossas Histórias, a nossa Cultura” e “Sabores do Mundo” — que **trouxeram familiares e amigos, criando um ambiente de convivência, diversidade e celebração intercultural**.

Ao longo das Oficinas Temáticas, **participaram 13 pessoas, que encontraram neste espaço uma oportunidade de encontro e diálogo entre culturas, partilhando as suas vivências familiares, hábitos culturais e sociais, sonhos e mudanças de vida, trazendo consigo os valores e tradições das suas origens.**

Nestas oficinas, **a voz de cada participante foi o ponto de partida para a construção coletiva da voz do grupo**, num processo singular, entusiasmante. **Em conjunto, os participantes criaram ícones e histórias que refletem o seu sentir, reforçando laços de pertença, inclusão e sentido de comunidade.**

Apesar de registados alguns desafios à participação da comunidade na segunda oficina, realizada em horário pós-laboral, **o balanço global da atividade é positivo, evidenciando o seu impacto no fortalecimento da inclusão, da partilha e do convívio intercultural.**



APRENDER+ Alunos exploram o valor da interculturalidade nos Agrupamentos de Escolas de Eixo e Oliveirinha



Nos dias 6 e 8 de outubro, iniciaram-se as **Oficinas Temáticas da atividade APRENDER+** nas duas turmas do 8.º ano selecionadas pelo **Agrupamento de Escolas de Oliveirinha**, que integram alunos migrantes. Ao longo de cinco sessões, **os participantes têm tido a oportunidade de explorar a interculturalidade em diferentes dimensões, através de atividades lúdicas e colaborativas que promovem o diálogo, a empatia e a valorização da diversidade cultural.** No total, 55 alunos participam nestas oficinas, dos quais 12 são migrantes.

Deu-se continuidade às **sessões no Agrupamento de Escolas de Eixo**, iniciadas em setembro de 2025.



Reunião trimestral reforça trabalho em rede pela integração de alunos migrantes

Ainda no âmbito da atividade APRENDER+, realizou-se, no dia **22 de outubro**, a **reunião trimestral com os Estabelecimentos de Ensino do concelho de Aveiro**, um espaço de partilha de experiências, desafios e boas práticas entre os Técnicos Psicossociais das Escolas, centrado na integração dos alunos migrantes.

Com satisfação, foi partilhado que a **maioria dos Agrupamentos de Escolas do concelho de Aveiro já dispõe de um Mediador Linguístico e Cultural**, um importante reforço ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nesta área.

Durante a reunião, foi ainda apresentado o **procedimento de implementação das Oficinas Temáticas APRENDER+ nos Agrupamentos de Escolas de Eixo e de Oliveirinha**, bem como o *feedback* de testemunhos muito positivos das equipas envolvidas. **As oficinas têm sido bem acolhidas por alunos e professores, destacando-se como uma experiência enriquecedora e promotora da inclusão social e cultural.**

Foram igualmente **partilhados os primeiros resultados do questionário de avaliação de impacto inicial**, que permitirão **ajustar e fortalecer as futuras intervenções** junto dos alunos migrantes e nacionais.

Ficou já agendada uma nova reunião para o início de 2026, destinada à **apresentação dos resultados finais destas primeiras oficinas e ao planeamento das próximas edições da atividade.**

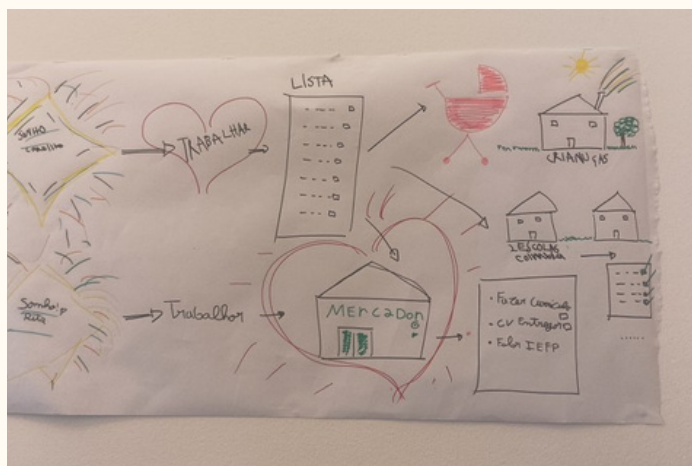


Nos dias **23 e 24 de outubro de 2025**, a Rede **EMPREGA+**, constituída no âmbito da atividade EMPREGA+, **promoveu dois importantes momentos de trabalho dedicados à inclusão profissional de pessoas com deficiência**.

No dia 23 de outubro, as entidades parceiras reuniram-se para estruturar o **Seminário sobre Empregabilidade Inclusiva**, que terá lugar a 3 de dezembro, no **Centro de Congressos de Aveiro**, assinalando o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência.

Já no dia 24 de outubro, realizou-se o **1.º World Café EMPREGA+**, que **juntou pessoas com deficiência, familiares, técnicos, professores e empresas**, num **diálogo aberto sobre os desafios e oportunidades da inclusão no mercado de trabalho**.

O encontro foi marcado por **forte envolvimento, partilha de experiências e reflexão conjunta**, reforçando o compromisso do Projeto com **uma sociedade mais justa e inclusiva**.





A atividade Rede INCLUIR+ está prestes a concretizar-se, com o **evento sociocomunitário agendado para os dias 7 e 8 de novembro, no Centro Escolar de Santiago.**

A iniciativa tem **gerado grande envolvimento por parte dos parceiros locais** (Associação Académica da Universidade de Aveiro, Associação Pais e Amigos Habilitar, Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1 e Jardim de Infância de Santiago, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro, IPSS Florinhas do Vouga, Projeto Transforma o Teu Bairro), **que se têm mostrado disponíveis para colaborar ativamente, partilhando a sua experiência e trabalho junto da comunidade.** Estes contributos constituem uma mais-valia fundamental para o sucesso e o impacto da atividade.

O mês de outubro tem sido dedicado à **preparação e à divulgação deste momento de encontro, partilha e inclusão, que pretende fortalecer as redes de cooperação e o espírito comunitário** no concelho de Aveiro.

O dia **7 de novembro** será dedicado à **comunidade escolar, com workshops criativos, jogos tradicionais, oficinas musicais e um lanche multicultural.**

Já no dia **8 de novembro, o evento abre-se à comunidade em geral, com workshops de dança multicultural, atividades desportivas, um peddy paper intercultural, showcooking, atuações e desfile de trajes.**

REDE INCLUIR+
Uma festa para a comunidade, sobre diversidade!

Dias 7 e 8 de novembro

Centro Escolar de Santiago e Bairro de Santiago

• Talento • Cultura • Comunidade • Diversão

Desfile de trajes, lanche comunitário, jogos tradicionais, atividades culturais, workshops e muito mais!

ENTRADA LIVRE

Organização: CLDS 5G, PESSOAS 2030, Portugal 2030, União Europeia, Auchen Retail Portugal, habilitar

Parceiros: Associação Académica da Universidade de Aveiro, Associação Pais e Amigos Habilitar, Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1 e Jardim de Infância de Santiago, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro, IPSS Florinhas do Vouga, Projeto Transforma o Teu Bairro

REDE INCLUIR+

7 de novembro | Centro Escolar de Santiago

9h00-9h30: Sessão de abertura

9h30-12h30:

- Ação de sensibilização "Todos Podemos Salvar Vidas" (Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro)
- Workshop "A luz da unidade" (Projeto Transforma o Teu Bairro)
- Jogo de Tabuleiro Humano

15h30-17h00:

- Jogos Tradicionais
- Torneio de Futebol
- Optmix - Oficina lúdica musical

17h00-19h00:

- Lanche Multicultural
- Bingo Humano

8 de novembro | Centro Escolar de Santiago e Bairro de Santiago

10h00-12h30:

- Workshops de Dança Multicultural
- Atividades Desportivas
- Speed Meeting Cultural

10h30-11h30: Lanche Comunitário

14h00-15h00: Macramé Coletivo (Projeto Transforma o Teu Bairro)

15h00-16h30: Peddy Paper Intercultural

16h00-17h00: Showcooking (Auchen)

16h30-17h30: Lanche Comunitário

17h00-19h00: Mostra Cultural e Desfile de Trajes Típicos

Organização: CLDS 5G, PESSOAS 2030, Portugal 2030, União Europeia, Auchen Retail Portugal, habilitar

Parceiros: Associação Académica da Universidade de Aveiro, Associação Pais e Amigos Habilitar, Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1 e Jardim de Infância de Santiago, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro, IPSS Florinhas do Vouga, Projeto Transforma o Teu Bairro

Peddy Paper Intercultural

Data: 8 de novembro de 2025

Hora de início: 15h00 **Duração prevista:** 1h30

Entrega de prémios: 17h30 **Local:** Bairro de Santiago

Um percurso cheio de cultura, desafios e partilha!

Inscrições até dia 4 de novembro, através de:

PARTICIPAÇÃO GRATUITA

Organização: CLDS 5G, PESSOAS 2030, Portugal 2030, União Europeia, Auchen Retail Portugal, habilitar

Parceiros: Associação Académica da Universidade de Aveiro, Associação Pais e Amigos Habilitar, Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1 e Jardim de Infância de Santiago, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Aveiro, IPSS Florinhas do Vouga, Projeto Transforma o Teu Bairro

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ATIVIDADES GRATUITAS

INSCRIÇÕES OBRIGATÓRIAS

DATA	ATIVIDADE		HORÁRIO	LOCAL
4	AJUDA+	Grupo Entreaajuda - Cuidadores Informais	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
6	FAMÍLIA+	Viver juntos: diálogo, convivência e cuidado com o espaço comum	17h00m - 20h00m	Florinhas do Vouga Espaço Formativo de Capacitação e Artes (Urbanização de Santiago)
7	AJUDA+	Grupo Entreaajuda - Pessoas em situação de Sem-abrigo	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
		Grupo Entreaajuda - Cuidadores Informais	11h00m - 12h30m	
7	Rede INCLUIR+	Evento Sociocomunitário	9h00m - 19h00m	Centro Escolar de Santiago
8			10h00m - 19h00m	
14	AJUDA+	Grupo Entreaajuda - Cuidadores Informais	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
	FORMAR+	Imigração	9h30m - 12h30m	Casa das Associações
17	FORMAR+	Parentalidade	17h00m - 20h00m	Florinhas do Vouga Espaço Formativo de Capacitação e Artes (Urbanização de Santiago)
18	EMPREGA+	World Cafe 2 Ação de Sensibilização sobre Empregabilidade Inclusiva	9h30m - 12h30m	Universidade de Aveiro
21	FAMÍLIA+	Segurança: preparar, prevenir e proteger	9h30m - 12h30m	Florinhas do Vouga Espaço Formativo de Capacitação e Artes (Urbanização de Santiago)
	AJUDA+	Grupo Entreaajuda - Pessoas em situação de sem-abrigo	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
		Grupo Entreaajuda - Cuidadores Informais	11h00m - 12h30m	
24	APRENDER+	Oficina Temática	09h15m - 12h20m	Escola Básica de Eixo - Agrupamento de Escolas Eixo
	FORMAR+	Comportamentos Aditivos	09h30m - 12h30m	Cáritas Diocesana de Aveiro
25	AJUDA+	Grupo Entreaajuda - Cuidadores Informais	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
27	FORMAR+	Direitos Sociais e Prestações Familiares	9h30m - 12h30m	Junta de Freguesia de Santa Joana
	FAMÍLIA+	Cuidados a Animais e Viver em Comunidade	9h30m - 12h30m	Florinhas do Vouga Espaço Formativo de Capacitação e Artes (Urbanização de Santiago)

Grupo de monitorização do Projeto Aveiro+ analisa resultados do 3.º trimestre

No dia 15 de outubro, realizou-se a reunião do grupo de monitorização com o objetivo de apresentar e analisar os resultados das atividades desenvolvidas entre julho e setembro de 2025.

O encontro revelou-se muito produtivo, proporcionando um **espaço de avaliação, de partilha de boas práticas e de reflexão estratégica**. Estes momentos são essenciais para **garantir a qualidade, a coerência e a eficácia da intervenção comunitária**, assegurando o cumprimento dos objetivos e o impacto positivo do Projeto junto da população.

Aveiro+ é notícia

No site do Município de Aveiro, na página do Projeto Aveiro+ | CLDS 5G é possível consultar **os locais e as datas das atividades mensais**. Esta atualização tem como objetivo **aproximar a comunidade, tornando a informação mais acessível e transparente, reforçando o compromisso do projeto com a participação, a inclusão e a comunicação clara**.

Inscrições Abertas

Peddy Paper Intercultural no evento sociocomunitário de 7 e 8 de novembro

O Projeto Aveiro+ vai promover, no próximo **dia 8 de novembro de 2025, um Peddy Paper Intercultural**, uma iniciativa que combina diversão, aprendizagem e partilha cultural. A atividade convida a comunidade a **embarcar numa jornada de descoberta das diferentes culturas presentes** no Bairro de Santiago, através de desafios, jogos e momentos de convívio, **promovendo a integração, o diálogo e a valorização da diversidade**. As **inscrições estão abertas** a todos os interessados em participar nesta experiência inclusiva e dinâmica. Para garantir o seu lugar, basta entrar em contacto com a Equipa do Projeto Aveiro+.

Grupo de Voluntários para sessões de entreaajuda

No âmbito da atividade AJUDA+, encontram-se abertas as inscrições para o **Grupo de Entreaajuda dirigido a pessoas que exercem funções de voluntariado**. Estas sessões constituem um **espaço seguro de partilha de experiências, desafios e aprendizagens, promovendo o apoio mútuo e a troca de boas práticas no desempenho da atividade voluntária**. O grupo pretende fortalecer quem cuida, valorizar percursos e contribuir para uma intervenção mais consciente, colaborativa e solidária.

Testemunhos+

Partilhamos alguns testemunhos recolhidos nas **atividades dinamizadas em outubro de 2025**, através dos questionários de satisfação aplicados aos participantes.

Considero positivo a construção da rede e a troca

Todas as dinâmicas, todos os testemunhos partilhados no grupo foram muito úteis

Aprender mais sobre o tema e conhecer mais a vizinhança

Ideias de fazer bem aos outros

Haver mais sessões como esta

Ter vindo aqui e aprender mais alguma coisa

Que a atividade em si possa fazer com que nos sintamos úteis

Conhecimento de diversas associações que ajudam na integração de pessoas com limitações no emprego. Ouvir testemunhos

Foi bom ter mais conhecimento

Partilha, (re)conhecimento, consciência das dificuldades e recursos

Poderia ser mais tempo, existem ainda muitos pontos que podiam ser falados.

Aprendi muita coisa

Projeto Aveiro+ | CLDS 5G

Centro de Congressos de Aveiro | Cais da Fonte Nova | 3810 - 200 Aveiro

234 406 314 | 922 206 361 | aveiromais@cm-aveiro.pt

<https://www.cm-aveiro.pt/servicos/acao-social/projetos-de-intervencao-social/clds-5g-aveiro>

ACOMPANHEM-NOS PARA MAIS NOTÍCIAS