

NEWSLETTER

AVEIRO+

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 entreajuda 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 Oliveira
- **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 —

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”



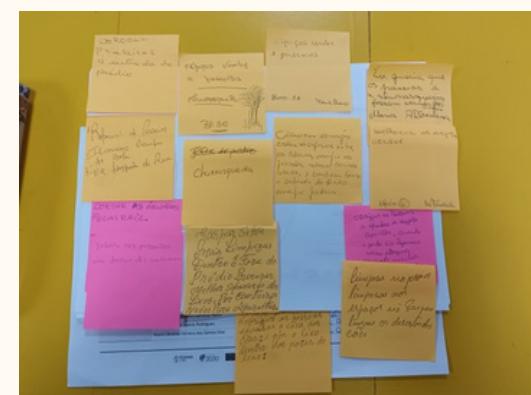
SESSÃO TEMÁTICA

“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 entreajuda 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 entreajuda 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

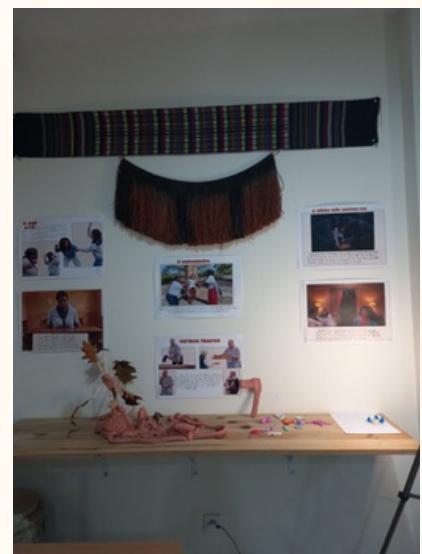


No dia **24 de outubro de 2025**, realizou-se o encerramento da atividade **ACOLHE+**, assinalado com a oficina temática “Sabores do Mundo”, que reuniu cerca de **30 participantes num jantar comunitário** marcado pela partilha de tradições, experiências e sabores típicos de diferentes culturas. A sessão 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.



ATIVIDADES PROJETO AVEIRO+

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**.



EMPREGA+

Promove reflexão sobre a empregabilidade inclusiva

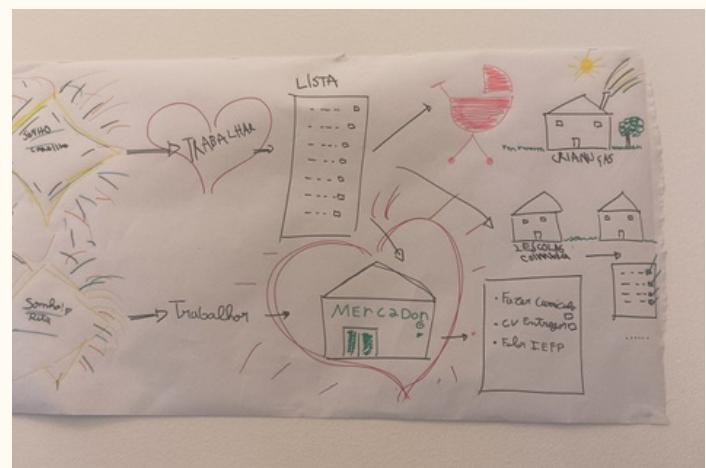
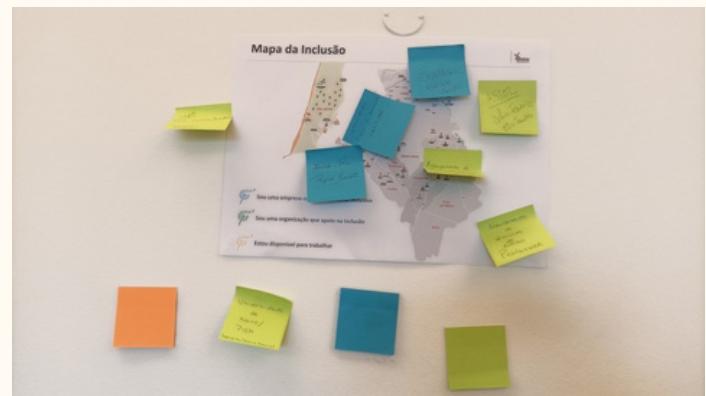


Nos dias **23 e 24 de outubro de 2025**, a Rede EMPREGA+, constituída no âmbito da atividade EMPREGA+, **promoveu dois importantes momentos de trabalho dedicados à inclusão profissional de pessoas com deficiência**.

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.



Rede INCLUIR+ Prepara evento sociocomunitário em novembro



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+	
7 de novembro Centro Escolar de Santiago	
9h00-9h30: Sessão de abertura	
9h30-12h30:	<ul style="list-style-type: none"> 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:	<ul style="list-style-type: none"> Jogos Tradicionais Torneio de Futebol Optimix – Oficina lúdico musical
17h00-19h00:	<ul style="list-style-type: none"> Lanche Multicultural Bingo Humano
8 de novembro Centro Escolar de Santiago e Bairro de Santiago	
10h00-12h30:	<ul style="list-style-type: none"> 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 (Auchan)	
16h30-17h30: Lanche Comunitário	
17h00-19h00: Mostra Cultural e Desfile de Trajes Tipicos	



ATIVIDADES EM CURSO

PROJETO AVEIRO+

2025 NOVEMBRO

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
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 Entreajuda - 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 Entreajuda - Pessoas em situação de Sem-abrigo	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
		Grupo Entreajuda - Cuidadores Informais	11h00m - 12h30m	
7	Rede INCLUIR+	Evento Sociocomunitário	9h00m - 19h00m	Centro Escolar de Santiago
8			10h00m - 19h00m	
14	AJUDA+	Grupo Entreajuda - 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 Café 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 Entreajuda - Pessoas em situação de sem-abrigo	9h30m - 11h00m	Casa da Comunidade Sustentável
		Grupo Entreajuda - 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 Entreajuda - 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

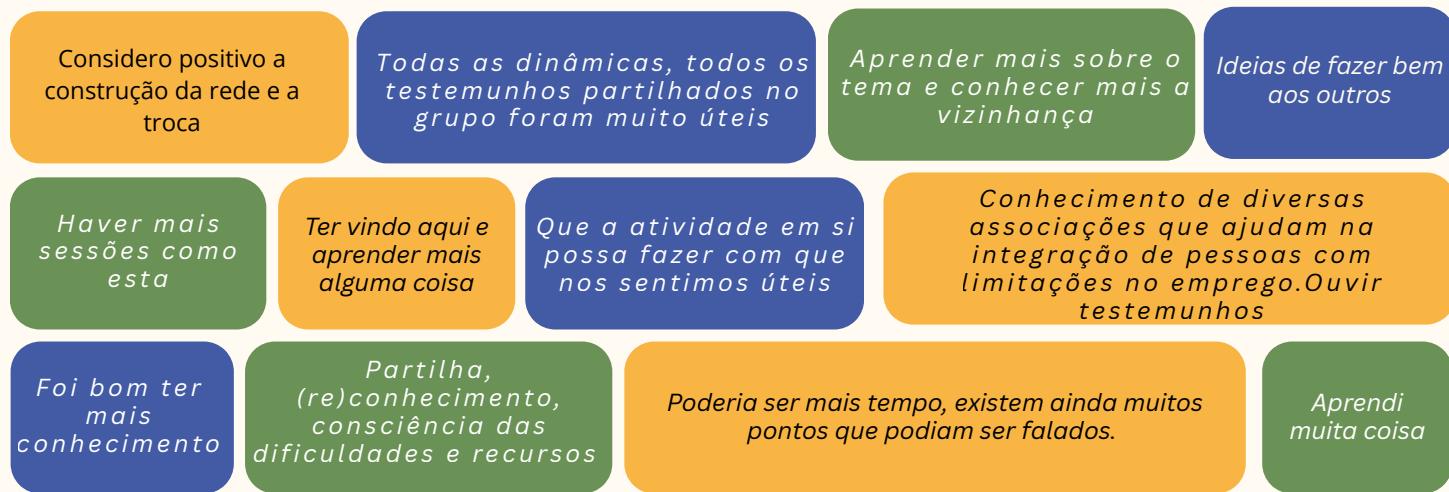
O Projeto Aveiro+ vai promover, no próximo **dia 8 de novembro de 2025, um Peddy Paper Intercultural**, uma iniciativa que combina diversão, aprendizagem e partilha cultural. A atividade convida a comunidade a **embarcar numa jornada de descoberta das diferentes culturas presentes** no Bairro de Santiago, 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 entreajuda

No âmbito da atividade AJUDA+, encontram-se abertas as inscrições para o **Grupo de Entreajuda 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.



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