

**DESTAQUES MÊS DE FEVEREIRO**

**1, 3, 14, 15, 17 e 28 de fevereiro**

**Grupo de Trabalho para a Inclusão  
Oficina Criativa Teatro Pouco Musical**



**2, 9, 16 e 23 de fevereiro**

**Grupo de Trabalho para a Inclusão  
Oficinas Criativas de Dança**



**8 e 10 de fevereiro**

**Projeto Paredes Integra CLDS 4G  
Suporte Básico de Vida – Escola Básica e Secundária de Lordelo**



**9, 22 e 23 de fevereiro**

**Projeto (Pa) REDES DE INCLUSÃO  
EmPODERar Mulheres Romani- “Do Sonho à Ação”**



16 de fevereiro

**Brigada de Habitação**  
Tertúlia sobre autoestima- Empreendimento de Lordelo



16 de fevereiro

**Projeto (Pa) REDES DE INCLUSÃO**  
Sessão de Esclarecimento do IEFP



17 de fevereiro

**Desfile de Carnaval**



24 de fevereiro

**Projeto Paredes Integra CLDS 4G**  
Workshop Gestão do Stress  
Escola Básica e Secundária de Cristelo



## AGENDA MÊS DE MARÇO

### Sessão “Gestão do Stress”

**1 de março | 09h30 às 11h30**  
Escola Básica e Secundária  
Daniel Faria – Baltar

**7 de março | 08h30 às 10h30**  
Escola Básica e Secundária de Lordelo



*Público-alvo: Alunos do Secundário.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

### Mostra de Ensino, Formação e Emprego

**1 de março | 10h00 às 16h00**  
Exponor Porto



*Público-alvo: Alunos do 12.º ano da Escola Básica e Secundária de Lordelo.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra- CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

### Oficinas Criativas de Teatro Pouco Musical

**1, 3, 14, 15, 17, 28, 29 e 31 de março**  
**08h30 às 15h00**



*Público-alvo: Escolas Concelhias do Grupo de Trabalho para a Inclusão.*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 931\* /acao.social@cm-paredes.pt

### EmPODERar Mulheres Romani “Do Sonho à Ação”

**1, 8 e 28 de março (sessão 9,10 e 11)**  
**14h30 às 16h00**

Biblioteca Municipal de Paredes



*Público-alvo: Mulheres de etnia cigana residentes em Paredes.*

Informações:  
Projeto (Pa)REDES DE INCLUSÃO  
255 788 800\* /paredesdeinclusão@cm-paredes.pt

## Oficinas Criativas de Dança

2, 9, 16, 23 e 30 de março  
10h00 às 12h30



*Público-alvo: Instituições Concelhias do Grupo de Trabalho para a Inclusão.*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 931\* / [acao.social@cm-paredes.pt](mailto:acao.social@cm-paredes.pt)

## “Empoderar para Integrar” Momento de Cabeleireiro e Estética

2 de março | 09h00 às 17h00  
Centro de Beleza Belíssima – Lordelo



*Público-alvo: Mulheres Desempregadas.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* / [paredesintegra.clds4g@adillordelo.com](mailto:paredesintegra.clds4g@adillordelo.com)

## Sessão “Gestão das Emoções”

2 de março | 09h30 às 11h30  
Escola Básica e Secundária de Vilela



*Público-alvo: Alunos do Secundário*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* / [paredesintegra.clds4g@adillordelo.com](mailto:paredesintegra.clds4g@adillordelo.com)

## Sessão “Autoconhecimento”

2 de março | 14h00 às 15h30  
Empreendimento Camarário de Gondalães



*Público-alvo: Moradores do Empreendimento.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* / [paredesintegra.clds4g@adillordelo.com](mailto:paredesintegra.clds4g@adillordelo.com)

## Brigada de Habitação

Tertúlias sobre autoconhecimento e autoestima

2, 16 e 30 de março | 14h30 às 16h00  
Empreendimento Camarário de Gondalães



*Público-alvo: Municípes residentes no Empreendimento Camarário de Gondalães.*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 935\*

## “Empoderar para Integrar” Workshop de Valorização de Imagem

6 de março | 10h00 às 12h00  
Museu da Fundação A LORD– Lordelo



*Público-alvo: Mulheres Desempregadas.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

## Comemoração Dia Internacional da Mulher

8 de março  
Casa da Cultura de Paredes

14h30 | Workshop de maquilhagem, By Leila

Informações:  
Participação gratuita.  
Máximo de participantes: 20.

Inscrições obrigatórias até dia 7 março:  
[www.cm-paredes.pt/pages/2050](http://www.cm-paredes.pt/pages/2050)



15h30 | “Mulheres... Um encontro inesperado”,  
Espetáculo de T3+1 Associação Artística

*Público-alvo: Comunidade em geral.*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 931\*



## Sessão “Redes Sociais vs Vida Profissional”

**8 março | 09h00 às 13h00**  
Escola Básica e Secundária  
Daniel Faria – Baltar



### REDES SOCIAIS VS VIDA PROFISSIONAL



*Público-alvo: Alunos do Secundário.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

## Sessão “Serei Empreendedor”

**10 e 17 de março | 11h40 às 13h25**  
Escola Básica e Secundária de Vilela  
**15 e 22 de março | 09h30 às 16h30**  
Escola Secundária Daniel Faria – Baltar  
**25 e 30 de março | 09h30 às 11h30**  
CFPIMM– Centro de Formação Profissional  
das Indústrias da Madeira e Mobiliário



*Público-alvo: Alunos do Secundário/ Alunos dos cursos de Aprendizagem.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

## Sessão “Desporto entre Nós”

**9 de março | 14h30 às 15h30**  
Empreendimento Camarário de Lordelo  
**30 de março | 14h30 às 15h30**  
Empreendimento Camarário de Gondalães



*Público-alvo: Moradores do Empreendimento.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra– CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

## Oficina Comunitária – Mural

**15, 22 e 29 de março | 14h30 às 15h30**  
Empreendimento Camarário de Cristelo



*Público-alvo: Moradores do Empreendimento.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesintegra.clds4g@adillordelo.com

## Sessão “Autoestima e Autocuidado”

16 de março | 14h30 às 15h30  
Empreendimento Camarário de Gondalães



Público-alvo: Moradores do Empreendimento.

Informações:  
Projeto Paredes Inteira – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesinteira.clds4g@adillordelo.com

## Sessão “Conseguir uma Entrevista de Emprego, e Agora?”

20 e 23 de março | 09h30 às 11h30  
CFPIMM– Centro de Formação Profissional  
das Indústrias da Madeira e Mobiliário  
28 de março | 09h30 às 11h30  
Escola Básica e Secundária de Rebordosa



Público-alvo: Alunos dos cursos de Aprendizagem /  
Alunos do 12º ano de escolaridade.

Informações:  
Projeto Paredes Inteira – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesinteira.clds4g@adillordelo.com

## Ação de Sensibilização – Dia Mundial pela Eliminação da Discriminação Racial

21 de março



Público-alvo: Comunidade em geral.

Informações:  
Projeto (Pa)REDES DE INCLUSÃO  
255 788 800\* /paredesdeinclusão@cm-paredes.pt

## Sessão “TU E O TEU CURRÍCULO”

21 de março | 08h30 às 10h30  
Escola Básica e Secundária de Rebordosa



Público-alvo: Alunos do 12º ano de escolaridade.

Informações:  
Projeto Paredes Inteira – CLDS 4G  
220 151 684\* /paredesinteira.clds4g@adillordelo.com

## Encontro de Orientação Adaptada

**21 de março | 10h00 às 13h00**  
Parque da Cidade de Paredes



*Público-alvo: Grupo de Trabalho para a Inclusão.  
Parceria: Projeto Paredes Integra CLDS 4G.*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 931\* / [acao.social@cm-paredes.pt](mailto:acao.social@cm-paredes.pt)

## Baile da Primavera

**21 de março | 14h30**  
Pavilhão Rota dos Móveis



*Público-alvo: IPSS's do Concelho.  
Organização: Pelouro da Ação Social em parceria com o Centro Socioeducativo e Profissional da Parteira*

Informações:  
Pelouro de Ação Social  
255 788 931\* / [rafael.borges@cm-paredes.pt](mailto:rafael.borges@cm-paredes.pt)

## Sessão "Autocuidado"

**23 de março | 14h00 às 15h30**  
Empreendimento Camarário de Lordelo



*Público-alvo: Moradores do Empreendimento.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra - CLDS 4G  
220 151 684\* / [paredesintegra.clds4g@adillordelo.com](mailto:paredesintegra.clds4g@adillordelo.com)

## Feira da Saúde Jovem

**23, 24 e 25 de março | 10h00 às 19h00**  
Pavilhão Multiusos de Paredes



*Público-alvo: Comunidade em geral.*

Informações:  
Projeto Paredes Integra- CLDS 4G  
220 151 684\* / [paredesintegra.clds4g@adillordelo.com](mailto:paredesintegra.clds4g@adillordelo.com)



## Ação de sensibilização rodoviária

23 de março | 10h00 às 12h00  
Biblioteca Municipal de Paredes

# NÓS PARTILHAMOS A ESTRADA

*Público-alvo: Comunidade cigana residente em Paredes.*

Informações:  
Projeto (Pa)REDES DE INCLUSÃO  
255 788 800\* / [paredesdeinclusão@cm-paredes.pt](mailto:paredesdeinclusão@cm-paredes.pt)



# ESPAÇO VIDA

Serviço de Apoio e Informação  
à Vítima de PAREDES



PARE...  
PENSE...  
QUEBRE O  
SILÊNCIO...  
DENUNCIE!

A violência é um crime público e denunciar é  
uma responsabilidade coletiva.

Não faça parte do crime!

ESPAÇO VIDA - SAIV PAREDES | 255 788 931\*  
SAIV - CESPU | 224 157 270\*  
GNR | 255 788 760 ou 22 444 1838\*  
Ministério Público | 255 788 470\*





## **PELOURO DE AÇÃO SOCIAL**

NEWSLETTER | MARÇO 2023

---

255 788 800\* | [cm-paredes.pt](http://cm-paredes.pt)  
255 788 935\* | [acao.social@cm-paredes.pt](mailto:acao.social@cm-paredes.pt)

---

*\*chamada para a rede fixa nacional*