



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programas de Acção e Orçamento 2018

~~~~~

**Direcção Nacional**

**&**

**Delegações e CI**

## **NOTA PRÉVIA**

No cumprimento da Lei e dos Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA) apresenta e submete à apreciação e votação das/os Associadas/os os PA's – Programas de Ação e OR'S – Orçamentos para 2018, tanto da Direção Nacional, quanto das Direções das Delegações de Cacém, Cascais, Lisboa, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

Este modelo de apresentação permite uma visualização uniforme da atuação da Associação, individualizando, no entanto, as atuações específicas de cada uma das Delegações.

A Direção Nacional



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Programa de Acção e Orçamento 2018**

**da**

**Direcção Nacional**

**PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2018**  
**DA**  
**DIRECÇÃO NACIONAL**

|                                                                   |          |
|-------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>I. PA - Programa de acção</b>                                  |          |
| <b>1. Introdução</b>                                              | <b>5</b> |
| <b>2. Objectivos gerais</b>                                       | <b>5</b> |
| <b>3. Acções previstas para 2018 :</b>                            | <b>6</b> |
| <b>3.1 Acções de gestão</b>                                       | <b>6</b> |
| <b>3.2 Acções de divulgação</b>                                   | <b>6</b> |
| <b>3.3 Contactos periódicos com Direcções de Delegações</b>       | <b>7</b> |
| <b>3.4 Acções na Área da Formação</b>                             | <b>7</b> |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                        | <b>7</b> |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>          | <b>7</b> |
| <b>6. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b> | <b>8</b> |
| <b>7. Acções de monitorização e avaliação</b>                     | <b>8</b> |
| <b>II. OR – Orçamento</b>                                         | <b>9</b> |

## PROGRAMA DE ACÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2018

### DIRECÇÃO NACIONAL

#### 1. Introdução

O Plano de Atividades e Orçamento para 2018 da Direção Nacional da Associação Coração Amarelo irá pautar-se, de acordo com a sua filosofia de atuação, pelo apoio e acompanhamento às Delegações da Associação, o estabelecimento e manutenção de parcerias com entidades congéneres públicas e privadas, a divulgação da ACA - sobretudo em reuniões e encontros que venham a ocorrer - e a angariação de fundos resultantes de atividades que desenvolva ou obtidos junto de entidades mecenaz.

Do conjunto de atividades a desenvolver, destaca-se a realização das que possibilitem a concretização faseada das conclusões do estudo elaborado pela *Call to Action*, de que resultou um documento, contendo o diagnóstico Interno da ACA sobre o modelo de governo, estratégia e financiamento e a definição de linhas de atuação visando a melhoria do seu funcionamento, no sentido de a capacitar para uma intervenção, cada vez mais qualificada, na linha do apoio e acompanhamento de pessoas idosas em situação de isolamento e solidão.

#### 2. Objectivos gerais:

Tendo em conta o referido estudo da "*Call to Action*", propõe-se a DN continuar a aplicação das suas conclusões, de forma consistente e faseada, definindo como objetivos para 2018, nomeadamente:

- \* Melhorar significativamente a sua estrutura interna e actuação, dando uma especial atenção à comunicação interna e externa e ao fortalecimento dos laços entre os intervenientes;
- \* Criar ou colaborar em planos que promovam a ACA junto das comunidades onde se encontre implantada, identificando e melhorando os serviços que lhes presta;
- \* Procurar na comunidade entidades que estejam dispostas a prestar a sua colaboração à ACA em regime de pro-bono, em diversas áreas, aligeirando assim o orçamento;
- \* Procurar junto de entidades, públicas ou privadas, ajuda financeira e técnica propiciadora do crescimento da ACA;
- \* Procurar novos elementos que venham integrar a Direcção Nacional, considerando as limitações dos membros da actual equipa.
- \* Privilegiar e reforçar as parcerias e acordos existentes, procurando outros que se mostrem com interesse para a ACA;
- \* Colaborar com as Delegações na angariação de fontes de financiamento com carácter regular, permitindo uma gestão a curto e longo prazo sem sobressaltos nem quebras de tesouraria, para tal levando a cabo no seio da ACA as mudanças e melhoramentos julgados necessários a nível da sua gestão;
- \* Cuidar da qualificação do apoio a prestar às pessoas idosas em situação de solidão, isolamento ou carência, tornando-os intervenientes na definição das suas próprias actividades;

- \* Dinamizar e colaborar na criação de novas estruturas e respostas da ACA;
- \* Promover uma maior integração da estrutura da ACA, reforçando a comunicação com a DN e entre Delegações
- \* Reunir periodicamente com cada uma das Direcções das Delegações, acompanhando as suas actividades e as dificuldades sentidas no seu exercício, procurando em conjunto soluções adequadas à resolução dos problemas detectados;
- \* Promover e colaborar com as Direcções das Delegações na criação e lançamento de campanhas de angariação de novos associados, voluntários e utentes;
- \* Assegurar o regular funcionamento da DN, v.g. garantindo toda a actividade administrativa de suporte da Sede;

### **3. Acções previstas para 2018**

#### **3.1. Acções de gestão**

- \* Apoiar e acompanhar a criação de novos Núcleos Dinamizadores de futuras CI's, potenciando novas Delegações da ACA, pelo País, avaliando cuidadosamente as condições em que tais processos apareçam e se desenvolvem, tanto a nível pessoal como material;
- \* Assegurar a actualização regular da página da DN da ACA no Site, incentivando e apoiando as Delegações em idêntica acção nos respectivos âmbitos;
- \* Efectuar a actualização dos documentos em uso na ACA, nomeadamente os Regulamentos Internos, Manuais do Voluntário e Utente, Fichas, Folhetos e outros;
- \* Reforçar a ligação à UDIPSS, Entreaajuda e outras entidades, analisando e divulgando as suas orientações;
- \* Manter as entidades públicas, privadas ou da área social, que apoiam regularmente a ACA, informadas quanto às acções levadas a cabo, assim justificando a aplicação dos apoios financeiros recebidos;

#### **3.2. Acções de divulgação**

- \* Difusão de informação sobre a ACA nas redes sociais, associações e sites que a ACA integra, p. ex. o seu Site, Facebook, Plataforma Saúde em Diálogo, Cartão Solidário, além da sua própria base de dados, tanto de IPSS's e Associações, quanto de carácter geral;
- \* Participação em iniciativas de terceiros, sejam entidades oficiais, privadas ou de solidariedade social, sempre que para tal seja convidada e que daí resulte real interesse para a ACA (ex. "Semana do Voluntariado Jovem" em Cascais, Seminários, Conferências, etc.);
- \* Divulgar actividades de outras entidades congêneres, que se identifiquem com a filosofia da ACA no âmbito da solidariedade e voluntariado;
- \* Participar em programas de órgãos de Comunicação Social, desde que o tema se enquadre na filosofia da ACA e sirva de promoção da sua actividade;

- \* Participar em iniciativas das Delegações que tenham como finalidade divulgar a ACA, nomeadamente convívios com utentes, voluntários e convidados, bem como eventos de angariação de fundos.

### **3.3. Contactos periódicos com Delegações e outras entidades**

Nesta área a DN propõe-se:

- \* Elaborar o calendário 2018 das reuniões com as Direcções das Delegações e coordenar com estas a sua realização;
- \* Organizar pelo menos uma reunião geral da estrutura dirigente da ACA – DN e Presidentes das Direcções das Delegações - aproveitando sempre que possível as datas de Assembleias Gerais;
- \* Corresponder às solicitações que lhe sejam colocadas, quer pelas Delegações, quer por entidades parceiras, para estudar e debater questões relativas, em particular, ao envelhecimento da população, à problemática da solidão, ao voluntariado, à valorização contínua do desempenho dos voluntários e da sua própria intervenção junto da comunidade mais idosa.

### **3.4 Acções na Área da Formação**

Nesta área a DN propõe-se:

- \* Auscultar regularmente as Delegações no que se refere à formação inicial dos candidatos a voluntários, colaborando no planeamento, execução e avaliação das acções, bem como, se necessário, no recrutamento de formadores especializados;
- \* Colaborar em acções de formação de outras entidades, sempre que solicitada, de acordo com a filosofia da sua actuação, por ex: bancos de voluntariado, escolas, academias seniores, autarquias e outras, em território nacional e no estrangeiro à semelhança das já levadas a cabo na África do Sul e S. Tomé e Príncipe.

## **4. Colaboração com outras entidades**

A DN procurará garantir a sua presença nas actividades que divulguem e prestigiem a Associação, sobretudo as que, entre outras, tratem da problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas, levadas ao cabo no âmbito, nomeadamente, de:

- \* Congressos, jornadas de reflexão, seminários temáticos e outros;
- \* Eventos apresentados por entidades tais como estruturas de educação e ensino a vários níveis, desde os Jardins de infância às Universidades.

Eventos realizados pelas entidades que integram a “Plataforma Saúde em Diálogo”.

## **5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**

- \* Reforçar os Protocolos/Parcerias e Acordos em curso, bem como procurar estabelecer outros que se mostrem importantes e possam melhorar o seu desempenho.

Protocolos/Parcerias e Acordos em curso e com continuidade em 2018:

- Protocolo com o “Cartão Solidário”, através do qual importante apoio tem sido concedido à ACA nos últimos quatro anos, que se espera venha a ser renovado;

- Protocolo estabelecido com a "Cruz de Malta - Associação Humanitária", no âmbito do projecto "Envelhecer em Cidadania", subsidiado pelo "Prémio BPI Seniores 2014" e visando a mobilidade e envelhecimento activo das pessoas idosas;
  - Protocolo com a Plataforma Saúde em Diálogo;
  - Parceria com o grupo José de Mello, que tem funcionado como uma bolsa de voluntariado para a ACA, além de apoios financeiros de empresas do grupo, nomeadamente da Brisa;
  - Parceria com a "VCA's Voluntários com Asas" dos colaboradores da TAP;
  - Acordo com a "Cenas a Pedal" que nos permita alargar o programa de passeios, junto ao Tejo, usando as bicicletas oferecidas pelo BPI, ao abrigo do "Prémio BPI Seniores";
  - Diversas parcerias que, periodicamente, oferecem à ACA, bens de primeira necessidade ou outros, que são distribuídos pelas Delegações.
- \* Apoiar as parcerias acordadas pelas Delegações, com reconhecido impacto regional ou local.

## **6. Acções de divulgação e criação de receitas**

A fim de garantir o suporte financeiro que cubra as suas necessidades, próprias e de apoio às Delegações, sobretudo as mais carenciadas, a DN continuará a procurar novas fontes de financiamento:

- \* Através da participação em candidaturas ou projectos, para o que procurará informação sobre entidades que criem candidaturas e/ou programas que visem subsidiar ou premiar projectos na área social, promovendo a candidatura da ACA;
- \* Pela organização de actividades de índole diversa susceptíveis de gerar recursos financeiros, tais como: eventos sociais, musicais ou gastronómicas, promoções especiais, apelos a donativos através dos seus contactos pessoais e outros.
- \* Procurando novos Protocolos/Parcerias e quanto possível expandir os existentes, vocacionados para a angariação de receitas com carácter de regularidade.

## **7. Acções de monitorização e avaliação**

A DN avaliará regularmente a sua actuação e a das Delegações, traduzindo os respectivos resultados em *reports* regulares e relatórios próprios, apresentados a quem de direito, no cumprimento da legislação, dos Estatutos e Regulamentos Internos da Associação.

Lisboa, Outubro de 2017

A Direcção Nacional da ACA

Anexo: Orçamento 2018

## Orçamento para 2018

### Direcção Nacional

| <b>Custos/Despesas</b>                                                            | <b>(p/item)</b> | <b>(subtotais)</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1. Pessoal – Remunerações e Honorários                                            | 8.400           | 8.400              |
| 2. Fornecimentos e serviços externos                                              |                 |                    |
| - Água                                                                            | 300             | 11.600             |
| - Electricidade                                                                   | 800             |                    |
| - Correio                                                                         | 100             |                    |
| - Telefone e Internet                                                             | 400             |                    |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                               | 2.200           |                    |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                  | 1.600           |                    |
| - Produção de folhetos                                                            | 100             |                    |
| - Manutenção do Site                                                              | 800             |                    |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                    | 5.100           |                    |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                        | 200             |                    |
| 3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                         | 2.500           | 2.500              |
| 4. Seguros                                                                        | 800             | 800                |
| 5. Rendas das instalações                                                         | 2.600           | 2.600              |
| 6. Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                      | 2.000           | 2.000              |
| 7. Custos com Acções de Formação                                                  | 1.000           | 1.000              |
| 8. Organização de eventos de índole social ou cultural                            | 7.200           | 7.200              |
| 9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                 | 600             | 600                |
| 10. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS) | 500             | 500                |
| 11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                              | 800             | 800                |
| <b>TOTAL :</b>                                                                    | <b>38.000</b>   | <b>38.000</b>      |

| <b>Proveitos/Receitas</b>                        | <b>(p/item)</b> | <b>(subtotais)</b> |
|--------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 1. Angariação de fundos                          |                 |                    |
| 1.1.Organização de eventos:                      |                 |                    |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 11.500          | 11.500             |
| 1.2.Vendas:                                      |                 |                    |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 200             | 400                |
| - Livros                                         | 100             |                    |
| - Outros artigos e produtos                      | 100             |                    |
| 2. Quotas                                        | -               | -                  |
| 3. Donativos                                     | 18.000          | 18.000             |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 7.600           | 7.600              |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) | 500             | 500                |
| <b>TOTAL :</b>                                   | <b>38.000</b>   | <b>38.000</b>      |
| Saldo                                            | <b>0</b>        | <b>0</b>           |
| (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)           |                 |                    |

Pela Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação do Cacem**

## **PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2018**

### **DA**

### **Delegação do Cacém**

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. PA – Programa de acção</b>                                                                                       |           |
| <b>1. Introdução</b>                                                                                                   | <b>12</b> |
| <b>2. Objectivos gerais do Plano de actividades</b>                                                                    | <b>13</b> |
| <b>3. Actividades previstas para 2018</b>                                                                              | <b>13</b> |
| <b>3.1 Actividades de gestão</b>                                                                                       | <b>13</b> |
| <b>3.2 Actividades de divulgação</b>                                                                                   | <b>14</b> |
| <b>3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e<br/>        Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>14</b> |
| <b>3.4 Actividades na Área da Formação</b>                                                                             | <b>14</b> |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                                             | <b>15</b> |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                               | <b>15</b> |
| <b>6. Actividades de monitorização e avaliação</b>                                                                     | <b>16</b> |
| <b>7. Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                                      | <b>16</b> |
| <b>II. Orçamento</b>                                                                                                   | <b>17</b> |

## **Programa de Acção e ORÇAMENTO 2018**

### **Da Delegação do Cacém**

#### **PA - Programa de Acção**

##### **1. - Introdução**

O cumprimento dos objetivos do Plano para 2018 assenta recorrentemente em dois Pilares fundamentais, o apoio aos maíus Idosos, em particular os que estão em Isolamento, Solidão e Dependência e nos recursos humanos essenciais (voluntários) para esse mesmo apoio, metas que, com maior ou menor dificuldade, queremos atingir.

O envelhecimento traz consigo novas dificuldades e preocupações que importam ter respostas efetivas e eficientes, ao nível das famílias, das entidades públicas e privadas, das organizações ligadas a este grupo de população e da comunidade local, sem esquecer a nossa Instituição.

A importância do papel que as/os voluntárias/os desempenham, contribui fortemente para minorar os efeitos do Isolamento, Solidão e Dependência em que se encontram os nossos idosos. Este seu desempenho, a par da sua avaliação e formação, tem como finalidade assegurar que os beneficiários tenham uma melhor qualidade de vida.

Os aspetos de natureza organizacional, estrutural e o relacionamento institucional com as demais organizações, continuam a merecer a atenção cuidada na medida da sua relevância.

À estrutura central da Instituição – Direcção Nacional - cabe a tarefa de auscultar as diferentes sensibilidades ao nível das delegações, dos parceiros e das entidades públicas e/ou privadas, para proporcionar a todos os beneficiários, dentro do possível, dos recursos humanos e das estruturas existentes, outros meios de apoio, reafirmando o que já foi abordado em anteriores planos e que urge concretizar.

Naturalmente que a novas exigências corresponderão novas responsabilidades, nomeadamente de natureza financeira.

A dinâmica de evolução a que se tem proposto e bem a DN, iniciada com o marketing, promoção, divulgação e informação da Associação, pode ser alargada concretamente às visíveis carências dos nossos idosos.

Nos domínios da alimentação (Banco Alimentar), dos medicamentos e das consultas/exames mais céleres em unidades hospitalares específicas, a criação de novos protocolos com entidades integradas na Plataforma de Saúde em Diálogo, afigura-se-nos como medidas necessárias e importantes.

A existência de uma viatura com características específicas para pessoas com mobilidade reduzida é, no âmbito da Associação, uma ferramenta fundamental para ser colocada ao dispor dos beneficiários de todas as Delegações, com reduzida mobilidade e com reduzidos meios financeiros de subsistência para deslocação a unidades hospitalares públicas ou privadas, enquadramento a ser promovido pela Direcção Nacional.

A intervenção da Associação tem também que se adaptar aos tempos de novas e diferentes realidades, projetada numa prática efetiva. Há que unir esforços, dialogar, partilhar experiências, sermos solidários, possibilitando aos nossos idosos, em situação de maior

fragilidade, condições de vida dignas.

## **2. Objetivos gerais do programa de ação.**

Os principais e fundamentais pilares que estão subjacentes à missão e essência da nossa associação, apoio aos mais idosos, e procura de candidatos a Voluntários, são de ano para ano as nossas grandes prioridades, como defesa dos superiores interesses dos primeiros e valorização pessoal e afetiva no desempenho das difíceis e complexas tarefas dos segundos.

Consolidados os métodos de trabalho, de intervenção e apoio, verifica-se, no entanto, que outras necessidades/exigências continuam a atingir esta população, resultado do aumento da esperança média de vida e do seu envelhecimento, que agrava as já débeis condições de saúde e consequentemente as de natureza financeira, integradas em famílias com elementos em desemprego de longa duração.

Uma ou outra condição de apoio material serão reforçadas e cimentadas (ajudas técnicas, sobretudo fraldas, e ajuda na compra ocasional de medicamentos), o mesmo não acontece em necessidades básicas ou de outra natureza, como alimentação, consultas da especialidade, transporte aos hospitais, vestuário, equipamentos de habitação, cujas respostas procuramos encontrar em parceria com outras Instituições.

O recrutamento de candidatos a voluntários, é a habitual e constante prioridade da delegação, cujas candidaturas esperamos continuem a chegar via site da associação e/ou através dos diferentes meios de publicitação e divulgação da associação. A obrigatória formação inicial prevê-se que continue a ser realizada pelo Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra.

O rigor das contas públicas reflete-se no apertado critério de atribuição de valores resultantes de Projetos promovidos pela Autarquia do concelho de Sintra, que anualmente apresentamos para obtenção de fundos para funcionamento da delegação.

Vamos manter a candidatura a programas de apoio ao associativismo apresentados às Uniões de Freguesias da cidade com o mesmo objetivo financeiro referido no anterior parágrafo.

Uma aspiração da delegação de alguns anos passa por obter instalações próprias, com outra dimensão e melhores condições, situação que tem sido objeto de insistente preocupação junto das instâncias autárquicas, sem solução até aos dias de hoje, mas que esperamos ver resolvida.

A continuidade do relacionamento institucional com as autarquias, Câmara Municipal de Sintra e Juntas de Freguesia, com as IPSS, e com as diferentes entidades, publicas ou privadas, incluindo a Igreja da Paróquia de Aqualva , é essencial para a prossecução dos nossos objetivos.

## **3. Atividades previstas para 2018**

### **3.1. Atividades de gestão**

- Organização, gestão, coordenação e desenvolvimento dos serviços administrativos, ao nível documental, dos associados e financeiro;
- Organização, gestão e coordenação dos bens à disposição da delegação;
- Seleção e formação de candidatos, sua avaliação psicológica e distribuição dos voluntários pelos beneficiários, sua formação, orientação e avaliação;

- Calendarização, organização das reuniões mensais de direção e voluntários;
- Calendarização, organização e realização das diferentes atividades/eventos internas ou externas para os Beneficiários, Voluntários e Associados;

### **3.2. Atividades de divulgação**

O site da Associação, a página eletrónica, a página do Facebook e o cartaz da delegação, são importantes instrumentos de divulgação. Um outro conjunto de eventos anuais em festividades marcadamente populares, religiosas ou relacionadas com as datas que assinalam acontecimentos relevantes da própria instituição, serão postos em prática, por iniciativa própria, por convite ou em parceria.

Outras realizações promocionais e de divulgação da delegação são contínua aposta, encontros, workshops, espetáculos, visitas dos nossos beneficiários, voluntários e associados, atividades que decorrem ao longo do ano.

As parcerias em vigor com as diferentes entidades e organizações da cidade e mesmo concelhia, a nossa diversificada intervenção social, são por excelência o maior e melhor veículo de divulgação da nossa Associação, em particular das delegações.

### **3.3. Contacto com a Direção Nacional e Direções das Delegações e Comissões Instaladoras**

Estes contactos, que se nos afiguram muito importantes, ficaram, em nossa opinião, um pouco aquém do que seria expectável, não tendo merecido a atenção devida. Continuamos a entender que os mesmos, programados, calendarizados e agendados com tempo, com a natural intervenção da Direção Nacional, trarão benefícios recíprocos.

Avançamos com a nossa proposta que vai no sentido de efetuar reuniões por delegação e efetuar um encontro anual, patrocinado pela Direção Nacional, a que se poderia chamar "O Dia da Associação Coração Amarelo", para debatermos os problemas ligados aos nossos Idosos, organizado alternadamente por cada delegação, fechando com um convívio. Esta realização insere-se também no ponto 3.2..

### **3.4. Atividades na Área da Formação**

Daremos cumprimento ao que está estabelecido em termos de procedimentos, com a formação inicial de capacitação de voluntários a ser ministrada pelas técnicas do Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, enquadrada no decreto-lei 71/98 de 3 de Novembro. A formação é antecedida por uma entrevista com a psicóloga da delegação, para avaliação das/os candidatas/os.

Oportunidades que surjam para valorização e novos conhecimentos dos nossos voluntários na área dos Idosos, em acompanhamento normal ou em acompanhamento de acordo com patologias específicas não deixaremos de as avaliar, como é o caso de 3 voluntários da delegação formados na Associação Alzheimer de Portugal, aptos para acompanharem estes casos.

Na medida em que se justifique, serão realizadas formações especificamente pela nossa Associação.

#### **4. Colaboração com outras entidades**

A colaboração com outras entidades, concretamente as abaixo designadas, continua a ser exercida com regularidade, na medida em que já nos perfilamos como entidade complementar ou alternativa às específicas necessidades de cada beneficiária/o.

- Câmara Municipal de Sintra;
- Uniões de Freguesia e Juntas de Freguesia do Concelho de Sintra;
- Ministério da Saúde (Rede Hospitalar);
- Segurança Social;
- Centros de Saúde;
- Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém;
- CECD – Centro de Educação para o Cidadão Deficiente de Mira Sintra;
- Associação Alzheimer de Portugal;
- P.S.P. – Esquadra do Cacém;
- Igreja de Santa Maria, Agualva (PAS – Plataforma de Agualva Solidária)
- Academia Sénior da ARPIAC;
- AEA - Amanhecer Esperança Associação;
- ASA –Grupo de Apoio aos Sem Abrigo.

#### **5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração**

Os Protocolos, Parcerias e Acordos, já celebrados e em vigor estão identificados no Plano de 2017 e são para manter no próximo ano.

Relembramos:

- Câmara Municipal de Sintra –Formação Inicial de Voluntários e candidatura ao PAFI – Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos Promotoras de Desenvolvimento Social e de Saúde no Concelho de Sintra.
- Uniões de Freguesia Cacém e São Marcos – Programa ao Associativismo;
- União de Freguesias de Agualva e Mira Sintra - Programaao Associativismo e Representação da Delegação, através da nossa Psicóloga na Rede Social especificamente na CAIF - Comissão de Acompanhamento Integrado às Famílias, bem como intervenção técnica, em parceria, quando solicitada;
- CECD – Projeto “ACOMPANHARTE”, (Cedência de Voluntários para apoio a Idosos integrados desta instituição);
- Associação de Alzheimer de Portugal Projeto “Cuidar Melhor”, (Cedência de Voluntários formados por esta Associação para apoiarem especificamente beneficiários com esta patologia;
- Academia Sénior da ARPIAC – Cedência de Instalações para a delegação, em regime de partilha;
- ASA – Grupo de Apoio aos Sem Abrigo;
- AEA – Amanhecer Esperança Associação – Apoio a diferentes níveis a Famílias carenciadas.

Projeto iniciado em 2017 para manter no próximo ano:

- Igreja de Nossa Senhora da Consolação (Santa Maria em Aqualva) – Integração no projeto PAS - Plataforma Aqualva Solidária – Avaliação informal integrada, em parceria, de casos psicossociais especialmente complexos que não encontram resposta eficaz e em tempo útil, por parte dos serviços competentes.
- Apoio em regime de apadrinhamento do Projeto Entrajuda Sénior, no Espaço Pendão em Movimento, no território da Freguesia de Queluz (cofinanciado pela Câmara Municipal de Sintra e pela fundação Agan Khan )

## **6. Atividades de monitorização e avaliação**

Atividades que se revelam de particular importância, pois permitem caracterizar com alguma precisão o desenvolvimento das diferentes áreas de intervenção, organização, gestão e controlo, apoio aos beneficiários, suas necessidades e preocupações, Ficha de registo do acompanhamento da atividade dos voluntários, reuniões mensais da direção e dos voluntários e motivações dos associados, numa perspetiva de captação de novos voluntários.

## **7. Projetos, Eventos de divulgação e criação de receitas**

Os eventos são uma das formas de aproximação entre beneficiários, voluntários, associados e comunidade local, num clima que se deseja de franco convívio e de fortalecimento das relações entre todos, mas também de promoção da Associação e de informação sobre o trabalho que desenvolve.

Algumas realizações são coincidentes com o calendário civil e religioso e outras são em datas estabelecidas pela nossa Delegação. Visitas a museus e outros espaços de interesse cultural e participação em atividades de lazer e confraternização, passeios e presença em espetáculos, serão concretizados na medida das disponibilidades de transporte.

No orçamento que se anexa inscrevem-se as receitas, as resultantes nomeadamente do PAFI – Programa de Apoio à Projetos Financeiros, Apoio ao Associativismo e Quotas dos Associados.

Cacém, 14 de Novembro de 2017

Pela Direcção da Delegação do Cacém

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

## Orçamento para 2018 da Delegação do Cacém

### Custos/Despesas

|                                                                                                     | (p/item) | (subtotais)    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 12. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                             | 0.00     | 0.00           |
| 13. Fornecimentos e serviços externos                                                               |          |                |
| - Água                                                                                              | 0.00     |                |
| - Electricidade                                                                                     | 0.00     |                |
| - Correio                                                                                           | 20.00    |                |
| - Telefone e Internet                                                                               | 730.00   |                |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                 | 300.00   |                |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                    | 50.00    |                |
| - Produção de folhetos                                                                              | 0.00     |                |
| - Manutenção do Site                                                                                | 0.00     |                |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                      | 300.00   |                |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                          | 150.00   | 1550.00        |
| 1 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                            | 600.00   |                |
| 2 Seguros                                                                                           | 0.00     |                |
| 3 Rendas das instalações                                                                            | 0.00     |                |
| 4 Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                                         | 50.00    |                |
| 5 Custos com Acções de Formação                                                                     | 250.00   |                |
| 6 Organização de eventos de índole social ou cultural                                               | 4500.00  |                |
| 7 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                    | 0.00     |                |
| 8 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) | 200.00   |                |
| 9 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  | 2100.00  | 7700.00        |
| <b>TOTAL:</b>                                                                                       |          | <b>9250.00</b> |

### Proveitos/Receitas

|                                                  | (p/item) | (subtotais)    |
|--------------------------------------------------|----------|----------------|
| 4. Angariação de fundos                          |          |                |
| 4.1. Organização de eventos:                     |          |                |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 3200.00  |                |
| 4.2. Vendas:                                     |          |                |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 200.00   |                |
| - Venda de Livros                                | 50.00    |                |
| - Venda de Outros                                | 20.00    | 3470.00        |
| 5. Quotas                                        | 1330.00  |                |
| 6. Donativos                                     | 450.00   |                |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 4000.00  |                |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) | 0.00     | 5780.00        |
| <b>TOTAL:</b>                                    |          | <b>9250.00</b> |
| Saldo                                            |          |                |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |          |                |

Cacém, 14 de Novembro de 2017

Pela Direcção da Delegação do Cacém da Associação Coração Amarelo

O Presidente:

Jorge Manuel Ferreira Gaspar



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação de Cascais**

## PLANO DE ACTIVIDADES 2018

### DA

## DELEGAÇÃO DE CASCAIS

### PA - Plano de actividades

#### 1. Introdução

Na linha de continuidade da acção que vem sendo desenvolvida pela ACA, o Plano de Acção para o ano de 2018, centra-se essencialmente na preocupação de bem servir as pessoas que beneficiam do "exercício de voluntariado" na resolução dos problemas de solidão e dependência, contribuindo para a autonomia da pessoa idosa, melhorando a sua qualidade de vida e integração na comunidade local.

A nossa acção tem vindo a intensificar-se no "Estabelecer Parcerias" com os diversos agentes de intervenção para responder às necessidades dos beneficiários, levada a cabo por esta delegação.

#### 2. Objectivos Gerais do Plano de Actividades

- Apoio às pessoas idosas que se encontram em situação, solidão e ou dependência.
- Dar continuidade à promoção de parcerias com entidades que se enquadrem no âmbito da nossa acção de voluntariado.
- Participação em seminários, encontros e actividades que contribuam para o aperfeiçoamento da nossa acção.
- Reuniões periódicas com a Junta de Freguesia de Cascais.
- Reuniões com a P.S.P. de Cascais, sempre que se verifique essa necessidade, no âmbito do programa "idosos em segurança".
- Reuniões com a Segurança Social de Cascais, quando as situações dos nossos beneficiários o justifique.
- Colaboração com o Banco Local de Voluntariado de Cascais.
- Dar continuidade à colaboração com as escolas locais em palestras e trabalhos de grupo dos alunos, cujo interesse pelo tema "Solidão e Voluntariado" se vem manifestando de forma continuada.
- Participação em todas as acções desenvolvidas pela Junta de Freguesia de Cascais, nomeadamente na "SEMANA DO VOLUNTARIADO JOVEM", a realizar durante o ano de 2018.
- Dar continuidade à nossa colaboração com o Centro de Saúde de Cascais, e no âmbito dos cuidados continuados.
- Festa de Natal da Delegação de Cascais, permitindo um alegre convívio entre voluntários e os nossos beneficiários.
- Realização de encontros/workshops com entidades ligadas ao voluntariado, (a título de exemplo: um convite à Dra. Paula Guimarães), tendo em vista a da motivação dos nossos

voluntários, e o debate de ideias sobre esta e outras temáticas que tanto preocupa esta Direcção.

### **3. Actividades previstas para 2018**

#### **3.1.- Actividades de gestão**

Tendo em conta o pedido feito à C.M.C. de um novo espaço que sirva de sede à nossa Delegação, uma vez que a nossa sede actual deixou de reunir as condições necessárias a um bom desempenho das nossas funções, com grande alegria comunicamos que nos foi atribuído um novo espaço no centro de Cascais. A localização é excelente, perto da PSP e da CMC, pelo que teremos uma maior visibilidade e, desta forma, estaremos mais presentes na vida diária das populações mais idosas dada a nossa proximidade geográfica com o Centro de Convívio do Poço Novo. Assim sendo manteremos:

- Reuniões internas
- A Direcção reúne semanalmente, sempre que as situações o exijam.
- Reunião alargada de voluntárias. O acompanhamento de voluntárias faz-se em reuniões mensais para avaliação do trabalho desenvolvido junto dos nossos beneficiários. Os problemas que se apresentem irresolúveis pela Direcção, serão encaminhados para as parcerias.
- A Delegação de Cascais, integra a rede social do Concelho de Cascais e participa em todas as reuniões para que é convocada.
- A Delegação de Cascais, pretende dar continuidade à parceria que mantém com a Câmara Municipal de Cascais, no âmbito da formação dirigida aos voluntários.
- Contamos com a ajuda de entidades externas para podermos mobilar a nossa nova sede.

#### **3.2.- Actividades de divulgação**

- No seguimento da nossa participação em varias actividades promovidas pela CMC e Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, pretende a Delegação de Cascais dar continuidade a este tipo de acções promovidas pelo Município, participando e integrando-nos na comunidade local.
- Elaboração e publicação de artigos nos órgãos de comunicação social.
- Realização de actividades várias, que promovam a ACA, possibilitem o aumento do número de sócios e de voluntários, contribuindo assim, para a angariação de fundos.
- Dar continuidade à divulgação da Delegação de Cascais, através das redes sociais, na manutenção da nossa página no facebook, bem como a actualização e manutenção do nosso web site.

#### **3.3. - Contactos periódicos com as Direcções e C. Inst das Delegações**

Não tem existido essa dinâmica, mas há sempre pontualmente troca de informação, nomeadamente com a Delegação de Oeiras a quem recorreremos quando existe essa necessidade.

#### **3.4.- Actividades na área da formação**

- Sempre que existam “acções de formação” organizadas por outras Instituições do Concelho de Cascais.
- Sempre que a chegada de novos voluntários à Delegação o justifique. Tem sido pratica da Delegação aproveitar essas acções de formação para convidar os voluntários já em exercício de funções, a participarem nas acções e assim “relembrem” conhecimentos já adquiridos.

#### **4.- Colaboração com outras Entidades**

A Delegação de Cascais pretende intensificar as parcerias com as seguintes entidades

- Junta de Freguesia de Cascais/Estoril
- Centro de Saúde de Cascais
- Stª Casa da Misericórdia de Cascais
- Banco Local de Voluntariado de Cascais
- Associação de Idosos de Stª Iria
- Equipa de Saúde mental do Hosp. S.F.Xavier
- Centro Comunitário de Carcavelos - Linha Sénior
- Rede de cuidados continuados de Cascais.
- Centro de Convívio do Poço Novo

#### **5 - Protocolos - Parcerias e Acordos de Colaboração**

- Em análise a parceria com a Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, na cedência de instalações, meios de comunicação e apoio logístico.
- Mantemos o acordo de parceria com a Stª Casa da Misericórdia de Cascais.
- Continuamos a fazer parte da Rede Social de Cascais.
- Continuamos a fazer a ponte com a Segurança Social de Cascais, para apoiarmos os nossos beneficiários carenciados.
- Mantemos a parceria com o Centro Comunitário de Carcavelos no “Projecto Linha do cidadão Sénior”, que passa por:
  - Garantir o apoio a pessoas em situação de isolamento social - através da identificação de casos e intervenção de voluntários.
  - Identificar e encaminhar situações de emergência para outras Entidades competentes.

#### **6- Actividades de monitorização e avaliação**

Pretende a Delegação de Cascais em 2018, reforçar a sua intervenção com vista ao melhoramento da nossa acção junto dos beneficiários.

- Acompanhamento dos voluntários na execução das suas actividades
- Avaliação do grau de satisfação das pessoas a quem é prestado o apoio.
- Avaliação do grau de satisfação da rede de apoio da comunidade local.

#### **7- Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas**

- Para a Delegação de Cascais, não há ainda previsão nesta matéria.

Cascais, 17 de Novembro de 2018

Pela Direcção da Delegação de Cascais

## Associação Coração Amarelo Orçamento para 2018

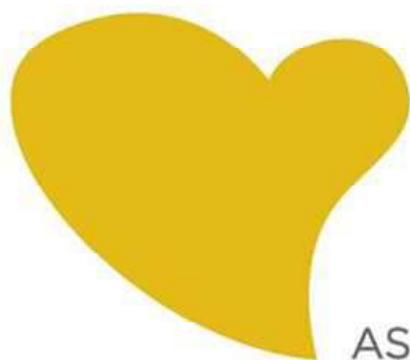
### CUSTOS

|                                                   |            |  |
|---------------------------------------------------|------------|--|
| 1. Pessoal – Honorários                           |            |  |
| 2. Fornecimentos e serviços externos              |            |  |
| Água                                              |            |  |
| Electricidade                                     |            |  |
| Correio                                           | 50         |  |
| Telefone e Internet                               |            |  |
| Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene | 50         |  |
| Artigos para oferta e divulgação/merchandising    |            |  |
| Produção de folhetos                              |            |  |
| Manutenção do Site                                |            |  |
| Serviços especializados                           |            |  |
| Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão          | 100        |  |
| 3. Deslocações em serviço                         |            |  |
| 4. Seguros de pessoal                             |            |  |
| 5. Rendas das instalações                         |            |  |
| 6. Apoio a actividades                            | 200        |  |
| 7. Custos com Acções de Formação                  |            |  |
| 8. Organização de evento social ou cultural       |            |  |
| 9. Diversos                                       |            |  |
| 10. Outros                                        |            |  |
| <b>TOTAL :</b>                                    | <b>400</b> |  |

### PROVEITOS

|                                                  |            |  |
|--------------------------------------------------|------------|--|
| 1 Angariação de fundos                           | 300        |  |
| 1.1 Organização de eventos:                      |            |  |
| - Eventos de índole social ou cultural           |            |  |
| 1.2 Vendas :                                     | 100        |  |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 30         |  |
| - Venda do livro                                 | 70         |  |
| - Venda de                                       |            |  |
| - Venda de                                       |            |  |
| 2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais |            |  |
| 3. Receitas diversas :                           |            |  |
| -                                                |            |  |
| <b>TOTAL :</b>                                   | <b>500</b> |  |
| Saldo                                            | <b>100</b> |  |

Pela Direcção de Cascais



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação de Lisboa**

## **ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO**

### **DELEGAÇÃO DE LISBOA**

### **PLANO DE ATIVIDADES**

### **E ORÇAMENTO PARA 2018**

## **PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO 2018**

*da*

### **Delegação de Lisboa**

#### **I. PA - Plano de Atividades**

|                                                                                           |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Introdução</b>                                                                      | <b>26</b>    |
| <b>2. Objetivos gerais do Plano de atividades</b>                                         | <b>27</b>    |
| <b>3. Atividades previstas para 2018</b>                                                  | <b>27</b>    |
| <b>3.1 Atividades de gestão</b>                                                           | <b>27/32</b> |
| <b>3.2 Atividades de divulgação</b>                                                       | <b>32</b>    |
| <b>3.3 Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras<br/>das Delegações.</b> | <b>32</b>    |
| <b>3.4 Atividades na Área da Formação</b>                                                 | <b>32</b>    |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                | <b>33</b>    |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                  | <b>33</b>    |
| <b>6. Atividades de monitorização e avaliação</b>                                         | <b>33</b>    |
| <b>7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                          | <b>33</b>    |

#### **II. OR – Orçamento** **34**

## I. PA - Plano de atividades

### 1. Introdução

A Delegação de Lisboa manterá a sua linha de atuação – como tem vindo a fazer – num contexto social em que o aumento da esperança média de vida, e as mudanças estruturais na família e na comunidade, são cada vez mais uma realidade. As situações de solidão e/ou isolamento aumentam e justificam respostas cada vez mais complexas, quer do ponto de vista da diferenciação no apoio prestado, quer na formação dos voluntários atuantes.

### 2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A área da intervenção na problemática da solidão pede-nos um verdadeiro esforço sinérgico em colaboração com outras respostas sociais, e relações mais estreitas com o mundo empresarial; nesse sentido, a reorganização da equipa da Delegação de Lisboa, que nos permitiu ter um elemento que trabalha as parcerias, comunicação e *fundraising*, tem vindo a aumentar substancialmente a divulgação da nossa presença na cidade de Lisboa junto de Comissões Sociais de Freguesia, Centros de Saúde e demais organismos da Rede Social, bem como de outros parceiros considerados determinantes para a prossecução dos objetivos desta intervenção social; esta tendência é uma prioridade a expandir em 2018.

Da mesma forma, tem vindo a dar-se relevância ao estabelecimento de novas parcerias – onze no decurso do segundo semestre do corrente ano – e o foco está em aumentar este número, sendo que, na sua totalidade, são parcerias que se traduzem em cedências de espaço, inclusão de utentes desta Delegação em atividades de outras Organizações e angariação de novos voluntários.

Antecipamos em 2018 a continuação do aumento de voluntários – registaram-se 58 novas adesões até ao momento. Este número espelha em parte o investimento feito em formação no ano de 2017, num programa em parceria com a consultora Métis e a Universidade Católica Portuguesa e o objetivo será o de o manter no próximo ano.

Continuaremos a investir no aperfeiçoamento de procedimentos internos que nos aproximem dos objetivos que ambicionamos alcançar com utentes e voluntários. Para tal, a mais valia trazida ao nosso trabalho pela equipa técnica continua a revelar-se decisiva.

Contudo, mantemos a incerteza da continuidade do financiamento oriundo por parte da Segurança Social, uma vez que se aguarda novo enquadramento legislativo, e, por conseguinte, a reavaliação da oportunidade da intervenção designada “atípica” da ACA. Assim, torna-se absolutamente determinante a emanação de diretrizes decorrentes do estudo de consultoria da empresa *Call to Action* para que a continuidade da resposta da ACA da forma que a Delegação de Lisboa a desenvolve possa ser garantida.

Continuamos a acreditar na colaboração com vários organismos, públicos, privados, de intervenção social ou com vertente lucrativa. Apostadas na mudança de paradigma no que diz respeito à gestão das organizações sociais, tais como de empresas se tratassem, entendemos que criar valor, é efetivamente, uma obrigação das organizações sociais que se querem cooperantes da ação do Estado mas não dela dependentes.

## Objetivos Específicos

Definimos com objetivos específicos:

- promover o envelhecimento ativo e participativo através da mudança de mentalidades e atitudes;
- abordar a problemática da solidão nos idosos como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais, todos concorrentes entre si;
- melhorar a qualificação dos voluntários por forma a serem promotores de uma participação cívica mais ativa e dinâmica, junto da população alvo da nossa intervenção;
- desenvolver parcerias, protocolos, acordos cooperantes com a ação desenvolvida;
- aumentar a capacidade financeira da Delegação.

## 3. Atividades previstas para 2018

### 3.1 Atividades de gestão

A Delegação de Lisboa continuará a apostar a sua intervenção numa abordagem social multidisciplinar para uma resposta diferenciada, personalizada e individual, por forma a promover hábitos e estilos de vida saudáveis para um envelhecimento ativo e participativo. Continuará, e propõe-se mesmo, a desenvolver o programa de voluntariado que já preconiza com acompanhamento e orientação profissional, de forma mais abrangente, enviando sinais à sociedade de que vale a pena investir nesta dimensão de responsabilidade que cabe a cada cidadão desenvolver. Desenvolveremos ações concretas para captação de novos voluntários para outras dimensões da resposta que a Delegação de Lisboa da ACA desenvolve, quer seja de apoio logístico, quer seja de apoio ou de promoção às ações de animação sociocultural. Procurar-se-á aliar à condição de voluntário, um conjunto de oportunidades em estudo junto dos nossos parceiros, que motivem à participação.

A gestão de associados da Delegação será igualmente revista, atendendo a que muitos sócios se encontram verdadeiramente afastados da realidade atuante da Delegação, o que compromete o seu envolvimento efetivo, a sua ajuda na divulgação da imagem da ACA, na captação de novos sócios, de donativos pontuais ou regulares. Daremos destaque a uma política de comunicação mais regular e apelativa, fundamentalmente através dos meios informáticos. Contamos ainda alargar a base de associados da Delegação, proporcionando um conjunto de regalias, nomeadamente através dos vários parceiros existentes e em estudo, a todos quantos apresentarem as quotizações regularizadas.

Do mesmo modo, continuaremos a apostar na atualização de conteúdos no sítio da internet da Delegação, bem como no Facebook. Pretendemos, ainda, aumentar a visibilidade da ACA através do registo noutras redes sociais.

Por fim, e de modo a garantir algum retorno financeiro do investimento nas várias iniciativas que desenvolvemos, procuraremos desenvolver uma nova abordagem face à participação nestas atividades complementares à verdadeira missão da ACA, ou seja, adotaremos o princípio do utilizador-pagador. Sócios, voluntários e utentes, em condições a definir para

cada atividade e dadas a conhecer atempadamente, passarão a suportar parte do custo, o qual será reinvestido na continuidade dessas iniciativas.

## **1. Animação Sociocultural**

A animadora Sociocultural desenvolverá a sua ação nos seguintes eixos:

### **Identificação de interesses e motivações**

Identificar interesses e motivações promovendo iniciativas de cariz cultural, social, artísticas e de solidariedade.

### **Planeamento de atividades de animação**

Planear e desenvolver atividades socioculturais, cujo objetivo é o combate à solidão e a promoção de uma mudança de atitude, mais participativa, neste ciclo de vida.

### **Apoio e acompanhamento sociocultural**

Realizar e avaliar o impacto das atividades através do contacto regular com os utentes, motivando-os a participar e dessa forma contribuindo para reduzir situações de solidão e isolamento.

### **Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais**

Motivar a participação nas atividades estimulando a mobilidade, uma maior sociabilização fora do espaço habitacional e potenciando as suas capacidades intelectuais através da identificação e desenvolvimento de interesses.

### **Outras atividades**

Coordenar a atualização dos conteúdos de informação a constar nas redes sociais e na internet.

### **Metodologia**

Contactos telefónicos/email a utentes e voluntários;

Articulação com direção, equipa técnica, secretariado, voluntários e parceiros;

Avaliação de todas as atividades, através de instrumento elaborado para o efeito;

Registo de informação de cada atividade desenvolvida.

### **Proposta para plano anual de Atividades Socioculturais:**

O aumento muito significativo das propostas de intervenção ao nível da animação sociocultural, mercê das iniciativas que os utentes expressam como desejo realizar no próximo ano, encontram-se em anexo, contendo para além do descritivo das mesmas, os recursos necessários, humanos e financeiros, assim como as parcerias que estimamos envolver.

## **2. Serviço Social**

Trata-se da intervenção dirigida aos utentes numa perspetiva de apoio e acompanhamento social, por forma a promover a capacidade e autonomia do próprio na tomada de decisões e na procura de estratégias para uma melhor qualidade de vida. Apesar de promovida por uma Assistente Social é planeada em equipa e na articulação com os parceiros sociais e assenta a sua atuação nos domínios e ações concretas abaixo:

### **Atendimento social**

- Entrevistar o candidato a utente;
- Informar os objetivos da Associação;
- Recolher elementos da história de vida significativos;
- Diagnosticar situações de carência (social, económico, habitação...)
- Apresentar estratégias de intervenção;

### **Avaliação social**

- Avaliar utentes com a Psicóloga, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Avaliar a situação do utente no contexto biopsicossocial de forma a conhecer a sua situação e planear ações de mudança, colocando hipóteses e alternativas possíveis à situação vivida.

### **Acompanhamento Social**

- Acompanhar o utente em situação de vulnerabilidade social;
- Informar, aconselhar e orientar sobre os direitos e recursos existentes;
- Estabelecer proximidade com a rede de suporte informal (família, amigos, vizinhos);
- Articular, encaminhar e sinalizar com a rede de suporte formal (serviços da comunidade);
- Gestão documental de processos.

### **Participação nos diversos grupos de trabalho:**

- Rede Social de Lisboa/CLAS;
- Rede Social de Lisboa/Grupos de Trabalho Pessoas Idosas;
- Comissões Sociais de Freguesia de Lisboa;
- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados.

### **Metodologia de intervenção**

Para levar a cabo as atividades utiliza a seguinte metodologia: contacto telefónico e/ou email, atendimento, visitas domiciliárias, acompanhamento do utente a um determinado serviço, articulação, encaminhamento, sinalização, registo de informação nos processos individuais dos utentes, trabalho em equipa, reuniões, divulgação, estudos das políticas sociais, pesquisa virtual, entre outras que se venham a definir como as mais adequadas.

As metodologias em uso decorrem, de resto, da respetiva validação em sede de Rede Social da Cidade de Lisboa.

Para além das atribuições acima descritas a Assistente Social terá à sua responsabilidade a gestão de um novo projeto na Delegação. Um *Call Center*; um projeto que tem como objetivo minimizar os efeitos da solidão, através de um telefonema semanal, que **complementa** o apoio prestado pelo voluntário "visitante". Consideramos que as telecomunicações também contribuem para diminuir o isolamento e solidão que os mais velhos podem sentir. Por outro lado, a proximidade estabelecida ao alcance de um telefonema entre o utente e a nossa instituição, permite um conhecimento em tempo real do estado geral e bem-estar em que a pessoa se encontra. Os operadores do *call center* são voluntários da Delegação, com experiência e desempenho na relação de escuta, que se deslocam às instalações e de onde estabelecem os contactos, sempre apoiados pela equipa técnica, numa perspetiva de

organização e quantificação da informação, como de supervisão de grupo. A estrutura responde a todos os utentes inscritos na Delegação.

### **3. Terapia Ocupacional**

A Terapeuta Ocupacional orienta a sua intervenção em dois parâmetros:

#### **I. Avaliação**

- Avaliar os utentes no domicílio (dando prioridade aos utentes que se encontram mais isolados e referenciados pela equipa técnica com dificuldades físicas, risco de queda ou dificuldades ao nível da participação ocupacional);
- Avaliar as funções físicas e cognitivas (de forma global), ambiente domiciliário (barreiras arquitetónicas) e a participação do utente nas atividades de vida diária, nas atividades de vida diária instrumentais e em atividades de lazer, através de aplicação de escala de avaliação traduzida e adaptada para a população portuguesa;

#### **II. Intervenção**

Visando promover uma maior independência e autonomia e/ou bem-estar aos utentes e prevenção de quedas, nomeadamente:

- Encaminhar para especialidades médicas ou ação social, em parceria com a Assistente Social;
- Encaminhar para apoio psicológico, em parceria com a Psicóloga;
- Aconselhar, em parceria com a Animadora Sociocultural, a participação dos utentes em atividades da ACA;
- Aconselhar aos utentes/voluntários/familiares as possibilidades de eliminar/diminuir barreiras arquitetónicas;
- Aconselhar, estudar e treinar o uso de produtos de apoio, em conjunto com utentes/voluntários/familiares;
- Formar e treinar o voluntário com estratégias específicas dirigidas ao seu utente, para que este possa realizar uma supervisão e estimulação das funções de forma adequada e segura: imagens, tarefas sequenciais, vídeos e explicação escrita.

#### **III. Parcerias com entidades promotoras de saúde e bem-estar**

O contato com empresas especializadas em produtos de apoio ao bem-estar e à saúde visará:

- Facilitar o aconselhamento e estudo dos produtos de apoio para os utentes;
- Adquirir produtos de apoio e a sua manutenção (a menor custo, no domicílio ou na sede da Delegação).

Para além do acima descrito a Terapeuta Ocupacional ficará encarregue de gerir três novos projetos:

#### **- Cuidar-te**

Projeto a desenvolver junto de utentes que participam em atividades ACA, por diversas questões, visa promover/desenvolver a competência do cuidar nestas pessoas, devolvendo-lhes o princípio de responsabilidade sobre alguma coisa ou alguém. Este objetivo será espelhado nos cuidados que prestam a uma planta que semearam e da qual cuidarão até que

dê flor. Prevê-se assim que a Terapeuta Ocupacional desenvolva os seguintes passos no acompanhamento à execução deste projeto:

- Contacto inicial com voluntários e cuidadores para explicação do projeto e respetivos objetivos;
- Aplicação de questionários;
- Entrega das plantas ao domicílio/lar;
- Acompanhamento do projeto por telefone e através de visitas;
- Aplicação dos questionários (6 meses depois) - avaliação e análise dos resultados e impacto deste projeto nos utentes e no seu envolvimento ocupacional.

O desenrolar do projeto será registado em imagens, através do trabalho de uma fotógrafa profissional e no final realizar-se-á uma exposição.

#### - **Porta Aberta**

Dirigido a utentes acamados ou com dificuldades de mobilidade a quem pretendemos devolver a alguma autonomia no controlo que poderão vir a ter no acesso à sua casa por parte de quem os visita. Implicará:

- ✓ Fundamentação teórica e oportunidade do projeto;
- ✓ contactos e reuniões com possíveis parceiros;
- ✓ início do projeto com utentes;
- ✓ Avaliação do impacto nas vidas dos utentes.

#### **4. Psicologia**

A intervenção neste domínio tem o seu enfoque na complementaridade da intervenção social no que diz respeito à melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico de utentes e voluntários, bem como na gestão do grupo de voluntários existente na Delegação, em vários domínios, nomeadamente, acolhimento, integração, formação, acompanhamento e avaliação. Pretende-se, deste modo, proporcionar um enquadramento de supervisão com vista ao desempenho adequado dos voluntários, no cumprimento das premissas definidas pela ACA no seu todo.

Na gestão de voluntários a atuação da Psicóloga prevê:

- Entrevista de acolhimento;
- Caracterização de voluntários;
- Gestão e manutenção atualizada do processo de voluntário, contendo, entre outra documentação/informação, o contrato de voluntariado;
- Gestão atualizada da listagem de voluntários a atribuir por área de atuação;
- Atribuição de voluntários a utentes, de acordo com perfis e características de ambos;
- Apresentação de voluntários a utentes;
- Integração e acompanhamento na relação voluntário-utente;
- Gestão e supervisão de voluntários;
- Gestão do programa de formação, de acolhimento e de formação contínua;
- Possibilidade de apoio psicológico, no máximo de cinco sessões gratuitas, a partir das quais se procederá, em caso de necessidade e acordo, ao encaminhamento.

No apoio dirigido aos Utentes, a Psicóloga realizará:

- Visitas de avaliação de com a Assistente Social, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Psicoterapia de apoio a casos específicos, e nas condições acima descritas para os voluntários;
- Intervenção em situação de crise;
- Articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Para validar todas estas atividades, a Psicóloga contabilizará, entre outros indicadores, como metodologia de intervenção, as visitas efetuadas de acordo com os pedidos de apoio entrados na Delegação, as sessões de acolhimento e de formação, os contatos telefónicos e ou/email, atendimento, visitas domiciliárias, articulação com as diversas entidades/instituições, registos de informação nos processos, planeamento de intervenção – PDI, trabalho em equipa, reuniões, pesquisas científicas nas áreas da Psicologia.

### **Projetos**

A Delegação de Lisboa procederá à criação do processo de voluntário, que contenha toda a informação relevante na sua atividade na ACA, desde a entrevista até à eventual saída.

## **3.2 Atividades de divulgação**

A Delegação de Lisboa procurará responder às solicitações que lhe chegarem para participar em eventos de divulgação, sensibilização e promoção do voluntariado bem como do envelhecimento ativo, com objetivos muito concretos:

- captação de novos sócios;
- captação de donativos ou fidelização de doadores;
- estabelecimento de parcerias, protocolos, acordos;
- aumento do número de voluntários;
- aumento do número de utentes.

### **3.3 Contactos periódicos**

A Delegação de Lisboa muito gostaria de ver em execução no ano de 2018, encontros regulares entre Delegações e/ou com a Direção Nacional, com o objetivo de sedimentarmos a aproximação das nossas atuações e definirmos “boas práticas amarelas”. Para tanto a Direção da Delegação esta completamente disponível e interessada em participar.

### **3.4 Atividades na Área da Formação**

A Delegação de Lisboa, continuará a desenvolver sessões de acolhimento dirigidas aos novos voluntários, procurando fazer o enquadramento na intervenção e na Instituição. Para além disso, voltará a repetir a experiência formativa iniciada no ano de 2017, em parceria com a empresa de especializada em Comunicação em Gerontologia, “Métis”, e com o apoio da Universidade Católica Portuguesa. Assim, prevê realizar novo plano formativo com duração de seis meses, cujo enfoque será, fundamentalmente a questão da relação e da comunicação em gerontologia. Ainda no campo formativo, e numa perspetiva contínua, dará continuidade à planificação de encontros temáticos, numa base bimestral.

#### **4. Colaboração com outras entidades**

Pretendemos manter a colaboração com todas as entidades, públicas e privadas, que ao longo de muitos anos nos têm acompanhado, mas sedimentar e acrescentar outras que já no decurso do ano em curso se iniciaram, a saber, Espaço Atmosfera m, da Associação Mutualista Montepio, Nova Acrópole, Sopa Amarela, Dantas E Rodrigues Associados – Escritório de Advogados, El Corte Inglés, Terra dos Sonhos, Leões de Portugal, entre outros ainda em estudo.

#### **5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração**

Tal como já referido no princípio deste documento, aguardamos com muita expectativa as orientações decorrentes da alteração do enquadramento legal do apoio financeiro à Delegação de Lisboa da ACA pelo Instituto de Segurança Social, IP. Do mesmo modo, a validação e diferenciação da particularidade do modelo de atuação desenvolvido nesta Delegação, há oito anos, urge no seio da ACA, de modo a ampliar o âmbito da intervenção assim como algum do seu *modos operandi*.

Manteremos ainda todos os protocolos e parcerias existentes e descritos em documentos anteriores.

#### **6. Atividades de monitorização e avaliação**

A Delegação de Lisboa avaliará regularmente a sua ação através dos seguintes instrumentos: questionários de avaliação da satisfação do acompanhamento de utentes, nomeadamente, através do call center, questionários de avaliação aplicados nos ateliers e tertúlias ou outras atividades.

#### **7. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas**

Os eventos de divulgação estão descritos no ponto 3.2.

A criação de receitas serão as seguintes:

- Donativos
- Quotas
- Angariação de fundos

A Direção da Delegação de Lisboa

## Orçamento para 2018 da Delegação de Lisboa

### Custos/Despesas

|                                                                                                      | (p/item)          | (subtotais)       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 14. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                              | 77.124,02         |                   |
| 15. Fornecimentos e serviços externos                                                                |                   |                   |
| - Água                                                                                               |                   |                   |
| - Electricidade                                                                                      |                   |                   |
| - Correio                                                                                            | 150,00            |                   |
| - Telefone e Internet                                                                                | 1.706,72          |                   |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  | 7.485,08          |                   |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                     |                   |                   |
| - Produção de folhetos                                                                               |                   |                   |
| - Manutenção do Site                                                                                 |                   |                   |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                       | 8.196,21          |                   |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           |                   |                   |
| 10 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                            | 2.389,20          |                   |
| 11 Seguros                                                                                           | 3.373,19          |                   |
| 12 Rendas das instalações                                                                            | 915,24            |                   |
| 13 Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                                         |                   |                   |
| 14 Custos com Acções de Formação                                                                     | 2.043,01          |                   |
| 15 Organização de eventos de índole social ou cultural                                               | 3.872,52          |                   |
| 16 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                    |                   |                   |
| 17 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) | 378,00            |                   |
| 18 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  | 26.318,98         |                   |
| <b>TOTAL :</b>                                                                                       | <b>133.952,17</b> | <b>133.952,17</b> |

### Proveitos/Receitas

|                                                  | (p/item)         | (subtotais)       |
|--------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| 7. Angariação de fundos                          |                  |                   |
| 7.1.Organização de eventos:                      |                  |                   |
| - Eventos de índole social ou cultural           |                  |                   |
| 7.2.Vendas:                                      |                  |                   |
| - Artigos de divulgação/merchandising            |                  |                   |
| - Venda de.....                                  |                  |                   |
| - Venda de                                       |                  |                   |
| - Venda de                                       |                  |                   |
| 8. Quotas                                        | 2.326,86         |                   |
| 9. Donativos                                     |                  |                   |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 85.924,20        |                   |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) |                  |                   |
| <b>TOTAL :</b>                                   | <b>88.251,06</b> | <b>-45.701,11</b> |
| Saldo                                            |                  |                   |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |                  |                   |

Pela Direção da Delegação de Lisboa



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação de Oeiras**

## **PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2018**

### **da Delegação de Oeiras**

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I-Programa de Ação</b>                                                                   |           |
| <b>1. Introdução</b>                                                                        | <b>37</b> |
| <b>2.Objetivos gerais do Programa de Ação</b>                                               | <b>37</b> |
| <b>3.Atividades previstas para 2018</b>                                                     | <b>37</b> |
| <b>3.1.Atividades de Gestão</b>                                                             | <b>37</b> |
| <b>3.1.1 - Reuniões internas</b>                                                            | <b>38</b> |
| <b>3.1.2 - Reuniões Externas</b>                                                            | <b>39</b> |
| <b>3.2 Atividades de Divulgação</b>                                                         | <b>39</b> |
| <b>3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA</b> | <b>39</b> |
| <b>3.4.Atividades na Área da Formação</b>                                                   | <b>39</b> |
| <b>3.5.Outras Atividades</b>                                                                | <b>40</b> |
| <b>4.Colaboração com outras entidades</b>                                                   | <b>41</b> |
| <b>5.Protocolos, parcerias e acordos de colaboração</b>                                     | <b>42</b> |
| <b>6.Projetos – eventos de divulgação e criação de receitas</b>                             | <b>42</b> |
| <b>6.1 Projetos – Eventos de divulgação</b>                                                 | <b>42</b> |
| <b>6.2 Novos Projetos</b>                                                                   | <b>42</b> |
| <b>6.3 Criação de receitas</b>                                                              | <b>43</b> |
| <b>7.Atividades de monitorização e avaliação</b>                                            | <b>43</b> |
| <b>II-Orçamento</b>                                                                         | <b>44</b> |

## 1. Introdução

A Delegação de Oeiras da ACA irá dar continuidade ao que é o seu programa de há muitos anos:

- Intervir junto da população idosa e/ou dependente no sentido de minimizar a solidão e proporcionar uma maior dignidade na sua vida;
- Promover a autonomia do idoso e/ou dependente, incentivando-o a adotar comportamentos de vida mais saudáveis.

## 2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Minimizar o isolamento e a solidão.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosas/ou dependente.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes, valorizando as suas capacidades e competências, saberes e cultura e aumentar a auto estima e confiança.
- Criar redes de solidariedade intergeracionais.
- Dinamizar e desenvolver o apoio a pessoas idosas, dependentes e isoladas.
- Organizar eventos mensais ou participar nos organizados por outras Instituições.
- Fortalecer e adequar a formação dos Voluntários, através de Formação Inicial e Contínua.
- Realizar ações de Formação para o Banco Local de Voluntariado da CMO e para as Instituições que o solicitarem.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível Nacional, através do seu *site* e *facebook*, de eventos, feiras, campanhas, entrevistas e artigos nos Órgãos de Comunicação locais e nacionais.
- Promover protocolos ou parcerias com Órgãos Autárquicos, Instituições, Empresas Privadas, Fundações, que tenham interesse em participar, colaborar, ou apoiar na nossa área de intervenção social.

## 3. Atividades previstas para 2018

### 3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras tem a sua sede no Centro de Juventude de Oeiras – Rua Monsenhor Ferreira de Melo, Oeiras – cedida por protocolo, pela Câmara Municipal de Oeiras. Tem disponível uma sala e apoio logístico (telefone e sala para reuniões).

Tendo em conta o aumento de trabalho e a necessidade de deslocar um ou mais voluntários para apoio noutras áreas, fica salvaguardada a hipótese de contratação de um *part-time*, que terá de ser um voluntário comprometido com a Associação e conhecedor dos seus problemas.

#### 3.1.1 - Reuniões internas

##### Reuniões de Direção

A direção reunirá mensalmente (última terça feira do mês) para:

- Programar e avaliar projetos e eventos.
- Analisar formas de atuação e valorização dos voluntários.
- Determinar como agir com os utentes e com os voluntários.
- Apreciar e discutir as fichas de acompanhamento de actividades mensais dos voluntários.
- Apreciar e aprovar o ingresso de sócios, voluntários e utentes.

### Reuniões de Voluntários

Os voluntários reunir-se-ão uma vez por mês (primeira terça-feira do mês) para:

- Obter informações sobre os eventos a realizar e realizados.
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior.
- Apresentar e analisar casos.
- Obter formação contínua trimestral.
- Outras informações relevantes.

#### **3.1.2 - Reuniões Externas**

As reuniões externas podem ser pedidas pelos Órgãos Autárquicos, Direção Nacional da Associação Coração Amarelo, Instituições sediadas no Concelho, parceiros, empresas ou a pedido da delegação de Oeiras.

Fazendo parte a Delegação de vários grupos de trabalho em órgãos concelhios e instituições, deverá reunir periodicamente com:

#### Câmara Municipal de Oeiras

- Para entrega de documentação:
  - ✓ “Programa de Ação e Orçamento para 2018”, em 2017 (após a sua aprovação AG/ACA).
  - ✓ “Relatório de Atividades e Contas de 2017”, em 2018 (após aprovação AG/ACA).
  - ✓ Estudos, conclusões e outros dados que tenham interesse para o Município.
  - ✓ Iniciativas que visem a melhoria de vida dos mais idosos e/ou dependentes.

#### Rede Social do Concelho de Oeiras

- Reunirá, quando convocada, com:
  - ✓ as Uniões de Freguesias (CSF).
  - ✓ as IPSS e CMO semestralmente (CLAS).

#### União de Freguesias do Concelho de Oeiras

- Para entrega de documentação:
  - ✓ “Programa de Ação e Orçamento para 2018” em 2017 (após aprovação AG/ACA).
  - ✓ “Relatório de Atividades e Contas de 2017” em 2018 (após aprovação AG/ACA).
  - ✓ Reuniões para aprovação dos Planos de Atividades das Freguesias /outubro.
  - ✓ Reuniões para preparação de eventos, festas, convívios, feiras sociais.
  - ✓ Reuniões para debate de estratégias sociais a aplicar na área do Idoso e/ou dependente.

#### Instituições Particulares de Solidariedade Social

- Reunirá sempre que necessário com os Centros de Dia, de Convívio, Lares e outras instituições de apoio ao Idoso para conhecer e adequar em conjunto a melhoria do serviço a prestar ao Utente, com especial atenção o apoio domiciliário.

#### Associação Juntos Por Mais

- Reunirá, sempre que necessário, para, em conjunto com outras instituições da mesma área, estudar formas de atuação, eventos, colónias de férias e outras celebrações.

### Empresas, Fundações, Clubes Desportivos e Recreativos

- Sempre que seja necessário obter o seu apoio para realizações da Delegação ou que seja solicitado pelos mesmos.

### **3.2 Atividades de Divulgação**

Para 2018 prevê-se a continuação da nossa participação nas seguintes ações/intervenções:

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Venda da Primavera – <i>Paço de Arcos</i>                                                                                                                                                                                               | Maió/Junho                                          |
| Mostras Sociais: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ União de Freguesias de Algés, Cruz Quebrada/Dafundo, Linda a Velha – <i>Algés</i></li> <li>▪ União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias – <i>Oeiras</i></li> </ul> | Datas conforme programação das Uniões de Freguesias |
| Festa do Concelho – <i>Oeiras</i>                                                                                                                                                                                                       | Junho                                               |
| Festas de Nosso Senhor dos Navegantes – <i>Paço de Arcos</i>                                                                                                                                                                            | Agosto/Setembro                                     |
| GREENFEST – Feira Sustentabilidade – <i>Estoril</i>                                                                                                                                                                                     | Setembro                                            |
| Concerto de Outono pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – <i>Oeiras</i>                                                                                                                                                  | Outubro                                             |

|                                                                                                                                                                                                      |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Informação e atualização permanente e em cima do acontecimento das atividades desenvolvidas pela nossa delegação, permitindo assim uma maior adesão de voluntários à nossa causa no Site e Facebook. | Durante todo o ano |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|

### **3.3 Contactos Periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações da ACA**

Foi com grande preocupação que ao longo de 2017 vimos uma diminuição dos nossos voluntários e, infelizmente, não prevemos que 2018 seja diferente. Porque acreditamos que esta necessidade é transversal a todas as delegações vimos propor à Direção Nacional, em particular, e a todas as delegações, que se faça uma campanha, a nível nacional, para angariação de voluntários.

A Delegação de Oeiras reitera ainda a sugestão escrita no último Programa de Ação, para que se realizem reuniões entre as Delegações e a Direção Nacional, convocadas por esta última, que poderiam ser semestrais, com o intuito de trocar ideias, experiências, e de todos contribuirmos para, em conjunto, crescermos em qualidade, reconhecimento e serviço.

### **3.4. Atividades na Área da Formação**

#### Formação Inicial

A realizar pela Direção Nacional da ACA, dirigida aos futuros voluntários com uma periodicidade semestral ou a que for considerada adequada.

#### Formação Contínua

A realizar pela Delegação, dirigida a todos os voluntários, em áreas que estes considerem pertinentes, ministradas por técnicos superiores, voluntários ou não, feitas trimestralmente, de preferência durante as reuniões mensais.

### Formação ao BLVO / CMO

Pre vemos a continuação da parceria até agora mantida com a CMO, na realização de várias formações, p.e.:

- “Sensibilização para o exercício do voluntariado”
- “Formação Inicial”
- “Como selecionar e acolher o Voluntário em Instituições”

### Outras Formações

Ao longo do ano irão surgindo formações pontuais, ministradas por outras instituições de interesse para os voluntários. Frequentaremos as formações e cursos que nos permitam adquirir e/ou consolidar as nossas competências na área de apoio ao idoso.

- Direção Nacional da Associação Coração Amarelo - DN/ ACA
- Departamento Assuntos Sociais e Cultura - CMO
- Banco Local de Voluntariado Oeiras - CMO
- Entidades de Saúde / Centros - ACES
- Plano Concelhio - GT “Idoso” - 2014-2018 (prevemos que este Grupo se mantenha pelos menos até 2018).

## **3.5.Outras Atividades**

### Atividades a realizar

A Delegação de Oeiras, embora neste Programa de Ação elabore o seu programa para 2018, está sempre disponível para colaborar e participar em eventos de outras Instituições que tenham interesse para a Associação.

### Atividades com os Utentes

- Melhorar as visitas domiciliárias semanais.
- Acompanhar o Utente ao médico, nos tratamentos ao hospital e a outros locais necessários.
- Facilitar o convívio do utente com a família e vizinhos.
- Telefonar semanalmente aos utentes mais frágeis: Projeto “As nossas segundas feiras”.
- Telefonemas diários aos utentes mais doentes, feitos pela Coordenadora de Utentes/Voluntários, numa média de 15 por dia.
- Enviar cartões de felicitações pelo Aniversário, Natal e Páscoa.
- Realizar, sempre que possível, passeios ou visitas a locais de interesse cultural ou de lazer.
- Intensificar o convívio entre Utentes e Utentes/Voluntários, através de lanches mensais ou outras formas de diálogo.
- Convidar os Familiares dos utentes para a Festa de Natal.
- Realizar “ Colónias de Férias” abertas, na praia e/ou piscina.
- Levar ofertas personalizadas, os “Miminhos” no Natal e na Páscoa.
- Participar em projetos Intergeracionais com escolas, escuteiros, etc.
- Esclarecer sobre os direitos da Pessoa Idosa e/ou deficiente.

### Atividades com os Voluntários

- Promover Convívios (almoço ou jantar) com os Voluntários e Familiares.
- Realizar reuniões mensais, precedidas de um pequeno convívio.
- Apoiar voluntários em situações de fragilidade emocional ou física.
- Enviar cartões de felicitações pelo Aniversário.
- Utilizar processos diversificados para aumentar a união e a amizade entre Voluntários
- Valorização através de actividades de formação, contribuindo assim para a realização pessoal e motivacional.

## **4. Colaboração com outras entidades**

Ao falarmos de um projeto social como o nosso, verificamos que somente de mãos dadas com outras Instituições, dividindo e partilhando experiências e saberes, poderemos dar mais dignidade aos nossos utentes.

Por isso privilegiamos a colaboração com outras entidades. Os nossos principais colaboradores e entidades são os seguintes:

### CENTRO NUNO BELMAR DA COSTA

- Apoio à instituição por voluntários da Delegação através de acompanhamento nas refeições, aulas e passeios.
- Participação nos seus eventos.

### CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO CONCELHIOS

- Continuação do apoio em eventos comuns.
- Melhor conhecimento do seu funcionamento.
- Respostas para o isolamento.

### ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS

- Colaboração mútua em eventos e realizações que tenham como finalidade a Pessoa Idosa.

### ESCOLAS, UNIVERSIDADES, INSTITUTOS

- Continuaremos disponíveis para integrar pedidos de Projetos ou estágios académicos de alunos do ensino secundário e superior, preferencialmente das áreas relacionadas com os seniores.

### ACADEMIAS E UNIVERSIDADES SENIORES

- Estágios ou trabalhos a efetuar por alunos interessados na área do Idoso
- Prosseguiremos com a orientação de aulas semanais em estabelecimentos de ensino.

### MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

- Aceitaremos e acompanharemos cidadãos para cumprimento de penas na área do Voluntariado.

### CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – BANCO DE VOLUNTARIADO

- No âmbito da parceria existente continuaremos a realizar formações.

### EMPRESAS

- Estamos disponíveis para, mediante acordo ou protocolo, realizar Ações de voluntariado empresarial.

## **5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**

### **Parcerias**

#### 2004 - SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OEIRAS

Acordo de Parceria de 10 de novembro de 2004, encaminhamento de casos para Apoio Domiciliário e Clínico, Centros de Dia, eventos conjuntos.

#### 2006 - ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS

Acordo de Parceria de 8 de setembro de 2006, realização de eventos.

### **Protocolos**

#### 2004 - CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

Protocolo nº 89/2004, de 6 de setembro de 2004, cedência de instalações, apoio logístico.

#### 2008 - COMISSÕES SOCIAIS DE FREGUESIA

Ao abrigo da Constituição do Projeto de Trabalho de Rede Social, de que a CMO é dinamizadora e a Delegação de Oeiras, membro a nível Concelhio (CLAS), e a nível de Freguesias e União de Freguesias

2005 - Junta de Freguesia de Oeiras.

2007 - Junta de Freguesia de Paço de Arcos.

2008 - Junta de Freguesia de Algés.

2010 - Junta de Freguesia de Carnaxide.

2011 - Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras <sup>1</sup>

2016 - Centro Social e Paroquial de Oeiras

#### 2012 - FUNDAÇÃO CASA DE MACAU

#### 2013 - COMFORT KEEPERS

#### 2013 - FUNDAÇÃO MARQUÊS DE POMBAL

## **6. Projetos – eventos de divulgação e criação de receitas**

### **6.1 – Projetos – Eventos de divulgação**

Os eventos de divulgação encontram-se descritos no ponto 3.2.

### **6.2- Novos Projetos**

A Delegação de Oeiras através do trabalho constante e persistente dos seus voluntários e por vezes de alguma ajuda exterior, tem conseguido apoios essenciais para a elaboração de novos Projetos.

No ano de 2107 realizou-se a 1ª parte do Projeto "Combater a solidão – A paixão de ver sorrir", projeto este que tantos sorrisos tem proporcionado. No ano de 2018 daremos continuidade ao Projeto e prevemos concluí-lo no fim do Verão.

Dentro da nossa linha de ação, que é termos sempre um Projeto intergeracional, vamos, novamente em parceria com a Associação Resgate, começar já em Dezembro de 2017 a

---

<sup>1</sup> Cedência de uma carrinha de 9 lugares para utilização de utentes com dificuldades motoras ( oferta da SIC Esperança e Delta Cafés)

"Caixinha das Surpresas". À semelhança do anterior projeto (*O Amigo Misterioso*) todos os meses haverá uma troca de "surpresas" entre idoso e criança. Este Projeto promove a "aceitação do Outro tal como Ele é" e esperamos mês após mês conseguir estreitar afetos entre idoso e criança acabando por proporcionar um desejo ou um sonho no Encontro final em Junho. Este projeto será elaborado com a ajuda do voluntário de cada utente que incentivará a participação e ajudará o utente no que for preciso.

### **6.3 – Criação de receitas**

Acreditamos que em 2018 a Câmara Municipal de Oeiras nos continuará a apoiar com um subsídio fixo anual, com o seu apoio na divulgação da nossa causa e nas ajudas previstas no seu Plano para 2018.

Continuaremos também a contar com a ajuda das Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, de amigos que, graciosamente nos oferecem o seu apoio e tempo para minimizar a solidão dos nossos utentes, quer seja em teatro, música ou em géneros. Tudo isto se traduz em receitas para a delegação.

As restantes receitas serão obtidas, como de costume, através de:

- Quotizações Vendas e feiras.
- Eventos Culturais e Concerto de Outono.
- Apoio de Empresas.
- Donativos de particulares e comerciantes.

### **7. Atividades de monitorização e avaliação**

O trabalho efetuado na Delegação de Oeiras será avaliado através dos seguintes instrumentos:

- Reuniões mensais de Direção.
- Reuniões mensais de Voluntários.
- Ficha de acompanhamento de atividades do voluntário.
- Inquérito de Satisfação do Voluntário e do Utente.
- Relatório anual de avaliação.

Oeiras, 15 de Novembro de 2017

Pela Direcção da Delegação Oeiras

## II – Orçamento da Delegação de Oeiras

| <b>Custos/Despesas</b>                                                                               | (p/item) | (subtotais)  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| 1 Pessoal – Remunerações e Honorários                                                                | 3575     | 3575         |
| 2 Fornecimentos e serviços externos :                                                                |          |              |
| - Água                                                                                               |          |              |
| - Eletricidade                                                                                       |          |              |
| - Correio                                                                                            | 100      |              |
| - Telefone e Internet                                                                                |          |              |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  | 358      |              |
| -Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                      |          |              |
| -Produção de folhetos                                                                                |          |              |
| -Manutenção do Site                                                                                  |          |              |
| -Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                        | 432      |              |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           | 60       | 950          |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                             | 330      | 330          |
| 4 Seguros                                                                                            | 675      | 675          |
| 5 Rendas das instalações                                                                             |          |              |
| 6 Apoio a actividades das Delegações e CI's                                                          |          |              |
| 7 Custos com Ações de Formação                                                                       |          |              |
| 8 Organização de eventos de índole social ou cultural                                                | 6000     | 6000         |
| 9 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                     |          |              |
| 10 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) |          |              |
| 11 Outras despesas (Apoio a utentes)                                                                 | 2500     | 2500         |
| <b>TOTAL :</b>                                                                                       |          | <b>14030</b> |

| <b>Proveitos/Receitas</b>                          | (p/item) | (subtotais)  |
|----------------------------------------------------|----------|--------------|
| 1. Angariação de fundos                            |          |              |
| 1.1.Organização de eventos:                        |          |              |
| - Eventos de índole social ou cultural (Concerto)  | 2700     | 2700         |
| 1.2.Vendas :                                       |          |              |
| - Artigos de divulgação/merchandising              | 250      |              |
| - Venda da Primavera                               | 1000     |              |
| - Vendas diversas (reuniões; festas; feiras)       | 575      | 1825         |
| 2. Quotas                                          | 2500     | 2500         |
| 3. Donativos                                       | 1500     | 1500         |
| 4. Subsídios e apoios institucionais               | 1600     | 1600         |
| 5. Outras Receitas (Levantamento da Conta a Prazo) | 3905     | 3905         |
| <b>TOTAL :</b>                                     |          | <b>14030</b> |
| Saldo                                              |          | 0            |
| Proveito/Receitas – Custos/Despesas                |          | 0            |

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação do Porto**

## **PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2018**

### **da Delegação do Porto**

|                                                                                                                        |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I. Programa de acção</b>                                                                                            |              |
| <b>1. Introdução</b>                                                                                                   | <b>47</b>    |
| <b>2. Objectivos gerais do Plano de actividades</b>                                                                    | <b>47</b>    |
| <b>3. Actividades previstas para 2018</b>                                                                              | <b>47</b>    |
| <b>3.1 Actividades de gestão</b>                                                                                       | <b>47</b>    |
| <b>3.2 Actividades de divulgação</b>                                                                                   | <b>4</b>     |
| <b>3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e<br/>        Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>47/48</b> |
| <b>3.4 Actividades na Área da Formação</b>                                                                             | <b>48</b>    |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                                             | <b>48</b>    |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                               | <b>48</b>    |
| <b>6. Actividades de monitorização e avaliação</b>                                                                     | <b>48</b>    |
| <b>7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                                      | <b>48</b>    |
| <b>II. Orçamento</b>                                                                                                   | <b>49</b>    |

## **1. Introdução**

O Papa Francisco por ocasião do Dia Mundial dos Pobres 2017 declarava o seguinte:

“Não pensemos nos pobres apenas como destinatários duma boa obra de voluntariado, que se pratica uma vez por semana, ou, menos ainda, de gestos improvisados de boa vontade para pôr a consciência em paz. Estas experiências, embora válidas e úteis a fim de sensibilizar para as necessidades de tantos irmãos e para as injustiças que frequentemente são a sua causa, deveriam abrir a um verdadeiro encontro com os pobres e dar lugar a uma partilha que se torne estilo de vida.”...” somos chamados a estender a mão aos pobres, a encontrá-los, fixá-los nos olhos, abraçá-los, para lhes fazer sentir o calor do amor que rompe o círculo da solidão. A sua mão estendida para nós é também um convite a sairmos das nossas certezas e comodidades e a reconhecermos o valor que a pobreza encerra em si mesma”.

É este o grande programa de vida que os voluntários da ACA se esforçam por viver no seu quotidiano, aprofundando essa vivência em cada minuto que partilham com as pessoas que apoiam. Através da formação e da partilha esforçar-nos-emos por aprofundar esses valores.

O projecto ainda adiado de nova sede poderá proporcionar um maior contacto entre voluntários, entidades apoiantes e pessoas apoiadas no sentido de construir uma comunidade mais coesa e actuante. Esperamos que as negociações em curso cheguem a bom termo.

## **2. Objectivos gerais do Programa de Acção**

Cumprimento estatutário da missão principal de apoio a pessoas idosas que vivem na solidão, desenvolvendo para o efeito todos os esforços que visem a prossecução desse desiderato, sem esquecer contudo, todo o contexto socioeconómico em que se inserem, dando assim sentido à importância que a palavra “mudança” tem também para nós.

Iremos pois dar continuidade a todas as parcerias, com entidades públicas ou privadas, suscetíveis de melhorarem o bem-estar físico e psíquico dos idosos necessitados da nossa solidariedade, desenvolvendo e intensificando parcerias com Universidades, Câmara Municipal do Porto, Juntas de Freguesia, Entidades Privadas e Grupos/Associações de Estudantes.

## **3. Actividades previstas para 2018**

### **3.1 Actividades de gestão**

1. Desenvolvimento e aprofundamento do programa de gestão de voluntários, reforçando a formação inicial e continua.
2. Apoio/supervisão do trabalho dos voluntários, articulando com os serviços sociais locais e polícia de proximidade quando tal se afigura conveniente.

### **3.2 Actividades de divulgação**

1. Ligação com os meios de comunicação social.
2. Continuação de edição de folha informativa mensal a enviar a voluntários, sócios e simpatizantes.

### **3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras**

Disponibilidade para encontros a nível nacional e regional para trocas de informações, experiências e formação mutua.

### **3.4 Actividades na Área da Formação**

Recrutamento, seleção e formação de novos voluntários.

## **4. Colaboração com outras entidades**

1. Celebração de novos protocolos e continuação de colaboração com IPSS e outras entidades, nomeadamente PSP – Serviço de Proximidade, “Atmosfera m” da iniciativa do Grupo Montepio e Entreatjada e ao serviço do banco de fraldas da IPSS Passo Positivo.
2. Participação na Rede Social da Câmara Municipal do Porto e Banco de Voluntariado
3. Colaboração com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto no programa curricular de formação Social e Humana daquela Faculdade, aceitando a inscrição dos estudantes que, em cada ano letivo, se voluntariam para, através da ACA-DP, adquiram formação humana e social e, ao mesmo tempo, nos ajudem a minorar a solidão de quem vive só.

## **5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração**

1. Aprofundamento / implementação dos protocolos com a Universidade Católica, Santa Casa da Misericórdia do Porto, Junta de Freguesia de Ramalde, Junta da UF de Cedofeita, Sto. Ildefonso, S. Nicolau, Sé, Vitória e Miragaia e com a EDP, Delta-café, Grupo Mello Saúde e Fundação Amélia de Mello.
2. Continuar a desenvolver o protocolo com o Grupo Mello Saúde, especialmente na vertente da assistência médica aos nossos beneficiários.

## **6. Actividades de monitorização e avaliação**

Avaliação sistemática e contínua do trabalho desenvolvido pelos voluntários através dos relatórios mensais por eles remetidos, de contactos telefónicos, de visitas de supervisão aos beneficiários e de reuniões de formação/avaliação trimestrais.

## **7. Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas**

1. Angariação de patrocinadores, individuais e empresas.
2. Proporcionar aos nossos beneficiários, acompanhados pelos nossos voluntários, atividades de confraternização e de lazer.

Porto, 15 de Novembro de 2017

Pela Direção da Delegação do Porto

## Orçamento para 2018 da Delegação do Porto

### Custos/Despesas

|                                                                                                      | (p/item) | (subtotais)    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                               |          |                |
| 2. Fornecimentos e serviços externos                                                                 |          | 524,00         |
| - Água                                                                                               |          |                |
| - Electricidade                                                                                      |          |                |
| - Correio                                                                                            | 30,00    |                |
| - Telefone e Internet                                                                                | 350,00   |                |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  |          |                |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                     |          |                |
| - Produção de folhetos                                                                               |          |                |
| - Manutenção do Site                                                                                 |          |                |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                       | 144,00   |                |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           |          |                |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                             | 60,00    | 60,00          |
| 4 Seguros                                                                                            | 500,00   | 500,00         |
| 5 Rendas das instalações                                                                             |          |                |
| 6 Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                                          |          |                |
| 7 Custos com Acções de Formação                                                                      |          |                |
| 8 Organização de eventos de índole social ou cultural                                                |          |                |
| 9 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                     |          |                |
| 10 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) |          |                |
| 11 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  |          |                |
| <b>TOTAL:</b>                                                                                        |          | <b>1084,00</b> |

### Proveitos/Receitas

|                                                  | (p/item) | (subtotais)    |
|--------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1. Angariação de fundos                          |          |                |
| 1.1. Organização de eventos:                     |          |                |
| - Eventos de índole social ou cultural           |          |                |
| 1.2. Vendas:                                     |          |                |
| - Artigos de divulgação/merchandising            |          |                |
| - Venda de.....                                  |          |                |
| - Venda de                                       |          |                |
| - Venda de                                       |          |                |
| 2. Quotas                                        | 504,00   | 504,00         |
| 3. Donativos                                     | 600,00   | 600,00         |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            |          |                |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) |          |                |
| <b>TOTAL:</b>                                    |          | <b>1104,00</b> |
| Saldo                                            |          |                |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |          | <b>20,00</b>   |

Pela Delegação do Porto:



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

### **Delegação de Sintra**

## **INDICE**

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introdução</b>                                                                  | <b>52</b> |
| <b>2. Objetivos gerais do Plano de Atividades</b>                                     | <b>52</b> |
| <b>3. Atividades previstas para 2018</b>                                              | <b>23</b> |
| <b>3.1. Atividades de gestão</b>                                                      | <b>23</b> |
| <b>3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto.</b>                       | <b>53</b> |
| <b>3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação</b>       | <b>59</b> |
| <b>3.3.1. CLUB+ (Sénior)</b>                                                          | <b>53</b> |
| <b>3.3.2. Outras Atividades</b>                                                       | <b>54</b> |
| <b>3.3.3. Novos Projetos</b>                                                          | <b>54</b> |
| <b>3.4. No âmbito da divulgação da Delegação.</b>                                     | <b>54</b> |
| <b>3.5. Contactos periódicos com direções e comissões Instaladoras das Delegações</b> | <b>55</b> |
| <b>3.6. Atividades na área da Formação</b>                                            | <b>55</b> |
| <b>3.7. Atividades de participação no âmbito de parcerias</b>                         | <b>55</b> |
| <b>4. Recursos</b>                                                                    | <b>56</b> |
| <b>5. Atividades de Monitorização e Avaliação</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>Anexos - Orçamento para 2018</b>                                                   | <b>57</b> |

## PLANO DE ACÇÃO PARA 2018

### 1. INTRODUÇÃO

Conforme instituído pelos seus Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA), Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, dotada de personalidade jurídica e declarada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública prossegue os seguintes objetivos:

- a) Promover iniciativas que visem apoiar pessoas em situação de solidão e/ou dependência, preferencialmente as mais idosas;
- b) Promover, junto das entidades responsáveis, iniciativas tendentes à sua sensibilização para a necessidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas nas situações referidas na alínea anterior, incluindo a implementação e desenvolvimento nas comunidades de um serviço de apoio domiciliário integrado e de qualidade, em articulação com os serviços de saúde e de ação social;
- c) Promover um espírito de solidariedade e cooperação entre os familiares, vizinhos e amigos dos beneficiários, através de pessoas voluntárias que possam oferecer o seu tempo e o seu saber.

A Delegação de Sintra tem vindo a contribuir ativamente para o cumprimento destes objetivos, pretendendo continuar a alargar a sua atividade para abranger um cada vez maior número de pessoas beneficiárias, de voluntários e de sócios na sua área de intervenção geográfica.

A dinâmica de implementação da Delegação iniciou-se em 2008 e 2009, tendo durante os anos seguintes apostado na dinamização de parcerias e da intervenção local, reforçando a sua ação.

Pretende-se em 2018 continuar a consolidar um papel ativo e de proximidade, nas vertentes social, cultural e recreativa, para além do reforço crescente do trabalho integrado e em rede através das sinergias comunitárias fortificando a Delegação no meio local com parcerias estabelecidas com entidades como a Cruz Vermelha Portuguesa, os Lyons, a Câmara Municipal de Sintra, Juntas de Freguesias e as empresas Resiquímica, Delta e Montepio e outras

Com a União das Freguesias de Sintra- St<sup>a</sup> Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim pretende-se manter a estreita colaboração estabelecida desde o seu início.

### 2. OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES

O presente Plano é reflexo da visão estratégica da Delegação, de acordo com a sua missão estatutária e pretende operacionalizar a intervenção prevista para 2018 de acordo com os seguintes objetivos:

- Assegurar o funcionamento da Delegação de acordo com os objetivos estatutários da ACA e com as necessidades locais;
- Divulgar a Associação junto dos meios de comunicação social e de entidades públicas e privadas da comunidade;
- Desenvolver o apoio às pessoas mais idosas em situação de dependência, solidão e/ou isolamento;
- Promover a Associação junto das entidades responsáveis pelo apoio a pessoas mais idosas;

- Estabelecer parcerias formais e informais com entidades e serviços que prestem apoio a pessoas mais idosas em situação de dependência, solidão e/ou isolamento.

### **3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2018**

#### **3.1. Atividades de Gestão**

- Manutenção da sede da Delegação;
- Elaboração de candidaturas a Programas de Apoio Financeiro a Instituições sem Fins Lucrativos, quer oficiais quer particulares,
- Angariação de sócios, com vista à consolidação do tecido associativo da Delegação;
- Angariação de voluntários;
- Aumentar o número de beneficiários bem como o apoio qualitativo e quantitativo;
- Angariação de receitas;
- Realização de reuniões periódicas de Direção e voluntários.
- Realização de reuniões com entidades e parceiros.

#### **3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto**

- Registo e análise dos pedidos de apoio (tipo de pedido, situação sócio familiar e outras), com definição de prioridades no atendimento;
- Manutenção e atualização do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios.
- Apoio e acompanhamento aos beneficiários com base num Plano de Desenvolvimento Pessoal /Plano de ajuda individualizado, de acordo com necessidades específicas dos pedidos de apoio
- Acompanhamento de beneficiários quando solicitado por outras entidades e instituições, de acordo com os critérios de apoio definidos.
- Encaminhamento de situações para outras entidades, quando assim se justificar
- Desenvolvimento de atividades de carácter recreativo e cultural de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais ou de grupo das pessoas apoiadas;
- Fazer rastreios de saúde
- Dinamização de espaços de debate e/ou discussão de temas que interessem às pessoas apoiadas;

#### **3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação**

##### **3.3.1. Clube + (sénior)**

O *Club + funciona em instalações cedidas* pela Câmara municipal de Sintra no mesmo edifício em que está sediada a Cruz Vermelha Portuguesa de Sintra. Foi celebrado um protocolo com esta entidade.

Abrange um conjunto de atividades integradas no desenvolvimento da área social, cultural e recreativa da intervenção da ACA, tais como:

- - Atividade complementar junto dos beneficiários apoiados com acompanhamento ao exterior, passeios diversos, lanche /almoços e momentos de convívio:
- Dinamização de vários ateliers

Pintura

- Costura
- Malhas e rendas
- Trabalhos manuais
- Informática
- Leituras
- Alfabetização
- Organização de atividades gastronómicas
- Visitas a museus
- Vendas de Natal e em feiras temáticas
- Rastreios de saúde
- Teatro
- Cantares Populares
- Etc.

### **3.3.2. Outras Atividades**

- Organização de Festas de Aniversário para os beneficiários;
- Organização de Festa de Natal para todos os beneficiários e voluntários da Delegação, prevendo-se cerca de 100 pessoas;
- Organização de Passeios culturais a várias zonas do país e locais de origem dos beneficiários prevendo-se abranger no total aproximadamente 200 beneficiários;
- Visitas aos palácios de Sintra
- Passeio de elétrico á Praia das Mações
- Organização de colónia de férias prevendo-se abranger 10 beneficiários;
- Dinamização da VIII Edição do Mega Pic Nic de Verão, com a participação de idosos de todo o Concelho, em articulação com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia e com diversos apoios de IPSS outras organizações e empresas;
- Magusto de S. Martinho
- Organização ou participação de Ciclo de Conferências sobre diversas temáticas, na área da população idosa.

### **3.3.3. Outros projetos**

- Projeto “Conversas ao Entardecer” – Organização de 3 Tertúlias destinadas ao público em geral, a realizar em Casas de Chá na Vila de Sintra;
- Tardes de animação;
- Encontro convívio de homenagem a pessoas com mais de 90 anos.

## **3.4. No âmbito de divulgação da Delegação**

- Realização de campanhas de sensibilização e informação junto de órgãos da comunicação social local sobre a atividade da ACA e da Delegação de Sintra em particular;
- Divulgação da ACA junto da população em geral, serviços e comércio local;
- Realização de encontros e reuniões com parceiros da comunidade, entre os quais, Juntas de Freguesia, Centros de Saúde, Esquadras da Polícia de Segurança Pública, Centro

Sociais e Comunitários, com vista a divulgar os objetivos da Associação e a intervenção da Delegação;

- Articulação com a Rede Social Local;
- Organização de eventos para angariação de fundos ou divulgação da ACA
- Organização em Maio do “Chá das Orquídeas”
- Venda dos livros “Solidão”, “Menos Solidão” e “Singularidades” livro de Receitas de Culinária, a Serigrafia de Maria de Morais, garrafas de vinho com logótipo da ACA e outros artigos.

### **3.5. Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações**

Participação em reuniões e contactos periódicos com algumas Delegações e Direção Nacional com vistas a um melhor funcionamento ou organização de atividades conjuntas.

#### **3.6. Atividades na Área da Formação**

- Formação dos voluntários, com colaboração com a Direção Nacional, e estruturas locais;
- Continuação da colaboração com o Banco de Voluntariado de Sintra;
- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efetuadas.

#### **3.7. Atividades de Participação no âmbito das parcerias**

Dinamização e/ou formalização de Parcerias com as seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Sintra;
- União das Freguesias de Sintra – Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim;
- Outras Juntas de Freguesia do Concelho
- Centro “Ciência Viva”
- Banco de Voluntariado de Sintra;
- Cruz Vermelha – Delegação de Sintra;
- Escola de Hotelaria e Turismo;
- Centro Equestre de Sintra;
- Vila Alda, C M Sintra
- Liga dos Amigos “Os Avós”;
- Lares privados para população idosa;
- Fábrica da Igreja de Santa Maria e S. Miguel;
- Centro de Saúde de Sintra;
- Lyons Clube de Sintra Romântica;
- Academia de Terceira Idade de Sintra;
- Exército de Salvação
- Resiquímica
- Delta Cafés
- Restaurantes e Comércio Local

- Outras a definir.

#### **4. RECURSOS**

Recursos Humanos:

- Voluntários da Direção da Delegação
- Voluntários de acompanhamento a beneficiários.

Recursos Logísticos:

- Utilização de sala equipada com mesas e cadeira, com linha telefónica e acesso à Internet, disponibilizada pela União das Freguesias de Sintra Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho, e S. Pedro de Penaferrim;

Recursos Financeiros:

- Quotas dos Sócios;
- Angariação de fundos e de apoios junto de entidades oficiais, empresas e população em geral.

#### **5. ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO**

Paralelamente à implementação do Plano de Ação de 2018, propõe-se a constante monitorização e o registo das atividades desenvolvidas, tendo em vista o aperfeiçoamento de toda a intervenção e por sua vez a definição de novos desafios de acordo com um permanente diagnóstico de necessidades e potencialidades.

A Presidente da Delegação

.....

(Rosa Maria Pimenta Araújo)

## Orçamento para 2018 da Delegação de Sintra

### Custos

|                                                           | (p/item)     | (subtotais)  |
|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 1 Pessoal – Remunerações e Honorários                     | ----         |              |
| 2 Fornecimentos e serviços externos:                      |              |              |
| Água                                                      |              |              |
| Eletricidade e Gás                                        | 500          |              |
| Correio                                                   | 40           |              |
| Telefone e Internet                                       | ----         |              |
| Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene         | 250          |              |
| Artigos para oferta e divulgação/merchandising            | 300          |              |
| Produção de folhetos                                      |              |              |
| Manutenção do Site                                        | ----         |              |
| Serviços especializados                                   | ....         |              |
| Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                  | 100          | 1190         |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)  | 150          | 150          |
| 4 Seguros                                                 | 400          | 400          |
| 5 Rendas das instalações                                  | -----        |              |
| 6 Apoio a atividades                                      |              |              |
| 1- Passeio de Elétrico                                    | 100          |              |
| 2- Picnic de Verão                                        | 1000         |              |
| 3- Colónia de Férias                                      | 1500         |              |
| 4- Badoca Park, Castelo Branco Fluviário de Mora e Aveiro | 6000         |              |
| 5- Lanches de Aniversário e convívio de homenagem         | 1500         |              |
| 6- Festa de Natal                                         | 1000         | 17000        |
| 7- Festa de Homenagem aos mais idosos                     | 600          |              |
| 8- Encontro Gastronómico                                  | 300          |              |
| 9- Aquisição de Materiais para atelier                    | 5000         |              |
| 7 Custos com Ações de Formação                            | 200          | 200          |
| 8 Organização de eventos de índole social ou cultural     | 1000         | 1000         |
| 9 Diversos                                                | 400          | 400          |
| 10 Outras Despesas (especificar se )                      | 500          | 500          |
| <b>TOTAL</b>                                              | <b>20840</b> | <b>20840</b> |

### Proveitos

|                                                  | (p/item)     | (subtotais)  |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 1. Angariação de fundos                          |              |              |
| 1.1.Organização de eventos:                      |              |              |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 4000         |              |
| 1.2.Vendas:                                      |              |              |
| - Artigos de divulgação/merchadising             | 500          |              |
| - Livros                                         | 400          |              |
| - Venda de artigos                               | 490          |              |
| 2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais | 8100         |              |
| 3. Receitas diversas                             | 7350         |              |
| <b>TOTAL</b>                                     | <b>20840</b> | <b>20840</b> |
| <b>Saldo:</b>                                    | <b>000</b>   | <b>000</b>   |

Pela Presidente da Direção da Delegação de Sintra

Rosa Maria Araújo



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2018**

**Comissão Instaladora de Porto de  
Mós/Bouceiros**

## **PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2018**

### **da Comissão Instaladora de Bouceiros – Porto de Mós**

#### **I. Programa de acção**

|                                                                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Introdução</b>                                                                                               | <b>60</b>  |
| <b>2. Objectivos gerais do Plano de actividades</b>                                                                | <b>60</b>  |
| <b>3. Actividades previstas para 2018</b>                                                                          | <b>60</b>  |
| <b>3.1 Actividades de gestão</b>                                                                                   | <b>60</b>  |
| <b>3.2 Actividades de divulgação</b>                                                                               | <b>60</b>  |
| <b>3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e<br/>    Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>610</b> |
| <b>3.4 Actividades na Área da Formação</b>                                                                         | <b>60</b>  |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                                         | <b>60</b>  |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                           | <b>60</b>  |
| <b>6. Actividades de monitorização e avaliação</b>                                                                 | <b>60</b>  |
| <b>7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                                  | <b>60</b>  |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>II. Orçamento</b> | <b>61</b> |
|----------------------|-----------|

## **1. Introdução**

A nossa intervenção procura incidir na comunidade local mas também com abertura ao concelho e regiões limítrofes numa simbiose local-global.

## **2. Objectivos gerais do Programa de Acção**

Expandir o raio de acção com o aumento do apoio a situações de solidão e simultaneamente promover um maior envolvimento da comunidade de modo a garantir o aumento do número de sócios.

## **3. Actividades previstas para 2018**

### **3.1 Actividades de gestão**

Reuniões mensais da Comissão Instaladora para planeamento das acções a desenvolver.

### **3.2 Actividades de divulgação**

Participação nas festas do Município com destaque para a feira de S. Pedro com stand de divulgação da Associação.

Planeamento e dinamização do evento Viver Porto de Mós, em articulação com o Município e outras Instituições do Concelho.

### **3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras**

Participação nas reuniões convocadas pela Direcção Nacional.

Participação em eventos organizados pela Direcção Nacional ou Delegações.

### **3.4 Actividades na Área da Formação**

Realizar uma acção de formação inicial.

## **4. Colaboração com outras entidades**

Dinamização de actividades conjuntas com o Município, Rede Social e Junta de Freguesia, nomeadamente a Festa de Natal no Teatro Municipal e o Almoço Solidário na sede de Freguesia.

Reuniões mensais com as IPSS do Concelho para planear, monitorizar e avaliar as actividades a realizar: Carnaval dos Idosos; Chá da Primavera; Mês do Idoso (passeios, convívios e recolhas de histórias de vida a publicar no jornal O Portomosense).

## **5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração**

Protocolo com a Administração Regional de Saúde do Centro para acompanhamento de pessoas em solidão encaminhadas pela Unidade de Cuidados na Comunidade D. Fuas Roupinho – Porto de Mós.

## **6. Actividades de monitorização e avaliação**

Reuniões, visitas de acompanhamento e relatórios.

## **7. Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas**

Feira de S. Pedro e Viver Porto de Mós.

Porto de Mós, 15 de Novembro de 2017

Pela Comissão Instaladora

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos

## Orçamento para 2018

### Da Comissão Instaladora de Bouceiros – Porto de Mós

#### Custos/Despesas

|                                                                                                      | (p/item) | (subtotais) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| 16. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                              |          |             |
| 17. Fornecimentos e serviços externos                                                                |          |             |
| - Água                                                                                               |          |             |
| - Electricidade                                                                                      |          |             |
| - Correio                                                                                            |          |             |
| - Telefone e Internet                                                                                |          |             |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  |          |             |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                     |          |             |
| - Produção de folhetos                                                                               |          |             |
| - Manutenção do Site                                                                                 |          |             |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                       |          |             |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           |          |             |
| 11 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                            |          |             |
| 12 Seguros                                                                                           |          |             |
| 13 Rendas das instalações                                                                            |          |             |
| 14 Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                                         |          |             |
| 15 Custos com Acções de Formação                                                                     |          |             |
| 16 Organização de eventos de índole social ou cultural                                               |          |             |
| 17 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                    |          |             |
| 18 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) |          |             |
| 19 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  |          |             |
| <b>TOTAL:</b>                                                                                        |          |             |

#### Proveitos/Receitas

|                                                  | (p/item) | (subtotais) |
|--------------------------------------------------|----------|-------------|
| 10. Angariação de fundos                         |          |             |
| 10.1. Organização de eventos:                    |          |             |
| - Eventos de índole social ou cultural           |          |             |
| 10.2. Vendas:                                    |          |             |
| - Artigos de divulgação/merchandising            |          |             |
| - Venda de.....                                  |          |             |
| - Venda de                                       |          |             |
| - Venda de                                       |          |             |
| 11. Quotas                                       |          |             |
| 12. Donativos                                    |          |             |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            |          |             |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) |          |             |
| <b>TOTAL:</b>                                    |          |             |
| Saldo                                            |          |             |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |          |             |

Nota: O Município cede as instalações e suporta as despesas de manutenção, de água e de luz. Todas as actividades são realizadas, sobretudo, com o trabalho em rede com as Instituições.

Porto de Mós, 15 de Novembro de 2017

Pela Comissão Instaladora

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos