



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programas de Acção e Orçamento 2019

~~~~~

**Direcção Nacional**

**&**

**Delegações**

## **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 2019, 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**  
**Rua Guilherme de Azevedo, n° 8 - r/c Dto**  
**1700-221 Lisboa**

19/50

**ACTA NÚMERO QUARENTA E OITO**

No dia 15 de Novembro de 2018, pelas dez horas e trinta minutos, na sede da Associação Coração Amarelo (ACA), sita na Rua Guilherme de Azevedo, n° 8 - r/c Dto em Lisboa, reuniu o Conselho Fiscal da mesma Associação, estando presentes os seus membros João Manuel do Carmo Simões, Presidente, e Maria João Arriaga e Cunha, Vogal.---A ordem de trabalhos teve como ponto único a "Análise dos Orçamentos e Programas de Acção da ACA relativos ao ano de 2019".Iniciados os trabalhos, o Conselho Fiscal fez uma análise exaustiva dos documentos apresentados pela Direcção Nacional, que incluem os Orçamentos e os Programas de Acção, individualizados, da própria Direcção Nacional e das Delegações.-----  
Como resultado deste trabalho, o Conselho Fiscal emitiu o seguinte parecer:-----  
1-Os Programas de Acção apresentados, acima referidos, devem ser aprovados.-----  
2-Os Orçamentos apresentados, igualmente acima referidos, devem ser aprovados. -----  
3-As propostas de Orçamento apresentam, no seu conjunto, equilíbrio orçamental que, por prudência e como aconselham as boas práticas, deverá ser monitorizado ao longo do exercício de 2019.-----  
Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. --  
Para constar foi elaborada a presente acta que vai ser assinada pelos membros presentes do Conselho Fiscal da ACA.

Presidente (João do Carmo Simões)



Vogal (Maria João Arriaga e Cunha)

M.ª João ARRIAGA e CUNHA



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

**Programa de Acção e Orçamento 2019**

**da**

**Direcção Nacional**

**PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2019**  
**DA**  
**DIRECÇÃO NACIONAL**

|                                                                      |            |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>I. PA - Programa de acção</b>                                     | <b>5</b>   |
| <b>1. Introdução</b>                                                 | <b>6</b>   |
| <b>2. Objectivos</b>                                                 | <b>6</b>   |
| <b>3. Acções previstas para 2019 :</b>                               | <b>7/8</b> |
| <b>3.1 Acções de gestão</b>                                          | <b>8</b>   |
| <b>3.2 Acções de divulgação</b>                                      | <b>8</b>   |
| <b>3.3 Contactos periódicos com Delegações</b>                       | <b>8</b>   |
| <b>3.4 Acções na Área da Formação</b>                                | <b>8</b>   |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                           | <b>8</b>   |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>             | <b>8/9</b> |
| <b>6. Projectos – Eventos de divulgação - Angariação de Receitas</b> | <b>9</b>   |
| <b>7. Acções de monitorização e avaliação</b>                        | <b>9</b>   |
| <b>II. OR – Orçamento</b>                                            |            |
| <b>1. OR ACA 'consolidado' (em Anexo I deste PA)</b>                 | <b>10</b>  |
| <b>2. OR específico DN (em Anexo II deste PA)</b>                    | <b>11</b>  |

## PROGRAMA DE ACÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2019

### DIRECÇÃO NACIONAL

No cumprimento da Lei e dos Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA) apresenta e submete à apreciação e votação dos Associados o seu Programa de Acção-PA e Orçamento-OR para 2019, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

#### 1. Introdução

O PA & OR é organizado com base nos PA & OR individualizados, tanto da Direcção Nacional, quanto das Direcções das Delegações - Cacém, Cascais, Lisboa, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra.

Este modelo de apresentação permite uma visualização homogénea da actuação da Associação, individualizando, no entanto, as actuações específicas de cada uma das Delegações.

#### 2. Objectivos:

- Melhorar a estrutura e o funcionamento da DN, continuando de forma consistente a implementar as conclusões do estudo realizado com a Call to Action em 2017, principalmente no que concerne ao modelo de governo e estratégia de actuação.
- Dar especial atenção à comunicação, externa e interna, e ao fortalecimento dos laços no seio da ACA [com vista à maior integração num só *corpo*].
- Empreender a angariação de financiamento, quanto possível com carácter regular, dinamizando a gestão de Associados, Doadores e Beneméritos.
- Criar e, em cooperação com as Delegações, apoiar projectos ou acções de promoção da ACA junto das comunidades onde se encontre implantada, identificando e melhorando os serviços que presta.
- Privilegiar e reforçar as parcerias, protocolos e acordos existentes, bem como procurar outros que se mostrem com interesse para a realização da missão da ACA, em cooperação com as Delegações sempre que o solicitem ou tal se revele vantajoso na comunidade onde se inserem.
- Melhorar a qualificação do apoio prestado aos Utentes, com Planos de Formação, v.g. de Voluntários, e promovendo o recurso a Técnicos especializados tendo em conta as circunstâncias específicas de cada Delegação.
- Promover, em cooperação com as Delegações, o lançamento de campanhas de angariação de novos Associados e Voluntários.
- Procurar na comunidade entidades, singulares ou colectivas, que estejam dispostas a prestar o seu apoio ou colaboração, seja em regime de pro-bono, seja pela obtenção de benefícios de outras naturezas.
- Apoiar a criação de novas estruturas da ACA (núcleos dinamizadores de futuras Comissões Instaladoras, potenciando novas Delegações da ACA) sempre que surjam iniciativas credíveis para as respostas sociais que fundamentam a missão da ACA.
- Dinamizar o estudo e debate de questões relativas ao envelhecimento da população, à problemática da solidão, ao voluntariado, à valorização contínua do desempenho dos

Voluntários e da intervenção junto da comunidade mais idosa, e acorrer às solicitações que lhe sejam colocadas, quer pelas Delegações, quer por entidades parceiras.

- Perseguir a obtenção de 'sinergias' na utilização dos recursos e instalações na ACA, bem como na contratação de serviços 'transversais' a toda a ACA, por ex. formação, apoio nos sistemas de informação, seguros.

### **3. Acções previstas para 2019**

#### **3.1. Acções de gestão**

- Levar a cabo a actualização dos documentos internos da ACA, no exercício das suas competências estatutárias e legais, nomeadamente Regulamentos, Manuais do Voluntário e do Utente, Folhetos.
- Assegurar a actualização regular do Site da ACA, apoiando as Delegações nos respectivos âmbitos.
- Prosseguir e monitorar a aplicação do sistema SGDon em toda a estrutura da ACA, colhendo os primeiros resultados na gestão de Associados, Doadores e Patrocínios.
- Monitorar a aplicação em toda a estrutura da ACA dos procedimentos já definidos em matéria do RGPD, a utilização das novas contas e-mail e dos dispositivos em que estarão configuradas.
- 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.
- Reforçar a ligação à UDIPSS, Entreaajuda e outras entidades, analisando e divulgando as suas orientações.

#### **3.2. Acções de divulgação**

- Definir um plano de comunicação e de imagem da ACA, quanto possível seleccionando *canais* adequados, para a difusão de informação sobre a ACA nas redes sociais, associações e sites que a ACA integra, inclusive o seu próprio Site, Facebooks, a Plataforma Saúde em Diálogo, o 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 congéneres, 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

- Elaborar o calendário das reuniões locais com as Direcções das Delegações e coordenar com estas a sua realização.
- Realizar as reuniões gerais/encontros de reflexão da estrutura dirigente da ACA – DN e presidentes das Direcções das Delegações - prevendo-se uma por trimestre.
- Associar, em regime rotativo das Delegações, os respectivos presidentes de Direcção às reuniões ordinárias da DN, prevendo-se uma Delegação por mês.

### 3.4. Acções na Área da Formação

- Definir um procedimento homogéneo na ACA sobre a formação de Voluntários.
- Auscultar regularmente as Delegações – aproveitando as reuniões calendarizadas - no que se refere à formação inicial dos candidatos a Voluntários, apoiando o planeamento, execução e avaliação das acções, bem como, se necessário, o 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, havendo disponibilidade de recursos, 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 de congressos, jornadas de reflexão, seminários temáticos ou outros.
- A DN procurará garantir a sua presença também em eventos apresentados por entidades tais como estruturas de educação e ensino a vários níveis, desde os Jardins de infância às Universidades, que propiciem a sensibilização para a missão da ACA.
- Do mesmo modo, em 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 2019:
  - 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;
  - 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;

- Acordo com a “Cenas a Pedal” que nos permita alargar o programa de passeios, junto ao Tejo, usando as bicicletas patrocinadas pelo BPI ao abrigo do “Prémio BPI Seniores”;
- Protocolo com a Plataforma Saúde em Diálogo;
- 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 DN continuará a procurar novas fontes e métodos de financiamento a fim de garantir o suporte financeiro que cubra as suas necessidades e para apoio a projectos nas Delegações, prioritariamente as mais carenciadas:

- 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 - salientando a diferenciação da sua missão na comunidade;
- Pela organização de actividades de índole diversa susceptíveis de gerar recursos financeiros, imediatos ou futuros, tais como: eventos sociais, musicais ou gastronómicos; promoções especiais; apelos a donativos através dos contactos pessoais e outros;
- Mediante campanhas de angariação de novos associados e ‘amigos’;
- 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, nomeadamente a execução orçamental, promovendo medidas rectificativas adequadas e traduzindo os respectivos resultados em relatórios, apresentados a quem de direito, no cumprimento da legislação, dos estatutos, dos regulamentos internos ou dos acordos e protocolos que vinculam a Associação.

Lisboa, 13 de Novembro de 2018

A Direcção Nacional da ACA

## Orçamento para 2019

### Associação Coração Amarelo

| Custos/Despesas                                                                            | (p/item)       | (subtotais)    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                     | 100,700.00     | 100,700.00     |
| 2. Fornecimentos e serviços externos                                                       |                |                |
| - Água                                                                                     | 300.00         |                |
| - Electricidade                                                                            | 1,100.00       |                |
| - Correio                                                                                  | 700.00         |                |
| - Telefone e Internet                                                                      | 3,700.00       |                |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                        | 5,800.00       | 29,300.00      |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                           | 1,700.00       |                |
| - Produção de folhetos                                                                     | 100.00         |                |
| - Manutenção do Site                                                                       | 800.00         |                |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                             | 14,400.00      |                |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                 | 700.00         |                |
| 3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                  | 6,200.00       | 6,200.00       |
| 4. Seguros                                                                                 | 3,400.00       | 3,400.00       |
| 5. Rendas das instalações                                                                  | 3,400.00       | 3,400.00       |
| 6. Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)                                  | 6,700.00       | 6,700.00       |
| 7. Custos com Acções de Formação                                                           | 1,700.00       | 1,700.00       |
| 8. Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)                          | 33,900.00      | 33,900.00      |
| 9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                          | 7,200.00       | 7,200.00       |
| 10. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS, utentes) | 1,900.00       | 1,900.00       |
| 11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                       | 100,700.00     | 100,700.00     |
| <b>TOTAL :</b>                                                                             | <b>194.400</b> | <b>194.400</b> |

| Proveitos/Receitas                               | (p/item)       | (subtotais)    |
|--------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 1. Angariação de fundos                          |                |                |
| 1.1. Organização de eventos:                     |                |                |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 25,700.00      | 25,700.00      |
| 1.2. Vendas:                                     |                |                |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 3,200.00       | 6,500.00       |
| - Livros                                         | 800.00         |                |
| - Outros artigos e produtos                      | 2,500.00       |                |
| 2. Quotas                                        | 9,100.00       | 9,100.00       |
| 3. Donativos                                     | 32,800.00      | 32,800.00      |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 108,000.00     | 108,000.00     |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) | 9,900.00       | 9,900.00       |
| <b>TOTAL :</b>                                   | <b>192.000</b> | <b>192.000</b> |
| Saldo                                            | -2.400         | -2.400         |
| (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)           |                |                |

Pela Direcção Nacional

## Orçamento para 2019 Direcção Nacional

| Custos/Despesas                                                                   | (p/item)      | (subtotais)   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 12. Pessoal – Remunerações e Honorários                                           | 8,400         | 8.400         |
| 13. Fornecimentos e serviços externos                                             |               |               |
| - Água                                                                            | 300           | 10.700        |
| - Electricidade                                                                   | 600           |               |
| - Correio                                                                         | 100           |               |
| - Telefone e Internet                                                             | 400           |               |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                               | 3,000         |               |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                  | 800           |               |
| - Produção de folhetos                                                            | 100           |               |
| - Manutenção do Site                                                              | 800           |               |
| - Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                    | 4,500         |               |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                        | 100           |               |
| 14. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                        | 2,400         | 2.400         |
| 15. Seguros                                                                       | 800           | 800           |
| 16. Rendas das instalações                                                        | 2,500         | 2.500         |
| 17. Apoio a actividades das Delegações e CI's                                     | 2,000         | 2.000         |
| 18. Custos com Acções de Formação                                                 | 1,000         | 1.000         |
| 19. Organização de eventos de índole social ou cultural                           | 7,200         | 7.200         |
| 20. Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                | 500           | 500           |
| 21. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS) | 500           | 500           |
| 22. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                              | 1.000         | 1.000         |
| <b>TOTAL:</b>                                                                     | <b>37.000</b> | <b>37.000</b> |

| Proveitos/Receitas                               | (p/item)      | (subtotais)   |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|
| 4. Angariação de fundos                          |               |               |
| 4.1. Organização de eventos:                     |               |               |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 10.000        | 10.000        |
| 4.2. Vendas:                                     |               |               |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 300           | 500           |
| - Livros                                         | 100           |               |
| - Outros artigos e produtos                      | 100           |               |
| 5. Quotas                                        | -             | -             |
| 6. Donativos                                     | 12.000        | 12.000        |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 15.000        | 15.000        |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) | 500           | 500           |
| <b>TOTAL:</b>                                    | <b>38.000</b> | <b>38.000</b> |
| Saldo                                            | 1.000         | 1.000         |
| (Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)           |               |               |

Pela Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação do Cacem**

## **PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2019**

### **DA**

### **Delegação do Cacém**

|             |                                                                                                        |              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I.</b>   | <b>PA – Programa de acção</b>                                                                          | <b>12/13</b> |
| <b>1.</b>   | <b>Introdução</b>                                                                                      | <b>13</b>    |
| <b>2.</b>   | <b>Objectivos gerais do Plano de Atividades</b>                                                        | <b>14</b>    |
| <b>3.</b>   | <b>Atividades previstas para 2019</b>                                                                  | <b>14</b>    |
| <b>3.1.</b> | <b>Atividades de gestão</b>                                                                            | <b>15</b>    |
| <b>3.2.</b> | <b>Atividades de divulgação</b>                                                                        | <b>15</b>    |
| <b>3.3.</b> | <b>Contactos periódicos com a Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>15</b>    |
| <b>3.4.</b> | <b>Atividades na Área da Formação</b>                                                                  | <b>16</b>    |
| <b>4.</b>   | <b>Colaboração com outras Entidades</b>                                                                | <b>16</b>    |
| <b>5.</b>   | <b>Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                  | <b>16/17</b> |
| <b>6.</b>   | <b>Atividades de monitorização e avaliação</b>                                                         | <b>17</b>    |
| <b>7.</b>   | <b>Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                          | <b>17/18</b> |
| <b>II.</b>  | <b>Orçamento</b>                                                                                       | <b>19</b>    |

## **Programa de Acção e ORÇAMENTO 2019**

### **Da Delegação do Cacém**

#### **PA – Programa de Acção**

##### **1. – Introdução**

Mantêm-se alguns dos pressupostos enumerados no anterior Plano, com o objetivo primeiro e principal centrado na canalização dos nossos recursos para o apoio aos nossos Utentes e a preocupação, sempre presente, de recrutamento de novos voluntários, de modo a satisfazer os pedidos de apoio que vão surgindo e para os quais nem sempre temos resposta.

Estes compromissos estão sempre pendentes dos recursos financeiros da delegação, da generosidade dos nossos associados, dos nossos parceiros, das entidades públicas e privadas.

Um dos aspetos estruturais que, a concretizar-se, vai trazer uma dimensão e dinâmica mais consentâneas com realidade da delegação é a cedência de instalações, possibilitando o seu melhor funcionamento, ao nível das áreas, administrativas, de logística, espaço e conforto.

A Divulgação e promoção da Associação, tem sido também uma das preocupações da direção da delegação, a que pretendemos dar continuidade, aproveitando a reformulação do sistema informático que está previsto iniciar brevemente.

Melhorar a comunicação institucional entre Direção Nacional, delegações e comissões instaladoras, de acordo com o que se perspectiva para no futuro próximo da ACA.

Dar continuidade ao processo de formação contínua dos voluntários, assim como à atual equipa diretiva da delegação.

A colaboração com as diferentes entidades deve continuar a ser uma recíproca mais-valia que importa preservar, reforçar e expandir, designadamente ao nível de novas parcerias e protocolos.

Propomo-nos continuar o processo de avaliação contínua de toda a atividade organizativa e operativa da delegação.

Ainda é intenção da direção da delegação, encetar diligências no sentido de reforçar e diversificar as fontes de sustentabilidade da delegação, procurando patrocínios, promovendo eventos e angariando novos recursos humanos.

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

Assentam os objetivos do programa de ação, na sua matriz social, apoio a pessoas que vivem em Isolamento e/ou Solidão, preferencialmente as mais Idosas e/ou dependentes e nessa medida os voluntários no desempenho da sua atividade, os associados no seu contributo financeiro, os benfeitores singulares, maioritariamente com donativos, o tecido empresarial com apoio financeiro, material ou logístico, os nossos parceiros na cedência de instalações, os organismos públicos, com atribuição de verbas resultantes de projetos ou subsídios, fecham um círculo que se projeta na continuidade de um verdadeiro e efetivo apoio aos nossos Utentes.

Reafirmamos os problemas e as dificuldades que se colocam aos nossos Utentes, resultado de uma cada vez maior esperança média de vida, e as soluções que temos que encontrar para que possam viver em dignidade e com melhor qualidade de vida.

Os recursos financeiros já de si muito reduzidos, as baixas reformas, os agregados familiares numerosos, associados ao trabalho precário e desemprego de longa duração, são realidades que sugerem uma intervenção constante e persistente junto da sociedade e dos vários poderes públicos.

Manter o fornecimento de ajudas técnicas, como fraldas, cuecas, resguardos, toalhetes a custo zero e outros pequenos equipamentos que pelo seu valor possam ser por nós suportados. O mesmo pensamos fazer, de forma pontual, na aquisição de medicamentos.

Recrutar voluntários, permitindo-lhes a formação necessária e obrigatória, contribuir para a sua plena integração na Instituição, promover a sua valorização pessoal, enquanto Voluntários, e dar-lhes as condições necessárias e essenciais para o bom desempenho da sua missão.

Dentro dos recursos humanos existentes, tentar a atribuição a cada Utente de pelo menos dois voluntários.

### **3. Atividades previstas param 2019**

#### **3.1. Atividades de gestão**

Este ponto leva-nos sempre para a repetição do que em anos anteriores foi referido nos planos e mesmo nos relatórios, ou seja, são atividades relacionadas com o funcionamento normal da delegação, na sua organização, gestão ou coordenação dos meios humanos e materiais, em função dos meios financeiros existentes, abordagem já referida em alguns dos pontos deste plano. Procuraremos otimizar esta vertente.

A referência especial que interesse realçar e que vai certamente provocar alterações substanciais no dia a dia da delegação e no seu movimento financeiro (com custos de arrendamento previstos), desejavelmente no próximo ano, seria a atribuição de novas instalações, pela Câmara Municipal de Sintra.

#### **3.2. Atividades de divulgação**

Atividade de indiscutível interesse para a divulgação e promoção da delegação, usando os meios possíveis face aos recursos que venham a existir. Os meios internos eletrónicos de divulgação, para os quais se sugere alguma remodelação, sob o ponto de vista apelativo ou por força do RGPD – Regulamento Geral da Proteção de Dados, deve continuar a ser uma ferramenta muito importante, nomeadamente no recrutamento de novas(os) candidatas(os) a voluntários.

Atividades de lazer realizadas ao longo do ano, de cariz popular, religioso, de comemoração de datas importantes da delegação ou de outra natureza, por iniciativa própria ou em parceria afirmam-se como um excelente veículo de divulgação, a manter.

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

A direção da delegação do Cacém, está convicta que a manutenção destes contactos é irreversível e muito importante, tanto mais que os nossos Utentes deparam-se hoje com

problemas de diferente natureza, relativamente a de outros tempos, aos quais por insuficiências de ordem diversa, nem sempre damos a atenção devida e que carecem de respostas urgentes de toda a estrutura da Associação. Entendemos que os contactos devem ser feitos também entre delegações ou Comissões Instaladoras.

A Associação Coração Amarelo representa no universo das IPSS,s uma indiscutível e imprescindível presença e intervenção, referenciada como pioneira no Apoio aos mais Idosos, que lhe confere algumas obrigações e nestas considera-se a realização dos seus Encontros Anuais, o que se espera que aconteça, o próximo ano.

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

O acordo estabelecido desde a fundação da delegação do Cacém com a Câmara Municipal de Sintra - Banco Local de Voluntariado, para ação de capacitação de candidatos a voluntários, vulgarmente designada por formação inicial, que trata de aspetos genéricos, mais centrados na aplicação da lei, sofrerá alteração quando à periodicidade das mesmas, que deixaram de ser mensais, no entanto temos a informação, ainda que verbal deste nosso parceiro, que será prestado o apoio logístico na medida do possível.

Ora esta alteração obriga a que a direção da delegação encontre os meios humanos necessários, dentro ou fora da Associação, que possam ocupar-se desta tarefa.

No que diz respeito à formação específica da ACA, a mesma continua assegurada, por fundadoras (formadoras), em regime de voluntariado.

A oferta de formações que eventualmente possam surgir, por sistema presencial ou online, que se destinem à nossa área de intervenção, direção e voluntários, continuam a merecer da parte da direção a necessária atenção.

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

A estreita e regular colaboração com organismos/entidades, que abaixo identificamos, separadas das referidas no ponto 5 e cuja intervenção se enquadra, nuns casos na rede social do Concelho e/ou das respetivas freguesias, noutros como entidades empresariais, complementares ou alternativos como resposta às várias necessidade dos nossos utentes, quer no domínio dos apoios sociais, de saúde, eventuais transportes de doentes não urgentes, alimentares e ajudas técnicas:

- Segurança Social;
- Centros de Saúde;
- Proteção Civil;
- P.S.P. – Esquadra do Cacém;
- Bombeiros Voluntários de Aqualva-Cacém;
- Delta Cafés;
- Resiquímica;
- Paróquia de Aqualva (Igreja de Santa Maria).

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

Neste domínio, mantém-se, praticamente, os compromissos celebrados, a seguir identificados:

- Câmara Municipal de Sintra – Apoio logístico na formação inicial de Voluntários, candidatura ao PAFI – Programa de Apoio Financeiro às Instituições Sem fins Lucrativos Promotoras do Desenvolvimento Social e de Saúde no Concelho de Sintra, e a Programas intergeracionais;
- União das Freguesias de Cacém e São Marcos e Agualva e Mira Sintra, nos programas ao associativismo e Subsídios pontuais;
- União das Freguesias de Agualva e Mira Sintra, com representação da nossa Instituição na Rede Social, concretamente na CAIF – Comissão de Acompanhamento Integrado às Famílias, e outros apoios de natureza técnica, concretamente através da nossa Vice-Presidente;
- CECD – Projeto “ACOMPANHARTE”, ( Cedência de Voluntários para apoio a Idosos integrados e referenciados por esta Insituição);
- Associação de Alzheimer de Portugal, Projeto “Cuidar Melhor”. Voluntários da nossa instituição formados por esta entidade, para apoiarem especificamente utentes com esta patologia;
- Academia Sénior da ARPIAC – Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Agualva-Cacém. Cedência de instalações para os nossos serviços administrativos e espaço para reuniões de direção e voluntários e de outros encontros;
- ASA – Grupo de Apoio aos Sem Abrigo, em regime de parceria entre voluntários;
- AEA – Amanhecer Esperança Associação. Apoio a diferentes níveis a Famílias carenciadas;
- PAS – Plataforma de Agualva 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.
- Escola Secundária Gama Barros - Cacém e Escola EB 2/3 de Fitaes – Rio de Mouro, na cedência de instalações.

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

Continuidade dos processos de análise casuística no desenvolvimento da atividade dos voluntários, com padrões de informação já consolidados nos diferentes registos, nomeadamente ficha de registo de atividades e reuniões mensais, com o objetivo final de avaliar o seu desempenho. O mesmo critério será prosseguido na avaliação dos atos de gestão e no tratamento das diferentes vertentes administrativas, conferindo-lhe uma atualização constante. Caraterização rigorosa dos vários tipos de apoio prestados, de forma a identificar outras necessidades que, face às novas realidades com que se confrontam os nosso Utentes, podem suscitar a intervenções de natureza diversa da que se encontra estatutariamente previstas, designadamente ao nível psicossocial.

## **7. Projetos - Eventos de Divulgação e Criação de Receitas**

Fundamentais para o desenvolvimento e crescimento da delegação, os projetos que se pretendem enquadrar num futuro próximo passam por encontrar instalações capazes de reunir um conjunto de serviços, administrativos, de acondicionamento e guarda de ajudas técnicas e bens da associação, espaço para reuniões e de convívio, lazer, atividades de formação e informação dos utentes, voluntários e associados.

A cedência desta infraestrutura já identificada, está pendente da boa vontade dos respetivos serviços da Câmara Municipal de Sintra. A concretizar-se este anseio, há muito manifestado pela direção da delegação e acolhido pela aquela autarquia, fará com que os eventos obedeçam a outros critérios, originando uma maior e melhor quantidade e qualidade, numa participação que se pretende mais efetiva e sistemática dos diferentes grupos que compõem a estrutura da Associação, dos nossos parceiros e da população idosa em geral.

Consequentemente toda a dinâmica empreendida, trará, naturalmente, um maior e melhor conhecimento da Instituição, do seu objeto social, o reforço da sua divulgação no exterior e a possibilidade de criação de mais receita, sempre no sentido de melhorar os apoios aos nossos Utentes.

A vertente económica tem já praticamente fidelizado o PAFI – Programa de Apoio Financeiro, com candidatura anual promovida pela Câmara Municipal de Sintra, para além dos apoios pontuais a programas ao associativismo e subsídios pontuais a projetos apresentados pela nossa delegação, promovidos pelas Uniões de Freguesia da cidade de Agualva-Cacém.

Os concursos promovidos por outros, maioritariamente por entidades bancárias, não têm tido o acolhimento por parte da direção da delegação, uma vez que a condição, os montantes financeiros propostos e os prazos de resposta subjacentes aos mesmos, parece-nos que devem ser assumidos pela Direção Nacional da ACA.

Cacém, 9 de Novembro de 2018

Pela Direção da Delegação do Cacém

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

## Orçamento para 2019 da Delegação do Cacém

| Custos/Despesas                                                                                         | (p/item) | (subtotais)      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1. Pessoal - Remunerações e Honorários                                                                  |          |                  |
| 2. Fornecimentos e Serviços Externos                                                                    |          |                  |
| - Água                                                                                                  |          |                  |
| - Electricidade                                                                                         |          |                  |
| - Correio                                                                                               | 50,00    |                  |
| - Telefone e Internet                                                                                   | 730,00   |                  |
| - Material de Escritório, Expediente e Higiene                                                          | 300,00   |                  |
| - Artigos para Oferta e Divulgação/ Merchandising                                                       | 100,00   |                  |
| - Produção de Folhetos                                                                                  |          |                  |
| - Manutenção do Site                                                                                    |          |                  |
| - Serviços Especializados ( inclui serv. de contabilidade)                                              | 100,00   |                  |
| - Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão                                                             | 150,00   | 1.430,00         |
| 3 Deslocações em Serviços (inclui combustível de veículos)                                              |          | 350,00           |
| 4 Seguros                                                                                               |          |                  |
| 5 Rendas das Instalações                                                                                |          |                  |
| 6 Apoio às Atividades da Delegação                                                                      |          | 50,00            |
| 7 Custos com Ações de Formação                                                                          |          | 250,00           |
| 8 Organização de Eventos de Indole Social ou Cultural                                                   |          | 6.000,00         |
| 9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais                                                        |          |                  |
| 10 Diversos (v.g.Quotas em Organismos afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN) |          | 200,00           |
| 11 Outras Despesas e Imprevistos                                                                        |          |                  |
| 11.1 Apoio a Utentes ( medicamentos, consultas, etc)                                                    | 3.540,00 |                  |
| 11.2 Outras Despesas                                                                                    | 100,00   | 3.640,00         |
| <b>TOTAL</b>                                                                                            |          | <b>11.920,00</b> |

### Proveitos/Receitas

|                                        |          |                  |
|----------------------------------------|----------|------------------|
| 1. Angariação de Fundos                |          |                  |
| 1.1. Organização de Eventos:           |          |                  |
| - Eventos de Indole Social ou Cultural | 6.000,00 |                  |
| 1.2. Vendas                            |          |                  |
| Artigos de Merchandising               | 200,00   |                  |
| Livros                                 | 50,00    |                  |
| Outros                                 | 20,00    | 6.270,00         |
| 2. Quotas                              |          | 1.400,00         |
| 3. Donativos                           |          | 750,00           |
| 4. Subsídios e Apoios Institucionais   |          | 3.500,00         |
| 5. Receitas Diversas                   |          |                  |
| <b>TOTAL</b>                           |          | <b>11.920,00</b> |
| SALDO                                  |          | <b>0,00</b>      |
| PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS   |          | <b>0,00</b>      |

Cacém, 9 de Novembro de 2018

Pela Direcção da Delegação do Cacém da Associação Coração Amarelo

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação de Cascais**

## **PLANO DE ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2019**

### **da Delegação de Cascais**

|                                                                                                            |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I. Plano de actividades</b>                                                                             | <b>21</b>    |
| <b>1. Introdução</b>                                                                                       | <b>22</b>    |
| <b>2. Objectivos gerais do Plano de actividades</b>                                                        | <b>22/23</b> |
| <b>3. Actividades previstas para 2019</b>                                                                  | <b>23</b>    |
| <b>3.1 Actividades de gestão</b>                                                                           | <b>23</b>    |
| <b>3.2 Actividades de divulgação</b>                                                                       | <b>23/24</b> |
| <b>3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>24</b>    |
| <b>3.4 Actividades na Área da Formação</b>                                                                 | <b>24</b>    |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                                 | <b>24</b>    |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                   | <b>24</b>    |
| <b>6. Actividades de monitorização e avaliação</b>                                                         | <b>24/25</b> |
| <b>7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                          | <b>25</b>    |
| <b>II. Orçamento</b>                                                                                       | <b>26</b>    |

## PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO 2019

### DA

### DELEGAÇÃO DE CASCAIS

#### PA – PROGRAMA DE ACÇÃO

##### 1. Introdução

Na linha de continuidade da acção que vem sendo desenvolvida pela ACA, o Plano de Acção para o ano de 2019, 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 2019.
- 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.

- Recente colaboração com a Nova SBE de Carcavelos muito empenhada no desenvolvimento de trabalho de proximidade com a Rede Social.

### **3. Actividades previstas para 2019**

#### **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, não há previsão de aquisição de bens. Assim sendo manteremos:

- Reuniões internas
- A Direcção reúne semanalmente, sempre que as situações o exigiam.
- 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.
- Dar início a um projecto de "Call Center". Tem-se verificado com frequência situações que embora não caibam no âmbito do Coração Amarelo nem possam ser resolvidas com a nossa intervenção, a disponibilidade de alguém para ouvir estas pessoas se tem mostrado fundamental. Gostaríamos de estudar a possibilidade de criar uma bolsa de voluntários que por via telefónica se disponibilizem a escutar e encaminhar estas pessoas na busca da melhor solução para o seu problema.
- Dar início à criação a uma outra bolsa de voluntários que tenham como missão o acompanhamento de pessoas a consultas e hospitais. Ultimamente têm chegado à Delegação muitos pedidos para este tipo de acompanhamento que embora não se enquadrem no objectivo primeiro do CA, é da maior pertinência na sociedade actual.

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

- No seguimento da nossa participação em varias actividades promovidas pela C.M.C. 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 Comissões Instaladoras das Delegações**

Não tem existido essa dinâmica, mas há sempre pontualmente troca de informação, nomeadamente com a Delegação de Oeiras a quem, pela sua proximidade geográfica, mais recorreremos quando se verifica 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.

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

- Parceria com a Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, na cedência de instalações, meios de comunicação e apoio logístico.
- Manutenção do 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 2019, 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, atendendo ao facto de não termos data especifica para a instalação na nossa futura sede, não existe previsão nesta matéria. Apenas faremos parte de eventos pontuais promovidos pela CMC ou pela Junta de Freguesia Cascais Estoril, que não exijam grande investimento logístico da nossa parte.

Cascais, 26 de Outubro de 2018

Pela Direcção da Delegação de Cascais

## ORÇAMENTO PARA 2019 DA DELEGAÇÃO DE CASCAIS

### Custos/Despesas

|                                                   |            |  |
|---------------------------------------------------|------------|--|
| 1. Pessoal – Honorários                           |            |  |
| 2. Fornecimentos e serviços externos              |            |  |
| Água                                              |            |  |
| Electricidade                                     |            |  |
| Correio                                           | 50         |  |
| Telefone e Internet                               |            |  |
| Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene | 200        |  |
| Artigos para oferta e divulgação/merchandising    |            |  |
| Produção de folhetos                              |            |  |
| Manutenção do Site                                |            |  |
| Serviços especializados                           |            |  |
| Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão          | 200        |  |
| 3. Deslocações em serviço                         |            |  |
| 4. Seguros de pessoal                             |            |  |
| 5. Rendas das instalações                         |            |  |
| 6. Apoio a actividades                            | 100        |  |
| 7. Custos com Acções de Formação                  | 100        |  |
| 8. Organização de evento social ou cultural       |            |  |
| 9. Diversos                                       |            |  |
| 10. Outros                                        |            |  |
| <b>TOTAL:</b>                                     | <b>650</b> |  |

### PROVEITOS

|                                                  |            |  |
|--------------------------------------------------|------------|--|
| 1 Angariação de fundos                           | 500        |  |
| 1.1 Organização de eventos:                      |            |  |
| - Eventos de índole social ou cultural           |            |  |
| 1.2 Vendas :                                     |            |  |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 100        |  |
| Venda do livro                                   |            |  |
| - Venda de                                       |            |  |
| - Venda de                                       |            |  |
| 2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais |            |  |
| 3. Receitas diversas :                           |            |  |
| <b>TOTAL:</b>                                    | <b>600</b> |  |
| Saldo                                            | <b>50</b>  |  |

Pela Direcção de Cascais



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação de Lisboa**

**ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO**

**DELEGAÇÃO DE LISBOA**

**PLANO DE ATIVIDADES**

**E ORÇAMENTO PARA 2019**

PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO 2019

da

Delegação de Lisboa

|                                                                     |              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I. PA - Plano de Atividades</b>                                  | <b>27/29</b> |
| <b>1. Introdução</b>                                                | <b>30</b>    |
| <b>2. Objetivos gerais do Plano de atividades</b>                   | <b>30/31</b> |
| <b>3. Atividades previstas</b>                                      | <b>31</b>    |
| <b>3.1 Atividades de gestão</b>                                     | <b>31/32</b> |
| <b>3.2 Atividades de divulgação</b>                                 | <b>32/36</b> |
| <b>3.3 Contactos periódicos com Direções e Comissões</b>            |              |
| <b>Instaladoras das Delegações.....</b>                             | <b>37</b>    |
| <b>3.4 Atividades na Área da Formação</b>                           | <b>37</b>    |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                          | <b>37</b>    |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>            | <b>37/38</b> |
| <b>6. Atividades de monitorização e avaliação</b>                   | <b>38</b>    |
| <b>7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas...</b> | <b>38</b>    |
| <b>II. Orçamento previsional</b>                                    | <b>39</b>    |
| <b>Anexos</b>                                                       | <b>40/43</b> |

## 1. Introdução

A Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo (ACA) perspetiva manter a sua linha de atuação - o acompanhamento em voluntariado junto da população idosa em situação de solidão/isolamento social - enquadrado por uma equipa de profissionais da área social, num contexto em que o envelhecimento da população e a diversidade de perfis psicossociais, impõe, cada vez mais, um trabalho estruturado, enquadrado, validado por modelos de atuação definidos em sede de Rede Social e avaliado pelas entidades públicas competentes.

A intervenção junto da população idosa, num contexto de contínuas mudanças sociais e tecnológicas que, muitas vezes, desencadeiam desajustamentos nas formas de estar e/ou fazer habituais, impõe a definição clara dos limites de atuação do voluntário numa dupla perspetiva: por um lado, a promoção da autonomia da população idosa, compreendendo a necessidade desta manter atividade socio-relacional e de assim, se mitigarem os efeitos de desadaptações sociais; por outro, a assunção de que o voluntário da ACA atua numa esfera muito específica mas absolutamente determinante para a definição de uma intervenção que perspetive a satisfação de diferentes níveis de necessidades do ser humano, conforme Maslow definiu há mais de um século através da, por todos conhecida, "Teoria da Hierarquia das Necessidades" (1973).

Apesar do empenho, esforço e motivação que toda a equipa desta Delegação abraça esta missão é, mais uma vez com incerteza que se planeia mais um ano de atividade, na medida em que se mantém a interrogação sobre a manutenção do até à data "Acordo Atípico" celebrado desde há nove anos com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa. É com base neste apoio que se torna possível a credibilização do enquadramento técnico no voluntariado; contudo, é ainda um modelo pouco validado e que, por isso, ainda não encontrou fontes de financiamento alternativas e consistentes.

É por isso que a estruturação da resposta em voluntariado tal qual se apresenta nesta Delegação, implica um conjunto de responsabilidades distintas das das outras Delegações, apesar de a missão e as dificuldades serem semelhantes.

## 2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

Na perspetiva em que o voluntariado capacitado tem vindo a assumir-se como um modelo de resposta social cada vez mais reconhecido, complementando outras formas de intervenção social, definem-se como objetivos gerais:

- Defender a importância da existência de equipas de profissionais da área social no enquadramento do voluntariado, com o propósito de melhor adequar a resposta à diversidade da população idosa, junto de entidades responsáveis e de parceiros de trabalho;
- Afirmar a importância de uma resposta social como o voluntariado, estruturando a planificação deste trabalho recorrendo a critérios mensuráveis decorrentes da supervisão e acompanhamento do trabalho dos voluntários;
- Abordar a problemática da solidão nas pessoas idosas como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais, num contexto de trabalho em rede;

- Promover o envelhecimento ativo e participativo através da mudança de mentalidades e atitudes;
- Potenciar a qualificação dos voluntários por forma a serem reconhecidos como agentes de intervenção social;
- Desenvolver parcerias, protocolos e acordos cooperantes com vista às ações planificadas;
- Aumentar a capacidade financeira da Delegação.

### **Objetivos Específicos**

Centrada nos objetivos acima enunciados procurar-se-á:

- confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;
- explorar a potencialidade de um elemento da equipa no domínio da comunicação e do *fundraising*;
- difundir a presença da ACA na cidade, sobretudo, junto dos serviços de saúde, ou a eles complementar;
- participar em conferências, seminários, e/ou encontros tanto na área do voluntariado, como na do envelhecimento;
- desenvolver as parcerias existentes e celebrar novas com entidades que prossigam fins similares aos da ACA ou que lhe sejam complementares;
- confirmar os novos procedimentos de admissão de utentes e voluntários de acordo com a nova regulamentação legal;
- potenciar a qualificação dos voluntários através da planificação de um programa de capacitação variado ao longo de todo o ano;
- desenvolver projetos inovadores que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa;
- contribuir para a sensibilização de uma consciência social de reconhecimento e importância da pessoa idosa.

## **3. Atividades previstas para 2019**

### **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 ACA em Lisboa desenvolve.

A introdução de novas ferramentas informáticas de apoio à gestão, coo sendo o sistema SGDon, facilitará o conhecimento de perfil e de compromisso quer de associados, quer de doadores.

Procurar-se-à dinamizar de forma mais apelativa aos utilizadores genericamente considerados da internet, quer aos serviços de social social e/ou saúde, aos utentes, aos voluntários e às

famílias, o separador da Delegação no site da Associação através da publicação de artigos escritos por técnicos, familiares, parceiros ou mesmo organizações cujo trabalho complementa a intervenção da ACA.

## **Animação Sociocultural**

### **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, e da aplicação de questionários no final de cada atividade.

### **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**

Atualizar a página do Facebook - Delegação de Lisboa, com fotografias das atividades realizadas.

Elaborar conteúdos fotográficos para inserir no *site* Delegação de Lisboa.

### **Metodologia**

Contactos telefónicos/email a utentes e voluntários;

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

Registo de informação de cada atividade desenvolvida.

### **Proposta para plano anual de atividades socioculturais**

A Delegação de Lisboa da ACA pretende dar continuidade às atividades que têm merecido as melhores avaliações por parte dos utentes. Contudo, dada a fragilidade de tesouraria registada desde há dois anos, prevê-se que se mantenha a intenção de solicitar uma contrapartida financeira para a participação nestas atividades, contrapartida essa solicitada com base na análise da informação oficial do rendimento do utente ou do agregado familiar. Prevê-se ainda este ano testar um novo modelo de atividades, ou seja, procurar-se-à desenvolver iniciativas no domicílio dos utentes.

Em anexo, encontra-se, para além do descritivo das mesmas, os recursos necessários, humanos e financeiros, assim como as parcerias que se estimam envolver.

### **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/Grupo das Pessoas Idosas - Voluntariado;
- Comissões Sociais de Freguesia de Lisboa;
- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados.

### **Metodologia**

**Atendimento ao Domicílio** – uma vez por semana deslocação a casa ou a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) para atender os pedidos de apoio, dos candidatos a utentes.

**Acompanhamento ao Domicílio** – duas vezes por semana deslocações, a casa ou a ERPI, para acompanhar situações de vulnerabilidade social.

**Acompanhamento em parceria no domicílio** – sempre que necessário, realizar visitas em conjuntos com técnicos de entidades parceiras no domicílio, para planear intervenção alargada.

**Outras metodologias** - contacto telefónico e/ou email, atendimento, visitas domiciliárias, acompanhamento do utente a serviços, 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 dois projetos de intervenção direta aos utentes: *Call Center* e Medidas de Proteção e Apoio.

O *Call Center* é um projeto que tem como objetivo minimizar os efeitos da solidão, através de um telefonema semanal, que **complementa** o apoio prestado pelo voluntário "visitante". As telecomunicações também contribuem para diminuir o isolamento e solidão que os mais velhos podem sentir. A proximidade estabelecida ao alcance de um telefonema entre o utente e 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.

As *Medidas de Proteção e Apoio* consistem num conjunto de informações úteis que estarão disponíveis aos utentes, de acordo com a avaliação socioeconómica, nomeadamente, na área económica, habitação, mobilidade, segurança, comunicação, entre outros, quer se concretizem através de apoios sociais ou de protocolos estabelecidos entre a ACA e entidades com responsabilidade social e solidária.

## **Terapia Ocupacional**

### **Avaliação**

- Avaliar os utentes no domicílio (dando prioridade aos utentes que se encontram mais isolados e referenciados pela ET com dificuldades físicas, risco de queda ou dificuldades ao nível da participação ocupacional);
- Avaliar as funções físicas e cognitivas (de forma global), ambiente domiciliar (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;

### **Intervenção - promover uma maior independência e autonomia e/ou bem-estar aos utentes e prevenção de quedas:**

- Encaminhar para especialidades médicas ou ação social, em parceria com a Assistente Social;
- Encaminhar para apoio psicológico, da ACA ou no exterior, 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.

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

- 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).

### **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:

- Envio por email do documento da Manifestação de Interesse para candidatos que se inscrevam para voluntários;
- Entrevista de Avaliação;
- Realização da Sessão de Acolhimento,
- Entrevista de Confirmação;
- Caracterização de voluntários;
- Gestão e manutenção atualizada do processo de voluntário, contendo, toda a informação relevante desde o início do processo de candidatura até à eventual saída do voluntário;
- 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 a avaliar em conjunto com a Assistente Social;
- Integração e acompanhamento na relação voluntário-utente;
- Gestão e supervisão de voluntários;
- Gestão do programa de formação;
- Possibilidade de apoio psicológico, no máximo de três 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 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.

## **Novos projetos:**

Prevê-se a integração da Psicóloga na Rede Social de Lisboa, nomeadamente nas equipas relacionadas com a área da saúde mental, como forma de promover a ACA e de integrar equipas que facilitem a dinâmica e os procedimentos com outras entidades.

Com objetivo de melhorar a qualidade do serviço de voluntariado prestado, perspectiva-se a criação de meios/atividades que facilitem a articulação e a formação dos voluntários (nomeadamente, através de formações temáticas periódicas a realizar durante o ano 2019).

Pretende-se ainda a criação de um Gabinete de Apoio ao Voluntário, no qual os voluntários poderão com marcação prévia reunir com a psicóloga para exposição e discussão de determinadas situações, expressão de sentimentos e partilha de dificuldades ou de satisfação pessoal decorrentes da ação voluntária.

Considera-se gratificante a criação de um encontro anual com objetivo de homenagear os voluntários que se encontram em atividade na ACA há mais de 10 anos, valorizando o seu contributo, mas também com objetivo de sensibilizar e promover o voluntariado de continuidade.

## **Metodologia e Avaliação**

Por a Delegação de Lisboa ser composta por uma equipa multidisciplinar as reuniões semanais de equipa, serão uma fonte de planeamento e organização do trabalho a efetuar. A metodologia de trabalho focar-se-á em contactos (via e-mail, telefone, presencial) com utentes, voluntários, equipa e outras entidades/serviços e respetivos registo dos mesmos; realização de reuniões; construção de documentos que facilitem os procedimentos de acompanhamento e avaliação das atividades desenvolvidas; pesquisa virtual, ou outro tipo de metodologia que se perceba mais adequada.

Para validar e avaliar o trabalho desenvolvido, serão contabilizados indicadores como o número de manifestações de interesse enviadas, o número de entrevistas de avaliação e de confirmação, o número de sessões de acolhimento, o número de visitas realizadas (de avaliação, de apresentação e outras), o número de sessões de psicologia, o número de formações planeadas e realizadas a voluntários e a utentes; a participação em outras atividades, o número de reuniões e/ou contactos com outras entidades e o número de reuniões no âmbito da rede social, entre outros.

## **Proposta para plano anual de atividades no âmbito da Psicologia:**

Com intenção de melhorar e planear com antecedência as atividades a desenvolver, encontram-se em anexo, quadros descritivos das atividades propostas, incluindo o cronograma.

### **3.2 Atividades de divulgação**

A Delegação de Lisboa procurará continuar a 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 e/ou acordos.

### **3.3 Contatos periódicos**

A redefinição da política de gestão e proteção de dados designou a adaptação de toda a ACA a adequar os seus procedimentos com vista à conformidade da lei.

Assim, definidos que estão os moldes de atuação para voluntários e para a própria estrutura de equipa da Delegação serão atualizados todos os processos contendo informação de utentes e voluntários. Deste modo, pretende-se garantir que os dados a que, quer a equipa, o secretariado e os voluntários têm acesso são escrupulosa e rigorosamente os essenciais para o que houver a tratar. Mesmo no projeto de *Call Center*, o acesso e registo das informações está norteado pelo uso de um *username* e de uma *password* específica para cada voluntário envolvido.

Garantir-se-á, deste modo, a continuidade dos contatos diários a todos os utentes, independentemente de terem voluntário atribuídos ou de se encontrarem a aguardar a atribuição de voluntário.

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

A Delegação de Lisboa encontra-se muito empenhada em desenhar um modelo de capacitação dos voluntários que responda às verdadeiras necessidades por estes sentidas na prossecução do apoio à população idosa. A planificação dessa vertente formativa já apresentada ao longo deste documento espelhará a análise à informação mensal reportada pelos voluntários à Equipa Técnica através do Relatório de Apoio Mensal (RAM). Para tanto, procurar-se-á convidar palestrantes reconhecidos nas mais diversas áreas do conhecimento quer se tratem e profissionais ou de pessoas ligadas ao mundo académico e da investigação social.

Do mesmo modo, procurar-se-á incentivar os elementos da equipa da Delegação a desenvolver as suas competências.

## **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. Consideramos muito importante procurar desenvolver a colaboração com vários organismos, públicos, privados, de intervenção social ou com vertente lucrativa, pois, deste modo, acreditamos ser mais fácil adequar a nossa resposta à multiplicidade de perfis, interesses, vontades daqueles com quem nos vamos cruzando, por um lado, e por outro, potenciamos a promoção e desenvolvimento de projetos de responsabilidade social de algumas entidades.

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

Manter-se-á, como se referiu na introdução, a incerteza da manutenção do Acordo Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa. Em termos operacionais, manter-se-ão todos os protocolos e parcerias existentes e descritos em documentos anteriores.

Do mesmo modo, e validando a existência de um profissional cuja atuação central é a promoção de parcerias e protocolos, procurar-se-ão formalizar as candidaturas entendidas por adequadas à missão da ACA.

Importa neste domínio referir que, e de acordo com algumas das mais recentes orientações emanadas da Direção Nacional da ACA, os esforços de trabalho em parceria dentro da própria ACA poderão surtir melhores efeitos para todos, pelo que estaremos disponíveis para considerar novos desafios bem como procuraremos a oportunidade de trabalhar com outras Delegações.

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

A Delegação de Lisboa avaliará regularmente a sua ação através dos seguintes instrumentos: Processo Individual do Utente (registo da atividade da Equipa Técnica), Registo de Apoio Mensal, Indicadores Trimestrais de cada valência dentro da Equipa Técnica, Plano Anual de Atividades, Reuniões (Direção, Coordenação, Voluntários e Equipa Técnica).

É ainda objetivo para 2019 conseguir a colaboração pro-bono de uma empresa para proceder ao estudo do impacto social da atividade voluntária, indicador fundamental para demonstrar como o trabalho da ACA contribui realmente para melhorar qualidade de vida das pessoas idosas. Do mesmo modo, é um instrumento essencial para motivar voluntários, na medida em que enaltece – mais ainda – a entrega de cada um no apoio a quem mais precisa.

## **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
- Financiamento de projetos

A Direção da Delegação de Lisboa

## Orçamento para 2019 da Delegação de Lisboa

### Custos/Despesas

|                                                                                                      | (p/item)            | (subtotais)         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Pessoal – Remunerações, Honorários                                                                | 88.737,24           |                     |
| 2. Fornecimentos e serviços externos                                                                 |                     |                     |
| - Água                                                                                               |                     | <b>102.291,24</b>   |
| - Electricidade                                                                                      |                     |                     |
| - Correio                                                                                            | 150,00              |                     |
| - Telefone e Internet                                                                                | 2.156,00            |                     |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  | 1.490,00            |                     |
| - Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                     |                     |                     |
| - Produção de folhetos                                                                               |                     |                     |
| - Manutenção do Site                                                                                 |                     |                     |
| - Serviços especializados                                                                            | 9.758,00            |                     |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           |                     |                     |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                             | 2.802,80            |                     |
| 4 Seguros                                                                                            | 1.253,97            |                     |
| 5 Rendas das instalações                                                                             | 915,24              |                     |
| 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) | 43,00               |                     |
| 11 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  | 250,00              |                     |
| <b>TOTAL:</b>                                                                                        | <b>107.556,25 €</b> | <b>107.556,25 €</b> |

### Proveitos/Receitas

|                                                  | (p/item)            | (subtotais)         |
|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Angariação de fundos                          |                     |                     |
| 1.1. Organização de eventos:                     |                     |                     |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 3.000,00            |                     |
| 1.2. Vendas:                                     |                     |                     |
| - Artigos de divulgação/merchandising            | 1.750,00            |                     |
| - Venda de.....                                  |                     |                     |
| - Venda de                                       |                     |                     |
| - Venda de                                       |                     |                     |
| 2. Quotas                                        | 3.000,00            |                     |
| 3. Donativos                                     | 8.000,00            |                     |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            | 87.814,56           |                     |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) | 4.000,00            |                     |
| <b>TOTAL:</b>                                    | <b>107.564,56 €</b> | <b>107.556,25 €</b> |
| Saldo                                            |                     | <b>8,31€</b>        |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |                     |                     |

Pela Direção da Delegação de Lisboa

## Anexos

### 1. Workshop “Pensamentos Voluntários”/” (Re)nascer Voluntário “/ “Coração voluntário” / “Eu Voluntário”/

- Periodicidade: 2 em 2 meses (última quarta-feira de cada mês)

### 2. Formação para voluntários do Call Center – “Liga-te”

| Tema                                                                            | Objetivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Orador    | Estimativa de Data |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|
| Limites e dilemas da ação voluntária                                            | Desenvolver competências para uma melhor prática enquanto voluntários, no sentido de alertar para eventuais limites que não devam ser ultrapassados na relação Voluntário – Utente. Exposição de dilemas para discussão e análise em grupo. Sensibilizar para o objetivo de ação do trabalho voluntário da ACA – Escutar e acompanhar. | A definir | Janeiro            |
| Dar sem precisar receber também cansa? – As emoções no processo de voluntariado | Discussão sobre solidariedade e altruísmo, assim como, sobre as possíveis frustrações sentidas ao longo do processo de voluntariado. Estratégias de coping para lidar com os possíveis sentimentos de frustração e tristeza resultantes da ação voluntária.                                                                            | A definir | Março              |
| Atividades de estimulação psicomotora                                           | Informação/ Sensibilização aos voluntários para que realizem com os utentes atividades que estimulem as capacidades psicossociais e motoras, com objetivo de melhorar a sua funcionalidade e qualidade de vida.                                                                                                                        | A definir | Maio               |
| “Ser mortal” – abordagem ao luto                                                | Discussão/informação sobre o luto. Gestão emocional e estratégias de coping para ultrapassar de forma saudável processos de luto.                                                                                                                                                                                                      | A definir | Julho              |
| Maus tratos a idosos é crime?                                                   | Legalidade do processo maus tratos de pessoas idosas.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | A definir | Setembro           |
| Tema ESCOLHIDO PELOS VOLUNTÁRIOS                                                | A definir                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | A definir | Novembro           |

**Periodicidade - 2 vezes por ano ( em meses que não existam formações para voluntários)**

| Tema                                                                                          | Objetivo                                                                                                                                                                                                                             | Orador    | Estimativa de Data |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|
| Liga-te – “Escutar não é só ouvir”                                                            | Sensibilizar para a escuta ativa e priorização da informação passada pelo utente. Sinais a ter em atenção. Formas de comunicação empática e positiva. Entrega de um guião para o voluntário apoiar o utente via contacto telefónico. | A definir | Fevereiro          |
| Tema a escolher pelos voluntários, mediante as necessidades apresentadas no primeiro encontro | A definir                                                                                                                                                                                                                            | A definir | Junho              |

### 3. Formação para voluntários que intervêm em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas

Periodicidade - 1 vez por ano

| <b>Tema</b> | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                            | <b>Orador</b> | <b>Estimativa de Data</b> |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------|
| A definir   | Promover e desenvolver capacidades para melhorar o voluntariado prestado em contexto de integração do utente em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas. | A definir     | Abril                     |

#### **4. Criação de um Encontro Anual de Voluntários**

| <b>Atividade</b>                          | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                   | <b>Espaço</b>                   | <b>Estimativa de Data</b> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Encontro/conferência sobre o voluntariado | Discutir temas relacionados com o Voluntariado de forma a melhorar, promover e sensibilizar para a importância do voluntariado com pessoas idosas | A definir (ex. Museu da Cidade) | Outubro                   |

#### **5. Criação de um Encontro Anual de Voluntários**

| <b>Atividade</b>                          | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                   | <b>Espaço</b>                   | <b>Estimativa de Data</b> |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Encontro/conferência sobre o voluntariado | Discutir temas relacionados com o Voluntariado de forma a melhorar, promover e sensibilizar para a importância do voluntariado com pessoas idosas | A definir (ex. Museu da Cidade) | Outubro                   |

#### **6. Fazer encontro comemorativo dos voluntários com mais de 10 anos.**

| <b>Atividade</b>                                                             | <b>Local</b> | <b>Estimativa de Data</b>            |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Encontro de Homenagem aos voluntários em atividade há mais de 10 anos na ACA | A definir    | A realizar no dia do voluntário 2019 |

#### **7. Criação de um Gabinete de Apoio ao Voluntário**

| <b>Atividade</b>                | <b>Local</b>                                     | <b>Estimativa de Data</b>                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Gabinete de Apoio ao Voluntário | A definir (?espaço de co-working / double tree?) | 1 tarde por semana - com marcação prévia |

#### **8. Integração na rede social, nomeadamente nas equipas relacionadas com a saúde.**

| Periodicidade  | Atividades                                                    | Calendarização                                                              | Descrição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Grupo Alvo                        | Local               | Parcerias/outras                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------------|
| <b>Anuais</b>  | <b>Passeio ao Santuário de Fátima</b>                         | setembro                                                                    | Um passeio religioso até ao Santuário de Fátima que possibilita a participação de utentes com mais dificuldades de mobilidade e mais isolados. Uma atividade de convívio que engloba a viagem até ao santuário, a participação na missa oficial na capela principal e um almoço preparado pelas irmãs da Casa nossa Senhora das Dores. | Utentes ACA e utentes (parcerias) | Santuário de Fátima | Barraqueiro                      |
|                | <b>Almoço de Natal</b>                                        | dezembro                                                                    | Com a realização destes eventos, proporcionamos aos nossos utentes a possibilidade de celebrarem em conjunto e viverem estes momentos de uma forma mais animada e acompanhada.                                                                                                                                                         | Utentes e voluntários             | Por definir         | Por definir                      |
|                | <b>Feira Atelier d'coração</b>                                | Por definir                                                                 | Venda de trabalhos realizados no Atelier d' coração                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Utentes e voluntários             | Por definir         | Angariação de fundos             |
|                | <b>Dia dos Avós</b>                                           | julho                                                                       | Atividade promovida pela Cofidis; celebração do dia dos Avós                                                                                                                                                                                                                                                                           | Utentes                           | Cofidis             | Cofidis                          |
| <b>Mensais</b> | <b>Tertúlia Amarela</b>                                       | janeiro, fevereiro, março, abril, maio, junho, setembro, outubro e novembro | Um espaço de partilha e conhecimento, com oradores convidados que desenvolvem um tema de interesse dos utentes                                                                                                                                                                                                                         | Utentes                           | Espaço Atmosfera M  | Espaço Atmosfera M               |
|                | <b>Atelier d' coração /Mantinhas Amarelas-Tricotar e doar</b> | janeiro, fevereiro, março, abril, maio, junho, setembro, outubro e novembro | Realização de trabalhos em tricô e malha, pintura e aproveitamento de material reciclável                                                                                                                                                                                                                                              | Utentes                           | Por definir         | Patrocínio Brancal; espaço/local |

| Atividades inovadoras:       |                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |             |               |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------|
| <b>Atividades inovadoras</b> | <b>Animação no domicílio</b> | Ao longo do ano                  | “Mais perto com um click”: possibilitar a utilização de um computador e Internet a casa dos utentes. Jogos de Animação e estimulação cognitiva: puzzle, o jogo das diferenças e a sopa de letras                                                                                                   | Utentes mais isolados | Voluntários | Domicílio/Lar |
|                              | <b>Tarde de fados</b>        | Por definir                      | Angariação de fundos                                                                                                                                                                                                                                                                               | Voluntários /Sócios   | Por definir | Por definir   |
|                              | <b>Clube de informática</b>  | Aulas de iniciação à informática | Esta atividade pretende proporcionar aos idosos um contato com as tecnologias de comunicação e equipamentos, com o objetivo de adquirir conhecimentos essenciais para utilizar os principais recursos. Acima de tudo potencializar a utilização das redes sociais como forma de combate à solidão. | Utentes               | Por definir | Por definir   |



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação de Oeiras**

## **PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2019**

### **da Delegação de Oeiras**

|                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I-Programa de Ação</b>                                                                   | <b>45</b>    |
| <b>1.Introdução</b>                                                                         | <b>46</b>    |
| <b>2.Objetivos gerais do Programa de Ação</b>                                               | <b>46</b>    |
| <b>3.Atividades previstas para 2019</b>                                                     | <b>46</b>    |
| <b>3.1.Atividades de Gestão</b>                                                             | <b>46/48</b> |
| <b>3.1.1 - Reuniões internas</b>                                                            | <b>48</b>    |
| <b>3.1.2 - Reuniões Externas</b>                                                            | <b>48</b>    |
| <b>3.2 Atividades de Divulgação</b>                                                         | <b>48</b>    |
| <b>3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA</b> | <b>48</b>    |
| <b>3.4.Atividades na Área da Formação</b>                                                   | <b>48/49</b> |
| <b>3.5.Outras Atividades</b>                                                                | <b>49/50</b> |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                  | <b>49/50</b> |
| <b>5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração</b>                                    | <b>51/52</b> |
| <b>6. Atividades de monitorização e avaliação</b>                                           | <b>52</b>    |
| <b>7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                            | <b>52</b>    |
| <b>7.1 – Eventos de divulgação</b>                                                          | <b>52</b>    |
| <b>7.2 - Novos Projetos</b>                                                                 | <b>52</b>    |
| <b>7.3 – Criação de receitas</b>                                                            | <b>52</b>    |
| <b>II-Orçamento</b>                                                                         | <b>53</b>    |

## 1. Introdução

A Delegação de Oeiras da ACA irá dar continuidade ao programa de ações que caracteriza o seu trabalho junto da população idosa e/ou dependente, dentro do concelho de Oeiras, o qual se traduz em:

- 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 2019

### 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).

Se em 2018 tivemos necessidade de contratar um colaborador em regime de *part-time*, o ano de 2019, que se prevê um ano de maior intensidade de trabalho administrativo, essa contratação terá ainda maior relevância. Será uma renovação de contrato, visto a Direção estar satisfeita com o desempenho do colaborador. Este deu já provas de ser uma pessoa comprometida com a Associação e conhecedora, cada vez mais, 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 atividades mensais elaboradas pelos voluntários.
- Apreciar e aprovar o ingresso de sócios, voluntários e utentes.

### Reuniões de Voluntários

Os voluntários reunirão 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 Oeiras 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 2019”, em 2018 (após a sua aprovação AG/ ACA).
  - “Relatório de Atividades e Contas de 2018”, em 2019 (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 2019” em 2018 (após aprovação AG/ACA).
  - “Relatório de Atividades e Contas de 2018” em 2019 (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 2019 prevê-se a continuação da nossa participação nas seguintes ações/intervenções:

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Venda da Primavera – <i>Paço de Arcos</i>                                                                                                                                                                                 | Maio/Junho                                          |
| Mostras Sociais: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ União de Freguesias de Algés, Cruz Quebrada/Dafundo, Linda a Velha – Algés</li> <li>▪ União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias - Oeiras</li> </ul> | Datas conforme programação das Uniões de Freguesias |
| Festas do Concelho - <i>Oeiras</i>                                                                                                                                                                                        | Junho                                               |
| Festas de Nosso Senhor dos Navegantes - <i>Paço de Arcos</i>                                                                                                                                                              | Agosto/Setembro                                     |
| Constituição de uma Comissão de Honra que, com a Direção, irá realizar um Programa Comemorativo do décimo quinto aniversário da Delegação de Oeiras                                                                       | -                                                   |
| 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**

Conforme nos foi informado pela Direção Nacional, iremos ter várias reuniões durante o ano de 2019. Essas reuniões serão:

- Continuação das reuniões conjuntas entre Delegações e DN, já começadas em 2018;
- Pelo menos duas reuniões da Presidente da Delegação (ou representante) com a DN na sede, em Lisboa;
- Pelo menos duas reuniões com a DN e a Presidente da Delegação (ou representante) na sede, em Oeiras;

### **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 de Desenvolvimento Concelhio - GT “Idoso” - 2014-2019 (em desenvolvimento).

### **3.5.Outras Atividades**

#### Atividades a realizar

A Delegação de Oeiras, embora neste Programa de Ação elabore o seu programa para 2019, 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 atividades 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:

##### ASSOCIAÇÃO REGASTE

- Projetos Intergeracionais

##### 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, caso nos seja solicitada, a realizar formações no concelho de Oeiras.

##### 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.

#### 2016 - ASSOCIAÇÃO RESGASTE

Parceria no âmbito de projetos intergeracionais.

### **PROTOSCOLOS**

#### 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 1
- 2016 - Centro Social e Paroquial de Oeiras

#### 2012 - FUNDAÇÃO CASA DE MACAU

#### 2013 - COMFORT KEEPERS

#### 2013 - FUNDAÇÃO MARQUÊS DE POMBAL

#### 2018 - NOVA SCHOOL OF BUSINESS AND ECONOMICS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA,

(Carcavelos), com o Programa de Voluntariado "Comunidade Nova".

## **6. 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.

---

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

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

### **7.1 – Projetos – Eventos de divulgação**

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

### **7.2- 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 final de 2018 daremos por concluído este grande projeto e será, como foi em 2017, apresentado um segundo relatório à entidade que nos apoiou.

De há dois anos a esta parte temos tido projetos intergeracionais com a Associação Resgate (Porto Salvo), sempre com os melhores resultados. O ano de 2019 não será exceção e a nossa parceria vai continuar, desta vez com o Projeto *"Partilha de Saberes"*. Este projeto já teve uma primeira reunião para discussão de métodos de trabalho e irá começar em janeiro, prevendo-se que acabe em Junho com uma grande festa de partilha e de enriquecimento entre idosos e adolescentes. Os objetivos são a transmissão de conhecimentos, enriquecimento cognitivo através da escrita, arquivo de tradições, conhecimento de novas formas de ver, conhecer e exteriorizar e valorização do "trabalho em grupo".

### **7.3 – Criação de receitas**

Acreditamos que em 2019 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 2019.

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.

### **NOTA PRELIMINAR AO ORÇAMENTO**

No Orçamento da página seguinte verifica-se um saldo negativo > 1/3 das receitas totais. No entanto, existem proveitos esperados com boa probabilidade e, caso não se verificarem, serão tomadas as medidas preventivas adequadas apesar da reserva de fundos mantida em tesouraria.

Oeiras, 31 de Outubro de 2018

Pela Direção da Delegação Oeiras

## II – Orçamento da Delegação de Oeiras

| <b>Custos/Despesas</b>                                                                               | (p/item) | (subtotais)  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|
| 1 Pessoal – Remunerações e Honorários                                                                | 3600     | 3600         |
| 2 Fornecimentos e serviços externos :                                                                |          |              |
| - Água                                                                                               |          |              |
| - Eletricidade                                                                                       |          |              |
| - Correio                                                                                            | 150      |              |
| - Telefone e Internet                                                                                |          |              |
| - Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene                                                  | 500      |              |
| -Artigos para oferta e divulgação/merchandising                                                      | 500      |              |
| -Produção de folhetos                                                                                |          |              |
| -Manutenção do Site                                                                                  |          |              |
| -Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)                                        |          |              |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           | 100      | 1250         |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                             | 150      | 150          |
| 4 Seguros                                                                                            | 350      | 350          |
| 5 Rendas das instalações                                                                             |          |              |
| 6 Apoio a actividades das Delegações e CI's                                                          |          |              |
| 7 Custos com Ações de Formação                                                                       | 100      | 100          |
| 8 Organização de eventos de índole social ou cultural                                                | 6050     | 6050         |
| 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)                                                                 | 2000     | 2000         |
| <b>T O T A L :</b>                                                                                   |          | <b>13500</b> |

| <b>Proveitos/Receitas</b>                         | (p/item) | (subtotais)  |
|---------------------------------------------------|----------|--------------|
| 4. Angariação de fundos                           |          | 2300         |
| 4.1. Organização de eventos:                      | 2300     |              |
| - Eventos de índole social ou cultural (Concerto) |          |              |
| 4.2. Vendas :                                     |          |              |
| - Artigos de divulgação/merchandising             | 250      |              |
| - Venda da Primavera                              | 800      |              |
| - Vendas diversas (reuniões; festas; feiras)      | 1000     | 2050         |
| 5. Quotas                                         | 2500     | 2500         |
| 6. Donativos                                      | 1500     | 1500         |
| 7. Subsídios e apoios institucionais              | 1700     | 1700         |
| 8. Outras Receitas                                |          |              |
| <b>T O T A L :</b>                                |          | <b>10050</b> |
| Saldo<br>Proveito/Receitas – Custos/Despesas      |          | - 3450       |

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação do Porto**

## **PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2019**

### **da Delegação do Porto**

|                                                                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>I. Programa de acção</b>                                                                                    | <b>55</b>    |
| <b>1. Introdução</b>                                                                                           | <b>56/57</b> |
| <b>2. Objectivos gerais do Plano de actividades</b>                                                            | <b>57</b>    |
| <b>3. Actividades previstas para 2019</b>                                                                      | <b>57</b>    |
| <b>3.1 Actividades de gestão</b>                                                                               | <b>7</b>     |
| <b>3.2 Actividades de divulgação</b>                                                                           | <b>57</b>    |
| <b>3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e Direcções<br/>de Delegações e Comissões Instaladoras</b> | <b>57</b>    |
| <b>3.4 Actividades na Área da Formação</b>                                                                     | <b>57</b>    |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                                                     | <b>57</b>    |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                                                       | <b>57</b>    |
| <b>6. Actividades de monitorização e avaliação</b>                                                             | <b>57</b>    |
| <b>7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                                              | <b>57</b>    |
| <b>II. Orçamento</b>                                                                                           | <b>58</b>    |

## **1. Introdução**

" Todos Discípulos Missionários "

" Todos, tudo e sempre em Missão "

É este o lema Pastoral da Diocese do Porto para 2018-2019.

Mais um momento especial para olhar com mais atenção e cuidado, e refletir sobre a importância do voluntariado, hoje e sempre.

Lancemos um olhar de realismo, responsabilidade e compromisso diante dos desafios, que a situação atual do nosso país nos coloca a todos.

Um olhar de gratidão pelo imenso e fecundo trabalho que se tem realizado, a bem dos nossos velhinhos. Um olhar, acima de tudo, de confiança e esperança para que haja cada vez mais, voluntários preparados e habilitados para serem os evangelizadores que o mundo de hoje precisa.

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

Cumprimento estatutário da missão principal de apoio a pessoas idosas que vivem sós, na solidão, sem esquecer contudo, todo o contexto socioeconómico em que se inserem e que, indubitavelmente, agrava o estado, já de si gravoso da solidão.

Neste sentido 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, consolidando e desenvolvendo as parcerias existentes com a Universidade do Porto, Câmara Municipal do Porto, Juntas de Freguesia, Entidades Privadas, Casa da Misericórdia do Porto (programa de teleassistência) e outras IPSS.

## **3. Actividades previstas para 2019**

### **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 e edição de folha informativa mensal a enviar a voluntários, sócios e simpatizantes.
2. Participação em eventos, nomeadamente de índole mediática.

### **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 Entreatajuda, serviço de teleassistência no âmbito do Programa Chave de Afectos da Santa Casa da Misericórdia do Porto e 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, adquirirem formação humana e social, ajudando-nos 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, actividades de confraternização e de lazer.

Porto, de Novembro de 2018

Pela Direção da Delegação do Porto

## Orçamento para 2019 da Delegação do Porto

### Custos/Despesas

|                                                                                                      | (p/item) | (subtotais)    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
| 1. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                               |          |                |
| 2. Fornecimentos e serviços externos                                                                 |          | 390,00         |
| - Água                                                                                               |          |                |
| - Electricidade                                                                                      |          |                |
| - Correio                                                                                            | 40,00    |                |
| - 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)                                       |          |                |
| - Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão                                                           |          |                |
| 3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                             | 60,00    | 60,00          |
| 4 Seguros                                                                                            | 560,00   | 560,00         |
| 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>1010,00</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                                        | 340,00   | 340,00         |
| 3. Donativos                                     | 1000,00  | 1000,00        |
| 4 – Subsídios e Apoios Institucionais            |          |                |
| 5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante) |          |                |
| <b>TOTAL:</b>                                    |          | <b>1340,00</b> |
| Saldo                                            |          |                |
| Proveitos/Receitas - Custos/Despesas             |          | <b>330,00</b>  |

Pela Delegação do Porto:



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

## **Programa de Acção e Orçamento 2019**

### **Delegação de Sintra**

## ÍNDICE

---

|                                                                                       |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Introdução</b>                                                                  | <b>60</b>    |
| <b>2. Objetivos gerais do Plano de Atividades</b>                                     | <b>61</b>    |
| <b>3. Atividades previstas para 2019</b>                                              | <b>61/62</b> |
| <b>3.1. Atividades de gestão</b>                                                      | <b>63</b>    |
| <b>3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto.</b>                       | <b>63</b>    |
| <b>3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação</b>       |              |
| <b>3.3.1. CLUB+ (Sénior)</b>                                                          | <b>63</b>    |
| <b>3.3.2. Outras Atividades</b>                                                       | <b>63</b>    |
| <b>3.3.3. Novos Projetos</b>                                                          | <b>63</b>    |
| <b>3.4. No âmbito da divulgação da Delegação.</b>                                     | <b>63</b>    |
| <b>3.5. Contactos periódicos com direções e comissões Instaladoras das Delegações</b> | <b>63</b>    |
| <b>3.6. Atividades na área da Formação</b>                                            | <b>63/67</b> |
| <b>3.7. Atividades de participação no âmbito de parcerias</b>                         | <b>64</b>    |
| <b>5. Atividades de Monitorização e Avaliação</b>                                     | <b>65</b>    |
| <br>                                                                                  |              |
| <b>Anexos - Orçamento para 2019</b>                                                   | <b>66</b>    |

## PLANO DE ACÇÃO PARA 2019

---

### 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 2019 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 Câmara Municipal de Sintra, GNR ,Cruz Vermelha Portuguesa, os Lyons, 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 2019 de acordo com os 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 2019**

#### **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.

- Celebração de datas festivas tais como: Aniversários, dia da pessoa idosa, dia dos avós, etc.

- 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
- Experiências Gastronómicas
- 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 a locais de interesse em Sintra
- Organização de colónia de férias prevendo-se abranger cerca de 20 beneficiários;
- Dinamização da IX 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 e GNR, 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 Perpétuas Roxas”
- Venda dos livros “Solidão”, “Menos Solidão” e “Singularidades” livro de Receitas de Culinária, a Serigrafia de Maria de Moraes, 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 2019, 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 2019 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 -A POIO A ACTIVIDADES                                                                                         |              |              |
| a -Picnic de Verão                                                                                              |              |              |
| b - Colónia de Férias                                                                                           | 1000         |              |
| c -Passeio ao concelho de Sintra, Fabrica Real de Gelo no Cadaval, Santarém, Minas do lousal e Grândola, Fátima | 3000         |              |
| d - Lanches de Aniversário e convívio de homenagem                                                              |              |              |
| e - Festa de Natal                                                                                              | 6000         |              |
| f - Festa de Homenagem aos mais idosos                                                                          |              | 19540        |
| g - Encontro Gastronómico                                                                                       | 1500         |              |
| h - Aquisição de Materiais para ateliers                                                                        |              |              |
|                                                                                                                 | 1000         |              |
|                                                                                                                 | 600          |              |
|                                                                                                                 | 200          |              |
|                                                                                                                 | 4500         |              |
| 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>21640</b> | <b>21640</b> |

### Proveitos

|                                                  |              |              |
|--------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 1. Angariação de fundos                          |              |              |
| 1.1.Organização de eventos:                      |              |              |
| - Eventos de índole social ou cultural           | 3800         |              |
| 1.2.Vendas:                                      |              |              |
| - Artigos de divulgação/merchadising             | 500          |              |
| - Livros                                         | 400          |              |
| - Venda de artigos                               | 490          |              |
| 2. Quotas                                        | 1750         |              |
| 3. Donativos / Subsídios e apoios institucionais | 9500         |              |
| 4. Receitas diversas                             | 5200         |              |
| <b>TOTAL</b>                                     | <b>21640</b> | <b>21640</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 2019**

### **Delegação de Porto de Mós/Bouceiros**

## **PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2019 da Delegação de Bouceiros – Porto de Mós**

|                                                                                    |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Programa de ação</b>                                                         | <b>68</b> |
| <b>1. Introdução</b>                                                               | <b>69</b> |
| <b>2. Objetivos gerais do Plano de atividades</b>                                  | <b>69</b> |
| <b>3. Atividades previstas para 2019</b>                                           | <b>69</b> |
| <b>3.1 Atividades de gestão</b>                                                    | <b>69</b> |
| <b>3.2 Atividades de divulgação</b>                                                | <b>69</b> |
| <b>3.3 Contatos periódicos com A Direção Nacional e<br/>Direções de Delegações</b> | <b>69</b> |
| <b>3.4 Atividades na Área da Formação</b>                                          | <b>69</b> |
| <b>4. Colaboração com outras entidades</b>                                         | <b>69</b> |
| <b>5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração</b>                           | <b>69</b> |
| <b>6. Atividades de monitorização e avaliação</b>                                  | <b>69</b> |
| <b>7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas</b>                   | <b>69</b> |
| <b>II. Orçamento</b>                                                               | <b>70</b> |

## **1. Introdução**

A nossa intervenção procura incidir na comunidade local e regiões limítrofes numa simbiose local-global.

## **2. Objetivos gerais do Programa de Ação**

Expandir o raio de ação 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. Atividades previstas para 2019**

### **3.1 Atividades de gestão**

Reuniões mensais da Delegação para planeamento das ações a desenvolver.

### **3.2 Atividades 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 Direção Nacional e Direções de Delegações**

Participação nas reuniões convocadas pela Direção Nacional.

Participação em eventos organizados pela Direção Nacional ou Delegações.

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

Realizar uma ação de formação inicial.

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

Dinamização de atividades conjuntas com o Município, Rede Social e Junta de Freguesia, nomeadamente a Festa de Natal e o Almoço Solidário.

Reuniões mensais com as IPSS do Concelho para planear, monitorizar e avaliar as atividades a realizar: Carnaval dos Idosos; Chá da Primavera; Mês do Idoso (passeios e convívios).

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

Reuniões e visitas de acompanhamento.

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

Feira de S. Pedro e Viver Porto de Mós.

Porto de Mós, 31 de outubro de 2018

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos

**Orçamento para 2019**  
**Da Delegação de Bouceiros - Porto de Mós**

**Custos/Despesas**

|                                                                                                      | (p/item) | (subtotais) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|
| 1. Pessoal – Remunerações e Honorários                                                               |          |             |
| 2. 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                                                           |          |             |
| 12 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)                                            | 200      |             |
| 13 Seguros                                                                                           |          |             |
| 14 Rendas das instalações                                                                            |          |             |
| 15 Apoio a actividades das Delegações e Cl's                                                         |          |             |
| 16 Custos com Acções de Formação                                                                     |          |             |
| 17 Organização de eventos de índole social ou cultural                                               | 300      |             |
| 18 Organização e convocação de Assembleias-Gerais                                                    |          |             |
| 19 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN) |          |             |
| 20 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)                                                  |          |             |
| <b>TOTAL :</b>                                                                                       |          | <b>500</b>  |

**Proveitos/Receitas**

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

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

Porto de Mós, 31 de outubro de 2018

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos