



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 Programas de Ação e Orçamentos para 2021, da Direção Nacional e 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 as atuações específicas de cada uma das Delegações.

A Direção Nacional

Orçamento para 2021

Associação Coração Amarelo

ENGLOBALAMENTO

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	138.577,79 €	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	480,00 €	
- Electricidade	1.220,00 €	
- Correio	590,00 €	
- Telefone e Internet	8.850,00 €	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	1.610,00 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	2.020,00 €	
- Produção de folhetos	1.100,00 €	
- Manutenção do Site	500,00 €	
- Serviços especializados(Incl. q/p serviços de contabilidade)	1.420,00 €	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1.250,00 €	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	4.090,00 €	
4- Seguros	3.471,52 €	
5- Rendas das instalações	4.670,24 €	
6- Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)	29.750,00 €	
7- Custos com Acções de Formação	400,00 €	
8- Organização de eventos (Indole social, cultural ou recreativo)	11.020,00 €	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	500,00 €	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS, utentes)	800,00 €	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	7.000,00 €	
TOTAL:	219.319,55 €	

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos	4.300,00 €	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	12.100,00 €	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	3.180,00 €	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	7.020,00 €	
3. Donativos	38.200,00 €	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	97.388,12 €	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	10.470,00 €	
TOTAL:	172.658,12 €	
Saldo	45.981,43 €	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

ACTA NÚMERO CINQUENTA E QUATRO

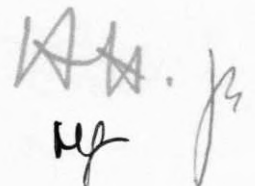
No dia dezasseis de Novembro de 2020, pelas quinze horas e trinta minutos, na sede da Associação Coração Amarelo, sita na Rua Guilherme de Azevedo, n° 8 - r/c Dto em Lisboa, reuniu o Conselho Fiscal da mesma Associação, com a presença de todos os seus membros que se identificam e assinam no final. A ordem de trabalhos teve como ponto único a "Análise dos Orçamentos e Programas de Acção da ACA relativas ao ano de 2021".

Iniciados os trabalhos, o Conselho Fiscal analisou os documentos apresentados pela Direcção Nacional e pelas Delegações. Como resultado deste trabalho, o Conselho Fiscal emite o seguinte parecer:-----

1°-Os Programas de Acção apresentados pela Direcção Nacional, bem como pelas Delegações, devem ser aprovados.-----

2°-Os Orçamentos apresentados pela Direcção Nacional, bem como pelas Delegações, devem ser aprovados na generalidade com a ressalva no ponto 3° seguinte e com a seguinte nota: no orçamento agregado consolidado da ACA, na rubrica n° 6 dos custos/despesas "Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)" figura uma verba muito superior à que consta no orçamento específico do órgão DN o que, pela nossa observação e não tendo havido reclassificação, resulta da inclusão na correspondente rubrica da Delegação de Sintra do montante por si orçamentado das actividades próprias com Utentes e Voluntários seus.-----

3°-A proposta de orçamento da Delegação de Lisboa apresenta um desequilíbrio orçamental muito significativo tendo em conta as receitas nele consideradas, pelo que o

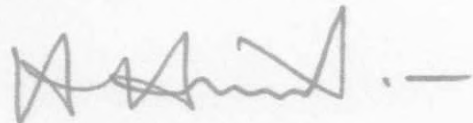
Handwritten signatures and initials at the bottom right of the page.

exercício de 2021 nesta Delegação terá de ser rigorosamente monitorizado pela Direcção Nacional a fim preservar a adequada autonomia financeira da Delegação. Entretanto teve o Conselho Fiscal conhecimento de mudanças importantes na estrutura dirigente da Delegação com efeito ainda no ano civil corrente pelo que, sem prejuízo das nossas observações no parágrafo acima, é expectável e aceitável uma revisão profunda da previsão orçamental da Delegação com o consequente impacto na ACA como um todo.-----

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos.-----

Para constar, foi elaborada a presente acta que vai ser assinada pelo Conselho Fiscal da ACA.-----

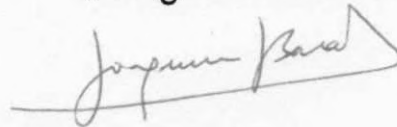
Presidente (José António Portela de Heredia)



Vogal (Maria João Arriaga e Cunha)

M^o João Arriaga e Cunha

Vogal (Joaquim Nunes Barata)





ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Direcção Nacional

2021



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Ação e Orçamento 2021

da

Direção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2021

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2021 :

3.1 Ações de gestão

3.2 Ações de divulgação

3.3 Contactos periódicos com Delegações

3.4 Ações na Área da Formação

3.5 Candidatura a Projetos

4. Colaboração com outras entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Projetos – Eventos de divulgação - Angariação de Receitas

7. Ações de monitorização e avaliação

II. OR – Orçamento (em anexo próprio)

1. OR ACA 'consolidado' (em Anexo I deste PA)

2. OR específico DN (em Anexo II deste PA)

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2021 DIREÇÃO 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 Ação-PA e Orçamento-OR para 2021, 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 – Aqualva-Cacém, Cascais, Lisboa, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra o que permite uma visualização homogénea e individualizada da atuação da Associação.

2. Objetivos:

- Melhorar a estrutura e o funcionamento da DN, continuando de forma consistente a implementar o modelo de governo e estratégia de atuação.
- 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.
- Em cooperação com as Delegações, apoiar projetos ou ações de promoção da ACA junto das comunidades onde se encontre implantada, identificando e melhorando os serviços que presta.
- Criar e reforçar parcerias, protocolos e acordos que se mostrem com interesse para a realização da missão da ACA.
- Melhorar a qualificação do apoio prestado aos Utentes através da formação de voluntários.
- Promover, em cooperação com as Delegações, o lançamento de campanhas de angariação de novos Associados e Voluntários.

- Procurar na comunidade, entidades singulares ou coletivas, que estejam dispostas a prestar o seu apoio ou colaboração, quer em regime de pro-bono, quer para a obtenção de outros benefícios.
- Apoiar a criação de novas estruturas da ACA sempre que surjam iniciativas para as respostas sociais que fundamentam a sua missão.

-

- Dinamizar quer em conjunto com as delegações quer com entidades parceiras, o estudo e debate de questões relativas a: envelhecimento, solidão e isolamento, voluntariado e formas de intervenção junto da comunidade.
- Criar e reforçar 'sinergias' na contratação e utilização de recursos e instalações da ACA.

3. Ações previstas para 2021

3.1. Ações de gestão

- Reforçar a aposta no trabalho online quer nos contactos quer na formação.
- Fazer acompanhamento a todas as delegações com visitas presenciais e análises detalhadas às atividades das mesmas com vista às tomadas de posição necessárias à solução dos constrangimentos existentes.
- Proceder à atualização dos folhetos de divulgação.
- Assegurar a atualização regular do site da ACA em colaboração com as Delegações.
- Continuar a monitorizar a aplicação em toda a estrutura da ACA dos procedimentos já definidos em matéria do RGPD.
- Manter contactos com as entidades públicas, privadas ou da área social, que apoiam regularmente a ACA.
- Reforçar a ligação à UDIPSS, outras IPSS e entidades.
- Apoiar o desenvolvimento das Delegações e fomentar a constituição de novas Delegações.
- Repensar a organização do seminário para a comemoração do 21º aniversário da Associação Coração Amarelo, no dia 18 de Maio na Fundação Calouste Gulbenkian.
- Reativar o funcionamento do Conselho Consultivo.

3.2. Ações de divulgação

- Definir uma estratégia de comunicação e de imagem da ACA:
- Procurar através dos diferentes meios de comunicação dar visibilidade ao trabalho desenvolvido por voluntários da ACA nas comunidades e apelar a novos comportamentos face aos mais velhos.

3.3. Contactos periódicos com Delegações e outras entidades

- Realizar as reuniões gerais/encontros de reflexão com as Direções das Delegações.
- Convidar, em regime rotativo, um representante de cada Delegação a integrar as reuniões ordinárias da DN, prevendo-se uma delegação por mês.
- Realizar periodicamente reuniões nas sedes das várias Delegações.

3.4 Ações na Área da Formação

- Definir um procedimento homogéneo na ACA sobre a formação de Voluntários.
- Reforçar a formação online

- Auscultar regularmente as Delegações no que se refere à formação inicial dos candidatos a Voluntários, apoiando o planeamento, execução e avaliação das ações, e se necessário o recrutamento de formadores especializados.
- Promover e colaborar em ações de formação de outras entidades de acordo com a filosofia da sua atuação, por ex: bancos de voluntariado, escolas, academias seniores, autarquias e outras, em território nacional e, havendo disponibilidade de recursos, no estrangeiro.

3.5. Candidaturas a Projetos

- Candidatura a vários projetos da área social (ex.: carácter digital, corridas, interação da vizinhança, etc...)

4. **Colaboração com outras entidades**

- A DN procurará garantir a sua presença nas atividades que divulguem e prestigiem a Associação, sobretudo as que, entre outras, tratem da problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas, levadas ao cabo no âmbito, nomeadamente, de congressos, jornadas de reflexão, seminários temáticos e outros.
- 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 2021:
 - Protocolo com o "Cartão Solidário;
 - Parceria com o grupo José de Mello (bolsa de voluntariado para a ACA, além de apoios financeiros de empresas do grupo, nomeadamente da Brisa);

- Acordos que nos permitam 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. Ações 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 para apoio a projetos seus e para os considerados relevantes para as Delegações:

- Através da participação em candidaturas ou projetos, para o que procurará informação sobre entidades que criem candidaturas e/ou programas que visem subsidiar ou premiar projetos na área social, promovendo a candidatura da ACA - salientando a diferenciação da sua missão na comunidade;
- Pela organização de atividades de índole diversa suscetíveis 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;
- Procurando novos Protocolos/Parcerias e quanto possível expandir os existentes, vocacionados para a angariação de receitas com carácter de regularidade.

7. Ações de monitorização e avaliação

A DN avaliará regularmente a sua atuação e a das Delegações, traduzindo os respetivos 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, 1 de Outubro de 2020

A Direcção Nacional da ACA

Orçamento para 2021

Associação Coração Amarelo

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	360,00	
- Electricidade	360,00	
- Correio	100,00	
- Telefone e Internet	5000,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	500,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
- Produção de folhetos	1000,00	
- Manutenção do Site	500,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	0	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	300,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	300,00	
4- Seguros	300,00	
5- Rendas das instalações	2555,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)	10000,00	
7- Custos com Acções de Formação	0	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	1500,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	500,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentes Plataforma	500,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	0	
TOTAL:	23775,00	

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos	0	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	2000,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	2500,00	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	0	
3. Donativos	20000,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	0	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	0	
TOTAL:	24500,00	
Saldo	725,00	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Delegação
Aqualva Cacém
2021**

Plano de Atividades e Orçamento 2021

Delegação de Agualva-Cacém

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2021

DA

Delegação de Agualva-Cacém

I. PA – Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2021

3.1. Atividades de gestão

3.2. Atividades de divulgação

3.3. Contactos periódicos com a Direção Nacional e de Delegações e Comissões Instaladoras

3.4. Atividades na Área da Formação

4. Colaboração com outras Entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Atividades de monitorização e avaliação

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

Programa de Ação e ORÇAMENTO 2021

Da Delegação de Agualva-Cacém

PA – Programa de Ação

1. – Introdução

O Plano de Ação para o ano de 2021 trará o cumprimento dos objetivos que ao ano dizem respeito, acrescidos de outros que, por força das circunstâncias resultantes do COVID-19 que ocupou praticamente todo o ano de 2020, não nos permitiu cumprir neste exercício.

As novas instalações, bem localizadas, com excelente apresentação e funcionalidade, fazem-nos prever uma melhor e maior divulgação da Associação, possibilitando assim atingir objetivos mais promissores sobre o ponto de vista da visibilidade, dos apoios que prestamos e a quem, da importância dos mesmos, das atividades a desenvolver do alargamento das parcerias e apoios Institucionais públicos e privados.

Ultrapassada esta fase de confinamento que esperamos passe rapidamente, os Beneficiários cuja mobilidade lhes permite deslocações pelos seus próprios meios, os Voluntários e os Associados, vão ter a oportunidade de dispôr de um espaço com boas condições para se acomodarem e partilharem algum do seu tempo em convívio.

Esperamos ter condições sanitárias, logo no início de 2021, para concretizar o habitual apoio a pessoas que vivem em Solidão e Isolamento, particularmente as mais Idosas e especialmente os nossos Beneficiários, cujo reforço nas nossas visitas a suas casas, nos acompanhamentos ao exterior em variadíssimas tarefas que por si só não podem executar, e no fornecimento de ajudas técnicas. Mantemos o nosso propósito de alargar, dentro dos condicionalismos da delegação, outras áreas de apoio a esta população.

A continuidade no processo de recrutamento e formação inicial e específicas dos candidatos a Voluntários e dos nossos Voluntários é outro dos objetivos que desenvolveremos com os nossos parceiros, esperando que as mesmas se realizem com maior periodicidade do que no ano transato.

Na realização das atividades Sócio-culturais, transitarão para 2021 as que estavam agendadas em 2020, com reforço de algumas delas, para os nossos Beneficiários, Voluntários e Associados. São estes últimos quem em maior número se disponibilizam para a sua participação e que continuam a contribuir largamente para o equilíbrio financeiro da delegação com as suas quotas e donativos.

A procura de novos Apoios, Parceiros e Organizações complementares ao desenvolvimento dos nossos objetivos, são metas a atingir neste exercício, de forma a podermos responder às constantes necessidades por que passam os nossos Idosos e que se agudizaram neste período de Pandemia.

O reforço e fortalecimento do elo de ligação entre a nossa Associação e os nossos atuais Parceiros, continuarão a ser fator indispensável e incondicional para podermos dar resposta às muitas e variadas solicitações, das mais diferentes áreas de intervenção sócio-económicas, que certamente vão continuar a chegar da comunidade e que isoladamente não são possíveis de ter solução.

A Rede Local é exemplo das sinergias que obrigatoriamente se devem manter para dar a atenção devida à nossa população mais Idosa. Incluir na mesma as farmácias, como parceiros com capacidade para identificar os casos de carência Sócio-económica e de saúde e que devem ser remetidos para as respetivas áreas de intervenção.

Como o próprio documento infere, trata-se de linhas de orientação para o que se pretende atingir no exercício de 2021 e que esperamos concretizar.

2. Objetivos gerais do programa de ação.

Dar cumprimento ao que está consagrado no objeto social da Instituição, Sensibilizando o tecido empresarial para a sua responsabilidade na prestação dos diferentes apoios às pessoas que vivem em Isolamento e Solidão, particularmente as mais Idosas, sobretudo com carências sócio-económicas, estabelecendo o maior número de contactos possíveis de modo a obter fontes de financiamento e outros apoios destinados à sustentabilidade e manutenção dos objetivos em causa.

Promoção e realização com a regularidade possível de atividades e iniciativas no apoio às pessoas nas condições atrás referidas, tendo em conta as disponibilidades humanas, materiais e financeiras da delegação, traduzidas na atribuição dos nossos Voluntários para visitas no domicílio e acompanhamentos no exterior. Continuidade no fornecimento de meios materiais, equipamentos tendencialmente gratuitos

como produtos para incontinência e higiene pessoal identificados em planos anteriores, ajudas técnicas, bens alimentares coordenados com os nossos parceiros, e um ou outro apoio mais específico e pontual desde que a delegação reúna as condições para a sua concessão.

É muito importante reforçar os nossos laços de proximidade, amizade e afeto que nos liga aos nossos Beneficiários e aos respetivos Familiares. O Ano de 2021 terá que ser um ano de reflexão profunda sobre as consequências que a pandemia trouxe a cada um dos nossos Idosos e também a cada voluntário, nos seus diferentes aspetos. O contacto telefónico para a maioria deles e de uns poucos pessoalmente não permitem avaliar as referidas consequências. O nosso constante e assíduo apoio pessoal tem que continuar a ter lugar nas nossas prioridades.

As entrevistas pós formação de candidatos a Voluntários é uma tarefa que se mantém na esfera da Sra. Dra. Isabel Gomes, nossa Voluntária e responsável pela área Social. A manutenção na prestação do apoio social efetivo e no terreno, casuisticamente ou aos agregados familiares, vai concerteza manter-se, e estamos em crer com um substancial acréscimo de casos, como consequência da pandemia, também com o envolvimento da Dra. Isabel Gomes.

Manter o recrutamento de candidatos a Voluntários, por meios internos, por divulgação dos nossos parceiros ou por candidaturas espontâneas, onde se incluem a formação inicial e obrigatória realizada pelo Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, a formação específica da responsabilidade da nossa Associação, utilizando os seus próprios formadores.

Aos nossos Voluntários em exercício, a formação contínua é um instrumento imprescindível e essencial para a sua valorização pessoal e como voluntários, nesse sentido todas que se enquadram na tipologia da nossa missão, continuarão a merecer toda a nossa melhor atenção, sejam elas da iniciativa da nossa Associação, sejam elas por iniciativa de entidades externas, públicas ou privados.

Os nossos Associados, também eles incluídos em grupos etários elevados e de risco, vão precisar da nossa particular atenção e incondicional empenhamento para que lhes possamos proporcionar o que em 2020 não foi possível.

Financeiramente, esperamos que nas receitas possamos atingir as verbas suficientes para o equilíbrio das contas, Quotas, Donativos, Apoios ao arrendamento das Instalações, verbas de publicidade (apoios) e outras receitas. Contamos receber verba proveniente do PAFI, promovido pela Câmara Municipal de Sintra, como habitualmente e dizemos contamos porque a verba que foi atribuída à delegação no ano passado praticamente não foi mexida, uma vez que a pandemia

obrigou ao confinamento dos nossos Idosos em quase todo o ano e assim os projetos não foram executados.

Igualmente se prevê receber verbas provenientes do Programa do Associativismo, das duas Uniões de Freguesia da Cidade de Aqualva-Cacém.

Nos custos, haverá naturalmente um acréscimo significativo das mesmas provenientes do arrendamento, eletricidade e comunicações.

Para isso finalmente vamos ter a oportunidade de rentabilizar a existência de umas novas instalações, que reúnem as condições possíveis para o que pretendemos, dar as melhores condições de apoio aos nossos Beneficiários, Voluntários e Associados.

3. Atividades previstas para 2021

3.1. Atividades de gestão

O Plano para 2021 contempla as atividades normais de gestão, com a vantagem de as podermos desenvolver em novas instalações, portanto num único espaço, acessível, de boa visibilidade junto da comunidade de Aqualva Cacém e com boas condições de trabalho. Cremos poder obter melhores resultados em todos os aspetos organizativos.

Sensibilização do tecido empresarial local e das entidades públicas concelhias para suporte das despesas fixas do arrendamento do espaço.

Estabelecer contactos com a rede social e as entidades que têm como finalidade o apoio aos mais Idosos e carenciados que vivem Isolados e em Solidão, estabelecendo uma plataforma que os identifique, bem como as suas reais necessidades e identifique ainda os seus Familiares ou os apoios de proximidade.

Criar condições para que os que vivem Isolados e Solidão possam estar em contacto permanente com as suas Famílias, e com a nossa Associação no caso de de precisarem de apoio.

Promover o recrutamento de candidatos a Voluntários, organizar e acompanhar a sua formação inicial e a formação específica para o exercício do Voluntariado com os nossos Beneficiários. Planear o acompanhamento dos novos voluntários com voluntários já em pleno exercício e distribuí-los de acordo com as necessidades dos Beneficiários existentes ou de novas inscrições.

Dotar os voluntários dos meios necessários ao seu bom desempenho, nomeadamente, atribuição de cartão de identificação de Voluntário, seguro no

desempenho da sua atividade, assinatura de Protocolo de exercício da atividade entre as partes e pagamento das despesas inerentes às suas deslocação, se assim se justificar. Permitir a plena integração dos Voluntários no exercício da sua missão.

Reunião mensal da Direção, reunião mensal de Voluntários, agendar Ordem de Trabalhos, elaborar as respetivas atas.

Elaborar o Relatório e Contas e Plano de Ação e Orçamento, enviar para a DN e representar a delegação nas respetivas Assembleias Gerais.

Reunir com a Direção Nacional sempre que seja considerado necessário e relevante.

Programar, organizar e realizar atividades recreativas, culturais e de lazer sempre que possível, com a participação dos Beneficiários, Voluntários e Associados.

Dedicar particular atenção a todos os documentos de natureza pessoal de que dispomos, mantendo-os em sigilo absoluto, dando assim cumprimento ao que está estabelecido no RGPD.

Tratar da receção da e expedição da correspondência eletrónica, dando a devida sequência aos assuntos nela referidos e arquivar toda a documentação recebida e expedida, identificar todo o arquivo mantendo-o atualizado e em bom estado de conservação.

Inventariar os bens da delegação, mantendo-os operacionais e em bom estado de conservação.

Cumprir escrupulosamente as datas de pagamento ou recebimento das receitas ou despesas.

Cuidar do estado de conservação das instalações.

3.2. Atividades de divulgação

As Atividades de divulgação de qualquer Instituição são um instrumento fundamental para identificação da sua missão, dos seus fins e objetivos. Que papel desempenham na sociedade, que serviços prestam e quem os executa e quem são os destinatários? Estes princípios afirmam o interesse na necessidade da sua existência na comunidade.

Desta forma a nossa Associação criou a sua imagem, ocupa por direito próprio o seu lugar na comunidade e nos locais de decisão e a sua importante condição de

parceiro na defesa dos mais carenciados, daqueles que vivem Isolados e em Solidão, particularmente os mais Idosos e Vulneráveis, são razão para manter e solidificar esse estatuto.

È nossa preocupação constante e insistente que a Divulgação das nossas Atividades chegue a quem de nós precisa e que possamos encontrar respostas coletivas que possam minorar as dificuldades do dia a dia dos nossos Idosos. È nossa preocupação constante e insistente que a missão que desempenhamos sirva para lhes dar o afeto que precisam e alguma qualidade de vida.

Apesar do lugar que a Delegação ocupa na cidade de Aqualva-Cacém, é nossa intenção utilizar diferentes meios de comunicação para chegarmos a muita mais gente que vive em condições muito difíceis e que por diferentes razões não se sente com coragem de pedir ajuda.

Os nossos parceiros Câmara Municipal de Sintra e as Uniões de Freguesia/Juntas de Freguesia são veículos importantíssimos na divulgação da ACA.

As nossas sessões de formação, para as quais convidamos outras Insituições, são outra forma de dar a conhecer a Associação/Delegação.

Por último, um eficaz e não menos importante meio de divulgação da delegação de Aqualva-Cacém, resulta das atividades recreativas, culturais e de lazer, que temos intenções que continuar a realizar e que servem também para unir os nossos Beneficiários, Voluntários e Associados, num ambiente familiar, minimizando assim a Solidão e o Isolamento.

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

Quanto a este ponto, está cimentado e que se pretende ver continuado o propósito da Direção Nacional de estabelecer contactos com agradável periodicidade, em reuniões, formações e outros encontros, para além das inúmeras divulgações que chegam quase diariamente por correio eletrónico á nossa delegação, situação que se sauda.

3.4. Atividades na Área da Formação

Contamos ver retomadas as Ações de Capacitação, promovidas pelo Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, interrompidas abruptamente pelo aparecimento do Covid-19.

Estas formações são obrigatórias e têm como temas: Dar a conhecer o que é o Banco Local, Metodologia Código, Ética do Voluntário e Direitos e deveres do Voluntário. A condição para participação nas mesmas, passa pela inscrição dos candidatos no site da Câmara Municipal de Sintra, área do voluntariado.

Noutras formações ministradas ao longo do ano, contamos participar pessoalmente ou on-line, chamadas formações específicas promovidas pela Associação Coração Amarelo – Direção Nacional ou pelas próprias delegações. Externamente surgem habitualmente outras formações facultativas destinadas a quem trabalha ou desempenha o voluntariado na nossa Associação ou fora dela, das quais se dá normalmente conhecimento por diferentes vias.

4. Colaboração com outras Entidades

São as seguintes as entidades que no âmbito do apoio que prestamos aos nossos Idosos, colaboram com a delegação de Agualva-Cacém da Associação Coração Amarelo:

- Segurança Social;
- Centros de Saúde;
- Proteção Civil;
- P.S.P. – Esquadra do Cacém;
- Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém;
- Paróquia de Agualva (Igreja de Santa Maria);
- Hospital Fernando Fonseca (Hospital Amadora/Sintra.
- Delta Cafés;
- Caruço & Filhos;
- Aires Fernandes de Almeida;
- Talho do Marques;

- KOR Sublime – Publicidade & Imagem;
- OmNova;

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração.

Mantêm-se os Protocolos, Parcerias e Acordos, referidos no ano anterior:

- 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;
- Participação no CLAS;
- Participação em grupos de trabalho no âmbito do Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo, Saudável e Inclusivo;
- 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 técnica da Dra. Isabel Gomes.
- 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;
- 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 Fitares – Rio de Mouro, na cedência de instalações.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Instrumentos basilares de supervisão, acompanhamento e avaliação do desempenho dos elementos da Direção da delegação nos seus atos de organização e gestão e dos Voluntários no desenvolvimento da sua missão junto dos Beneficiários. Sistemas criados e consolidados, com algum tempo de rotina e que, por isso mesmo, implicam necessariamente a introdução de alterações, por iniciativa da direção da delegação, por contributos muito valiosos dos Voluntários ou por decisões emanadas da Direção Nacional, que vão ao encontro de novas e diferentes realidades vividas pela população Idosa e cujas consequências práticas obrigam também a novos e diferentes tipos de intervenção.

Novos documentos de trabalho, recebidos da Direção Nacional, que suportam o tratamento de dados dos Voluntários e Beneficiários, bem como o tratamento da informação relativa a novos procedimentos no desenvolvimento da atividade dos primeiros, o processo de admissão de ambos, o contexto e as condições em que estamos a prestar apoio aos nossos Beneficiários, entrarão em vigor apenas no início do próximo ano. A direção da delegação é de opinião que esta decisão se deve à situação que vivemos atualmente e que tem condicionado o recrutamento à formação de candidatos a Voluntários, ao condicionamento da aceitação de novos pedidos de apoio e à mudança para as novas instalações.

Mantém-se a importante partilha de informação verbal nas reuniões mensais de Voluntários sobre o desempenho da sua atividade, reforçada por transcrição escrita nas folhas mensais de Registo de Atividade e aquelas que pelo seu caráter confidencial devam ser comunicadas obrigatoriamente apenas e só à Direção da delegação.

As situações urgentes e que pela sua natureza ultrapassam o âmbito de intervenção da nossa Associação e que requerem um acompanhamento muito cuidado são tratadas pela nossa representante na Rede Local, a Dra. Isabel Viana Gomes, que as destinará a quem de direito.

7. Projetos - Eventos de Divulgação e Criação de Receitas

Como acontece todos os anos as receitas são provenientes da quotização dos nossos Associados, dos Donativos, dos projetos que enviamos à Câmara Municipal de Sintra, dos programas de apoio ao associativismo promovidos pelas Uniões de Freguesia da cidade de Agualva-Cacém.

As atividades sócio-culturais que queremos ver realizadas e reforçadas no próximo ano, localmente e em saídas a diversos concelhos e mesmo distritos, têm como objetivo promover não só o crescimento simultâneo de receitas e novos associados, como também a partilha de novos conhecimentos e o convívio entre os nossos Idosos.

A medida tomada no anterior exercício de promover ajudas financeiras junto das Empresas e Comércio Local é para refoçar em 2021.

Assunto já abordado no Plano anterior e que se repitará em 2021, é o aumento das despesas com as novas instalações, rendas, comunicações, consumos de eletricidade e atividades.

Agualva-Cacém, 9 de Outubro de 2020

Pela Direção da Delegação de Agualva-Cacém

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

II. Orçamento

Orçamento para 2021 da Delegação de Agualva-Cacém

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e Serviços Externos		
- Água	120,00	
- Electricidade	360,00	
- Correio	100,00	
- Telefone e Internet	820,00	
- Material de Escritório, Expediente e Higiene	300,00	
- Artigos para Oferta e Divulgação/ Merchandising	100,00	
- Produção de Folhetos	100,00	
- Manutenção do Site		
- Serviços Especializados (inclui serv. de contabilidade)	100,00	
- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	400,00	2.400,00
3 Deslocações em Serviços (inclui combustível de veículos)		250,00
4 Seguros		200,00
5 Rendas das Instalações		1.200,00
6 Apoio às Atividades da Delegação		250,00
7 Custos com Ações de Formação		200,00
8 Organização de Eventos de Indole Social ou Cultural		6.500,00
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)	1.800,00	
11.2 Outras Despesas	2.500,00	4.300,00
TOTAL		15.600,00

Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Indole Social ou Cultural	6.500,00	
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising	200,00	
Livros		
Outros	20,00	6.720,00
2. Quotas		1.580,00
3. Donativos		3.000,00
4. Subsídios e Apoios Institucionais		4.300,00
5. Receitas Diversas		

TOTAL	15.600,00
SALDO	0,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS	0,00

Cacém, 9 de Outubro de 2020

Pela Direção da Delegação de Agualva-Cacém O Presidente Jprge Manuel Ferreira Gaspar



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Delegação
Cascais
2021**

PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO 2021

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 2021, centra-se essencialmente na mudança para a nova sede. Assim, daremos início a uma nova fase do mesmo projecto num ambiente renovado e com uma nova Direcção. Vai exigir-nos um grande esforço!

Continuaremos focados igualmente 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 on-line ou presenciais, que contribuam para o aperfeiçoamento da nossa acção.
- Reuniões on-line ou presenciais, sempre que se justifique, com a Junta de Freguesia de Cascais.
- Estreitamento de relações com a P.S.P. de Cascais, sempre que se verifique essa necessidade, no âmbito do programa "idosos em segurança".
- Reuniões on-line ou presenciais 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", que se venha a realizar, como esperamos, durante o ano de 2021.
- Dar continuidade à nossa colaboração com o Centro de Saúde de Cascais, e no âmbito dos cuidados continuados.
- Realização de encontros/workshops online ou presenciais com entidades internas ou externa ao CA ligadas ao voluntariado, tendo em vista a da motivação dos nossos voluntários, e o debate de ideias sobre esta e outras temáticas que tanto preocupa a nossa Direcção.

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

3. Actividades previstas para 2021

3.1.- Actividades de gestão

Uma vez que a Direcção de Cascais está finalmente instalada na nova sede, a nossa actividade vai centrar-se, numa primeira fase, na preparação do novo espaço com vista ao futuro, na reorganização da nova Direcção, na angariação de novos beneficiários e de voluntários. Continuaremos a manter:

- Reuniões internas
- A Direcção reúne semanalmente, sempre que as situações assim exijam.
- Reunião alargada de voluntárias, se as condições o permitirem. 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 através da nossa intervenção, em que 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.
- Anunciar, através da comunicação local, a nossa mudança para novo endereço. Estão também previstos alguns anúncios nos jornais locais.
- 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 recorremos quando essa necessidade o justifica.

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
- 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 2021, 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

●_Dado que só agora iremos retomar a nossa actividade habitual, e dadas as circunstâncias actuais de saúde publica, não estão ainda previstos quaisquer eventos de divulgação. Contamos, no entanto, integrar ou colaborar em qualquer evento pontual promovido pela CMC ou pela Junta de Freguesia Cascais Estoril caso a nossa presença se justifique.

Cascais, 09 de Outubro de 2020

Pela Direcção da Delegação de Cascais

**ORÇAMENTO PARA 2021
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	400	
3. Deslocações em serviço		
4. Seguros de pessoal		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades		
7. Custos com Acções de Formação		
8. Organização de evento social ou cultural		
9. Diversos		
10. Outros		
T O T A L :	650	

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 :		
-		
T O T A L :	600	
Saldo	-50	

Pela Direcção de Cascais



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Delegação
Lisboa
2021**



ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

PLANO DE ATIVIDADES E PREVISÃO ORÇAMENTAL

PARA O ANO DE 2021



I. PA - Plano de Atividades

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas

3.1 Atividades de gestão

3.2 Atividades na área da capacitação

4. Colaboração com outras entidades

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

6. Atividades de monitorização e avaliação

7. Projetos – eventos de divulgação e criação de receita

II. Previsão orçamental



1. Introdução

A Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo (ACA), após um ano que se pautou fundamentalmente pela intervenção de todos os elementos da sua equipa no apoio e acompanhamento a utentes e voluntários, perspetiva, e deseja, que este modelo de intervenção, ou seja, a existência de um enquadramento técnico capaz de proporcionar às populações para quem trabalha acompanhamento profissional diferenciado, possa merecer o reconhecimento merecido e assim, ser possível a congregação dos vários apoios de que necessita.

Entendemos que este modelo é válido e as circunstâncias que o ano de 2020 a todos trouxeram demonstraram-nos que a intervenção técnica, o trabalho em rede com outras organizações e profissionais concorreram para que mais facilmente se encontrassem soluções para os vários problemas sociais que formam surgindo em cada situação.

Assim, a Delegação de Lisboa procurará manter-se enquadrada nos eixos de atuação para uma estratégia de Cidade para todas as idades, nomeadamente no que respeita à vida ativa da pessoa idosa, diversificando respostas sociais que promovam a autonomia e retardem a institucionalização.

A intervenção qualificada junto da população idosa, impõe a existência de uma resposta diferenciada, mas equiparada em validade e reconhecimento às respostas mais clássicas para a satisfação e bem-estar da pessoa idosa.

A diferenciação que esta camada populacional também vem evidenciando, justifica, por outro lado, a cada mais vez premente necessidade de respostas diferenciadas e adaptadas aos perfis dos utentes e não às valências das organizações. Não existe A pessoa idosa; existem AS PESSOAS IDOSAS.

Ainda, o fator democratizante da solidão: trata-se de uma condição que não se circunscrevendo aos grupos mais desfavorecidos da população, surge igualmente em agregados mais alargados ou mesmo onde o conforto económico ou a diferenciação sócio-profissional são características.

Presumimos a manutenção do Acordo de Cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa, num quadro situacional para o qual toda a intervenção qualificada é solicitada no sentido de proporcionar a articulação e a melhor resposta às populações.



Contamos que com esta afirmação o ano de 2021 possa alavancar à estrutura da Delegação de Lisboa, em particular, o reconhecimento capaz de aliviar o estrangulamento financeiro em que vive há vários anos. As exigências legais e financeiras para manter um quadro de pessoal qualificado, num modelo de atuação único dentro da organização, até à data assumido e reconhecido como válido, torna a gestão, deste compromisso por parte da Direção da Delegação, muito desafiante.

Os encargos financeiros decorrentes da existência de postos de trabalho nesta Delegação concentram muito do esforço na angariação de receita, uma vez que, não só mas também, qualquer incumprimento legal por parte desta Delegação no que a este assunto diga respeito, teria efeitos em todas as restantes estruturas ACA, comprometendo a ação de todos. A solidariedade começa em casa.

Entendemos, ainda que se impõe, vinte anos e uma pandemia desde a criação da Associação Coração Amarelo, uma reflexão sobre a prática do voluntariado junto das pessoas idosas, numa altura em que o contacto social é sinónimo de potencial disseminação de doença, mas verdadeiramente, é o que contribui para que cada um de nós se sinta e afirme um ser social.

O trabalho em rede dentro da Associação Coração Amarelo, apesar das idiossincrasias de cada território, faz sentido e gostaríamos de contribuir para a consolidação desta prática.

Do mesmo modo, sentimos que a estratégia de comunicação e envolvimento dos associados da ACA constitui um desafio para 2021, no sentido de reforçar o compromisso e fazer sentir que vale a pena manter o apoio a esta organização. Vale a pena envolverem-se e participarem. Vale a pena ser parte responsável de projetos, iniciativas, ações que contribuem para a melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas, nem que seja com um chá quente e uma fatia de bolo mensal.

Por fim, desejamos a todos, a saúde, o sucesso e os resultados que mais desejarem.



2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

Na perspetiva em que o voluntariado enquadrado tecnicamente e 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;
- contribuir para a reflexão das respostas sociais dirigidas à pessoa idosa, no futuro e em contexto de pandemia;
- 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.

Para a concretização deste alinhavado de intenções gerais procurar-se-á, especificamente:

- confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;
- explorar a potencialidade de um elemento profissional 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 formação de jovens universitários integrando na equipa, estágios curriculares;
- implementar iniciativas complementares à missão central da organização, numa perspetiva de participação;
- contribuir para a sensibilização de uma consciência social de reconhecimento e importância da pessoa idosa.



3. Atividades previstas para 2021

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 e que contribuam para um envelhecimento ativo e participativo.

Desenvolver-se-ão ações para captação de novos voluntários para os vários projetos que a Delegação de Lisboa desenvolve. Neste domínio, assume-se como determinante a captação de mais voluntariado corporativo.

Quanto aos utentes prevê-se a manutenção dos cento e cinquenta casos anuais, tendo em conta o que o acordo com o Centro Distrital de Segurança Social prevê para a estrutura atual da equipa.

A reorganização da estrutura funcional de trabalho desta Delegação atendendo ao quadro de saúde pública de pandemia que ainda permanecerá em 2021, obrigará a que os vários elementos desta equipa vejam as suas rotinas funcionais alteradas para que se possa continuar a garantir a resposta desta Delegação sem comprometer a saúde de nenhuma profissional.

Deste modo, terá de ser alterado ao acesso ao Outlook de cada posto de trabalho, para na semana em que se encontram a trabalhar à distância, poderem aceder ao correio eletrónico e às pastas de trabalho técnico necessárias.

Procurar-se-á continuar a difundir a intervenção que a ACA preconiza através da internet ou das redes sociais, nomeadamente, na página de Facebook que a Delegação detém, apostando em publicações regulares que vão de encontro aos interesses dos utentes, dos voluntários, dos cuidadores, das famílias.

Nas áreas específicas da equipa técnica prevê-se:

A Animação é um estímulo permanente para a vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, visando múltiplos objetivos:

- promover novas descobertas e aprendizagens
- proporcionar uma vida mais dinâmica e harmoniosa
- incitar a uma ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade
- valorizar as capacidades, competências e saberes do idoso, aumentando a sua autoestima



- permitir conhecer melhor os idosos, as suas características pessoais, valores, cultura, capacidades, dificuldades e gostos
- Estimular capacidades de funcionalidade cognitiva e motoras (motricidade grossa e fina), mantendo e melhorando a capacidade funcional.

Sabendo que o sucesso ou insucesso das atividades que se desenvolvem é determinado pelos recursos financeiros e humanos que estão afetos às mesmas, será necessário potenciar parcerias e apoios, colocando empenho, determinação e inovação nas atividades propostas. Continuar-se-á a trabalhar na perspetiva da melhoria das ações que queremos concretizar e na realização de um conjunto diversificado de atividades de animação sociocultural que contribuem, efetivamente, não só para o bem-estar, participação e aumento da qualidade de vida da pessoa idosa, como também para uma ocupação do tempo de qualidade. Assim, mantém a planificação das atividades do ano de 2020, tendo em linha de conta, a caracterização de cada utente e os recursos existentes, mas sobretudo, as condições de saúde pública.

No âmbito do 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 planejar 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
- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados.

São utilizadas variadas metodologias de intervenção social com o objetivo de desenvolver um trabalho tecnicamente validado e reconhecido quer pelos parceiros, quer pelos próprios utentes, designadamente:

- Atendimento ao domicílio (sempre que possível)
- Acompanhamento ao domicílio (sempre que possível)
- Acompanhamento em parceria no domicílio (sempre que possível)
- Articulação
- Encaminhamento
- Sinalização

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 projetos de intervenção direta aos utentes: Linha de Apoio Telefónico, Gabinete de Crise e Medidas de Proteção e Apoio.

A *Linha de Apoio Telefónico* (LAT) 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, para a intervenção imediata da equipa técnica junto da rede de suporte formal e informal. Os



“operadores” da LAT são voluntários da Delegação, com experiência e desempenho na relação de escuta e formação adequada, 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. Os voluntários da LAT têm acesso a um guião e documentação de apoio, para registo e consulta de informação. A estrutura responde a todos os utentes inscritos na Delegação.

O *Gabinete de Crise* responde a pessoas idosas que por se encontrarem numa situação de solidão, isolamento ou dependência física se encontram, muitas vezes, institucionalizadas dentro da sua própria casa, sem acesso ao exterior: informação, cuidados, recursos, etc. Um projeto que vai ao encontro de um voluntariado com resposta operativa, metodológica e técnica na perspetiva holística do utente, com a finalidade de observar as necessidades dos utentes para além do estar só e isolado. As situações emergentes que possam colocar o utente em situação de risco são diagnosticadas através da proximidade e acompanhamento da equipa técnica e do voluntário. Após a avaliação, e no âmbito de um trabalho em rede, segue o processo de sinalização, encaminhamento e acompanhamento, para as instituições da comunidade.

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.

O *Processo Individual de Utente (PIU)* é um instrumento de trabalho que tem vindo a sofrer alterações de acordo com o desenvolvimento da prática, operacionalização do voluntariado e política de privacidade. A inscrição do utente na ACA é formalizada através da assinatura de contrato “Declaração/Termo de Aceitação” com o objetivo de informar o utente dos direitos e deveres relativos à ação do voluntariado, ao mesmo tempo que se estabelece um vínculo institucional enquanto resposta.

O campo da Terapia Ocupacional procede à:

- avaliação geral dos utentes (interesses, rotinas, competências motoras, cognitivas e de comunicação) e do seu envolvimento e participação em atividades de vida diária, atividades de vida diária instrumentais, atividades de lazer e produtividade



- avaliação do ambiente domiciliar, identificando barreiras arquitetónicas que limitem a participação ocupacional dos utentes

- a priorização da avaliação rege-se pelos fatores isolamento, privação ocupacional, autonomia, risco de queda e dificuldades físicas.

Para tanto propõe-se intervir através da:

- promoção da independência e autonomia em todas as áreas ocupacionais e o bem-estar dos utentes
- adaptação do ambiente e/ou da ocupação através do aconselhamento aos utentes/voluntários/familiares de produtos de apoio e/ou estratégias que eliminem/diminuem barreiras arquitetónicas
- aconselhamento e treino de uso de produtos de apoio, em conjunto com utentes/voluntários/familiares
- aconselhamento e treino ao 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
- encaminhamento para especialidades médicas ou ação social, em parceria com a Assistente Social
- encaminhamento para apoio psicológico, da ACA ou no exterior, em parceria com a Psicóloga
- aconselhamento para a participação em atividades da ACA, em parceria com a Animadora Sociocultural.

É objetivo desta área desenvolver este ano as parcerias com lojas de produtos de apoio para os utentes

O trabalho desenvolve-se essencialmente no local de vida dos utentes e prevê:

- visitas de avaliação – visitas de avaliação geral do utente e do seu ambiente domiciliar, com o fim de planear possíveis intervenções e/ou encaminhamentos (sempre que possível).
- visitas de acompanhamento com o objetivo de intervenção até um total de cinco sessões, previamente a ser encaminhado para outros serviços, sempre que necessário (sempre que possível).
- visitas com a Equipa Técnica – Visitas realizadas em parceria com outros elementos da equipa técnica, sempre que necessário (sempre que possível).

Outras metodologias – Contatos telefónicos e/ou e-mail com utentes, familiares, voluntários e redes de suporte, articulação e/ou encaminhamento para outros serviços, registo de informação nos processos individuais dos utentes, construção de documentos que facilitem os procedimentos de acompanhamento e avaliação, reuniões e trabalho em equipa, divulgação, pesquisa virtual, entre outras metodologias consideradas mais adequadas.

Para validar e avaliar o trabalho desenvolvido, trimestralmente serão contabilizados indicadores como nº de visitas realizadas, nº de intervenções realizadas e o estado das mesmas, motivos pela não realização de intervenções, nº de articulações realizadas, levantamento das limitações nas áreas de desempenho ocupacional, tipo de acessibilidades habitacionais, nº de contatos com parceiros e o estado dos projetos da área.

Com o objetivo de melhorar as atividades e projetos a desenvolver, encontra-se abaixo um quadro descritivo dos novos projetos a desenvolver no próximo ano:

Projetos	A quem de destina	Objetivo	Procedimentos
<i>CuiDar-te</i>	Utentes	<p>Visa promover/desenvolver a competência do cuidar nestas pessoas, devolvendo-lhes o princípio de responsabilidade sobre alguma coisa ou alguém. Este objetivo será espelhado nos cuidados que prestam a uma planta que semearam e da qual cuidarão até que dê flor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contacto inicial com voluntários e cuidadores para explicação do projeto e respetivos objetivos; ▪ Aplicação de questionários; ▪ Entrega das plantas ao domicílio/lar; ▪ Acompanhamento do projeto por telefone e através de visitas; ▪ Aplicação dos questionários (6 meses depois); ▪ Análise dos resultados e impacto deste projeto nos utentes e no seu envolvimento ocupacional. <p>O desenrolar do projeto será registado em imagens, através do trabalho de uma fotógrafa profissional e no final realizar-se-á uma exposição.</p>
<i>Banco de Produtos de Apoio</i>	Utentes, sócios, familiares e voluntários da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa	Proporcionar uma maior qualidade de vida, autonomia e integração às pessoas dependentes e/ou idosas, através do aconselhamento técnico e	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação geral da situação e da necessidade da aquisição do produto de apoio; ▪ Formalização do contrato de

	<p>ou de outras delegações nas mesmas condições mas com primazia da Delegação de Lisboa</p>	<p>do aluguer de produtos de apoio. Ao mesmo tempo, diminui a carga sobre o cuidador, permitindo também uma maior qualidade de vida.</p>	<p>aluguer e pagamento;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrega e treino do uso dos produtos de apoio. ▪ Receção e avaliação do produtos de apoio. <p>No final de cada trimestre, será feita uma estatística de pedidos realizados, motivos do pedido, duração da requisição, estado dos produtos aquando a devolução e satisfação com o serviço.</p>
--	---	--	--

No domínio da Psicologia, associada às restantes áreas de intervenção da Delegação, pretende-se melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico, tanto de utentes como dos voluntários. No âmbito do trabalho desenvolvido em contexto de pandemia foi extraordinariamente importante o suporte psicológico que foi possível proporcionar a todos quantos manifestaram essa necessidade, independentemente de serem utentes, voluntários, familiares e até mesmo colegas de outras organizações que no auge do pico da primeira vaga de contaminação por COVID-19 se mostraram muito desgastadas e a precisarem de apoio técnico especializado.

A gestão do grupo de candidatos e voluntários é também da responsabilidade desta área, sendo que a intervenção se inicia quando o candidato a voluntário demonstra interesse em colaborar com ACA, até que pretende terminar o seu processo ou dá motivos para que o mesmo seja cessado pela equipa. Assim, a gestão do grupo de voluntários desenvolve-se durante todo o processo de voluntariado, passando pelo acolhimento, integração, formação, acompanhamento e avaliação. Como premissa, acreditamos que a supervisão técnica e o acompanhamento facilitado aos voluntários, proporciona um melhor enquadramento e desempenho dos voluntários, nas boas práticas evocadas pela ACA – delegação de Lisboa.

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 e assinatura de contrato de voluntariado



- 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
- avaliação do processo de voluntariado
- gestão do programa de capacitação para voluntários, designado Ciclo de Encontros com Voluntários (CEV 2021). As iniciativas manterão a calendarização bimestral, com temas decorrentes das sugestões dos voluntários atendendo às dificuldades/sucessos/dúvidas sentidas no âmbito da atuação enquanto voluntários junto de pessoas idosas. A estrutura de organização está ainda em estudo, mas a possibilidade de se realizar online dependerá da existência de acesso a plataforma colaborativa Teams ou Zoom
- possibilidade de apoio psicológico, no máximo de três sessões gratuitas de avaliação, 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 (sempre que possível)
- visitas de avaliação ou supervisão do processo de voluntariado (sempre que possível)
- apoio psicológico a casos específicos e nas condições acima descritas para os voluntários
- intervenção em situações de crise
- articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Destaca-se ainda como novos projetos nesta área:

- 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
- a criação de um documento tipo “flyer” para entrega aos mesmos durante a entrevista de avaliação. Este documento refletirá qual a missão da ACA e como nasceu, relativamente à Delegação:



como funciona o voluntariado, quais as etapas do processo de voluntariado, como ser utente, outras atividades desenvolvidas, assim como, quais os parceiros

- a edição de um caderno de atividades, realizado em conjunto com as restantes áreas de intervenção da delegação, com variados exercícios para estimulação cognitiva e motora, capaz de promover a saúde mental dos utentes
- homenagear anualmente os voluntários nas diferentes áreas de intervenção (apoio ao domicílio, apoio em ERPI, apoio em LAT, apoio em atividades e Voluntário Prestige), mediante os critérios definidos em equipa
- criação de um programa de prevenção e promoção do bem-estar psicológico, com o envio de sugestões de estratégias de *coping* ou atividades a divulgar aos voluntários, por email trimestralmente. Da experiência da equipa, a gestão de sentimentos associada ao momento e impacto do voluntariado é por parte da maioria dos voluntários descurada. O pedido de apoio é raro e acontece habitualmente apenas em situações de crise. Como objetivo secundário, pretende-se que os voluntários assumam a importância do seu próprio bem-estar para o bem-estar do(s) utente(s) que acompanha(m).

Manter-se-á a intenção de implementar um sistema de avaliação do voluntariado e do voluntário, a partir de questionários de avaliação a serem preenchidos pelo próprio, através de uma plataforma de questionários online. A mesma forma de avaliação será utilizada para avaliar o acompanhamento facultado pela equipa e as formações ou atividades desenvolvidas com os voluntários. De resto, este ano de 2020 foi exemplo disso mesmo.

Por a Delegação de Lisboa ser composta por uma equipa multidisciplinar as reuniões semanais de toda a 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.

Atendendo à situação de pandemia, a periodicidade destas reuniões manter-se-á mas no formato online.



3.3 Atividades na área da capacitação

A Delegação de Lisboa continuará empenhada em dar continuidade ao plano de capacitação dos voluntários que responda às verdadeiras necessidades por estes sentidas na prossecução do apoio à população idosa. A planificação dessa vertente formativa espelhará a análise à informação mensal reportada pelos voluntários à Equipa Técnica através do Relatório de Apoio Mensal (RAM).

Para além deste grupo, gostaríamos de alargar as iniciativas de capacitação a familiares, cuidadores ou mesmo técnicos com o duplo objetivo de difundir conhecimento, mas também de promover o voluntariado como resposta social.

Ainda neste campo, e por consequência dos efeitos da pandemia, a saúde mental assumirá a primazia das iniciativas, as quais poderão ser dirigidas ao público em geral interessado nesta temática e associação às pessoas idosas.

Gostaríamos de salientar que estas iniciativas estarão abertas à participação de voluntários de outras Delegações da ACA, em condições ainda a definir.



4. Colaboração com outras entidades

Manteremos a colaboração com todas as entidades, públicas e privadas, que ao longo dos anos nos têm acompanhado, procurando acrescentar outras. 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.

Acreditamos que os projetos de intervenção social se constroem e validam a respetiva importância se procurarem gerar mais valias sociais e reconhecimento para as organizações.



5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

Manter-se-á, como se referiu na introdução, o Acordo de Cooperação 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 e suscetíveis de serem validadas por Delegação.



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).



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
- angariação de fundos

A Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 12 de outubro de 2020

Previsão orçamental para 2021 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, honorários, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	131.377,79 €	131.377,79 €
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	150,00 €	
• Telefone e Internet	2.500,00 €	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	300,00 €	
• Serviços especializados	1.320,00 €	
Deslocações em serviço	2.880,00 €	2.880,00 €
Seguros	1.731,52 €	1.731,52 €
Rendas das instalações	915,24 €	915,24 €
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	100,00 €	100,00 €
Outras despesas e imprevistos	1.800,00 €	1.800,00 €
TOTAL	143.074,55 €	143.074,55 €

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural	1.500,00 €	1.500,00 €
• Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>	1.500,00 €	1.500,00 €
Quotas	3.000,00 €	3.000,00 €
Donativos	1.500,00 €	1.500,00 €
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	90.888,12€	90.888,12€
Receitas Diversas (Festival <i>Brands Like Bands</i>; Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)	5.000,00 €	5.000,00 €
TOTAL	103.388,12 €	103.388,12 €
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas	(- 39.686,43€)	(- 39.686,43€)

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 12 de outubro de 2020



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Delegação
Oeiras
2021**

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –
Delegação de Oeiras
2021**



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2021 da Delegação de Oeiras

I-Programa de Ação

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2021**
 - 3.1. Atividades de Gestão**
 - 3.1.1 - Reuniões internas**
 - 3.1.2 - Reuniões Externas**
 - 3.2 Atividades de Divulgação**
 - 3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA**
 - 3.4. Atividades na Área da Formação**
 - 3.5. Outras Atividades**
- 4. Colaboração com outras entidades**
- 5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**
- 6. Atividades de monitorização e avaliação**
- 7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas**
 - 7.1 – Eventos de divulgação**
 - 7.2 - Novos Projetos**
 - 7.3 – Criação de receitas**

II-Orçamento

1. Introdução

A pandemia e a situação de confinamento excecional que vivemos recentemente apanhou-nos a todos desprevenidos. Em março passado, de um dia para o outro, o mundo parou: as escolas fecharam, os restaurantes, os hotéis e uma grande parte do comércio fechou, os lares e os hospitais proibiram visitas, as pessoas fecharam-se em casa e deixaram de conviver, sobretudo os idosos, grupo de altíssimo risco. Isto aconteceu um pouco por todo o mundo.

Este confinamento físico e social que nos foi imposto aliado à quantidade de informação fornecida pelos meios de comunicação social, deixou as pessoas, sobretudo os idosos, em pânico, aumentou a ansiedade e a depressão e diminuiu ainda mais a sua qualidade de vida.

O impacto destas medidas teve, obviamente, repercussões no nosso trabalho de voluntariado. Os nossos utentes deixaram de ser visitados, as idas aos lares foram canceladas, todos os nossos projetos foram cancelados.

O nosso Programa de Ação para 2020 não foi por isso cumprido.

O próximo será com certeza!

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.
- Colaborar com o Banco Local de Voluntariado de Oeiras.
- 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.
- Captar mais apoios externos por forma a melhorar a sustentabilidade da Delegação através do novo programa de sistema de gestão de donativos bem como na apresentação de mais candidaturas.

3. Atividades previstas para 2021

3.1. Atividades de Gestão

As atividades de gestão previstas para 2021 prendem-se com as seguintes diretivas:

- Gestão de Utentes, Gestão de Voluntários, Reuniões internas e externas, Formações internas e externas, Eventos, Tesouraria, Gestão de procedimentos, Outras, relacionadas com o funcionamento normal da delegação.

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 com a direção (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.
- 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 2021”, em 2020 (após a sua aprovação AG/ ACA).
 - “Relatório de Atividades e Contas de 2020”, em 2021 (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 2021” em 2020 (após aprovação AG/ACA).
 - “Relatório de Atividades e Contas de 2020” em 2021 (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

- Reunirá, sempre que necessário, para obter apoio para realizações da Delegação ou que seja solicitado pelos mesmos.

3.2 Atividades de Divulgação

Para 2021 prevê-se a continuação da nossa participação nas seguintes ações/intervenções:

Mostras Sociais: <ul style="list-style-type: none">▪ União de Freguesias de Algés, Cruz Quebrada/Dafundo, Linda a Velha – Algés▪ União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias - Oeiras	Datas conforme programação das Uniões de Freguesias
Mostra "Os Saberes e Sabores"	19, 20 e 21 de Maio
Festas de <i>Nosso Senhor dos Navegantes - Paço de Arcos</i>	Agosto/Setembro
Concerto de Outono pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – <i>Oeiras</i>	Outubro
Informação e atualização das atividades, 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

Sempre que solicitado pela Direção Nacional ou a pedido das Delegações, para troca de informações e experiências.

3.4. Atividades na Área da Formação

A Delegação de Oeiras não irá descurar as formações que costuma fazer durante todo o ano. No entanto, e conforme os casos, estas poderão ser realizadas on-line ou presencialmente.

Formação Inicial - Será realizada formação inicial dirigida aos futuros voluntários, com o apoio da Direção Nacional e, eventualmente, de outras delegações, dentro do espírito de colaboração que sempre caracterizou a ACA.

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 de preferência durante as reuniões mensais.

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" (em desenvolvimento)
- Outras Instituições ou Parceiros.

3.5.Outras Atividades

Atividades a realizar

A Delegação de Oeiras, embora neste Programa de Ação elabore o seu programa para 2021, 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 "A nossa Semana."¹
- Acompanhar telefonicamente utentes sem voluntário ainda atribuído.
- 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.
- Continuar a participar em projetos Intergeracionais com escolas, escuteiros, etc.
- Esclarecer sobre os direitos da Pessoa Idosa e/com deficiência.

Atividades com os Voluntários

- Promover Convívios (almoço ou jantar) com os Voluntários.
- Realizar reuniões mensais, precedidas de um pequeno convívio.

¹ Como resultado do estado de confinamento, este projeto, que se chamava "As Nossas Segundas-Feiras" e que se realizava precisamente nesses dias, mudou de nome e passou a fazer-se diariamente.

- 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

A delegação de Oeiras continuará a privilegiar a colaboração que tem mantido com diversas entidades do concelho, públicas ou privadas, sem prejuízo de outras que certamente irão aparecer.

ASSOCIAÇÃO REGASTE - Projetos Intergeracionais.

CENTRO NUNO BELMAR DA COSTA - Apoio à instituição por voluntários da Delegação através de acompanhamento nos passeios e 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

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

CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – UNIÕES DE FREGUESIAS - Colaboração, sempre que for solicitada, na realização de diversos eventos no concelho.

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.

CENTRO PAROQUIAL DE PAÇO DE ARCOS – Parceria na cedência do Salão Paroquial e de todo o apoio logístico aquando da Venda de Primavera.

HOTEL REAL DE OEIRAS - Nossos parceiros de há muitos anos na organização das festas de Natal e de encontros de voluntários.

RESTAURANTE BAÍA BEACH CLUB - Parceiros na organização das Colónias de Férias.

PISCINA OCEÂNICA DE OEIRAS – Parceiros na entrada gratuita de dois dias por ano, aquando das Colónias de Férias.

2018 - FARMÁCIA HOLON, FIGUEIRINHA (OEIRAS) - Parceiros no âmbito da saúde (rastreios), bem-estar e ainda ações formativas.

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 2 / 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”.

2020 - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO – Angariação de voluntários através do site da Associação.

² Cedência de uma carrinha de 9 lugares para utilização de utentes com dificuldades motoras (oferta da SIC Esperança e Delta Cafés)

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.
- Projeto "A Nossa Semana".
- Ficha de acompanhamento de atividades do voluntário com o seu utente.
- Inquérito de Satisfação do Voluntário e do Utente.
- Relatório anual de avaliação.

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

Na sequência do contato feito em 2019, pelo **Teatro Bastardo**, a Delegação de Oeiras e esta entidade está a elaborar um projeto artístico com vários utentes da sua delegação. O projeto consiste em dar a conhecer aos utentes e voluntários algumas obras de Shakespeare (6 obras e oito personagens), através de conversas, provas de vestuário da época e sessões de fotografias. O projeto, que foi primeiramente apresentado à Câmara Municipal de Oeiras, tem como finalidade, além da parte social, a elaboração de uma exposição fotográfica que dará a conhecer algum património histórico do Município de Oeiras.

Um outro projeto piloto, anteriormente partilhado e discutido com a nossa delegação, chama-se "**Olá Vizinho**" e consiste na identificação de um voluntário por prédio que faça a sinalização das pessoas idosas em situação de isolamento e se comprometa a acompanhá-las e ajudá-las dentro dos princípios e valores da ACA. O voluntário responsável por fazer o acompanhamento das pessoas idosas sinalizadas reunirá com a delegação de Oeiras, mensalmente, para partilhar e analisar as diferentes situações e a possível intervenção. Este projeto irá realizar-se na urbanização do Alto da Barra por ser uma necessidade identificada pela Dra. Rosa Araújo uma vez que aí reside.

Através do BNP/ARVAL foi ainda apresentada e ganha uma candidatura com o projeto "**Um Toque d'Ajuda**" o qual consiste na obtenção de um Serviço de Teleassistência para os utentes que vivem sozinhos, com fraca ou nenhuma rede de suporte familiar e que não têm capacidade económica para obter este recurso. Sendo o domicílio o principal

contexto dos nossos, é essencial tornar este seu espaço, mais seguro, funcional e confortável.

7.3 – Criação de receitas

Acreditamos que em 2021 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 2021.

Continuaremos também a contar com a ajuda das Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras e de inúmeros amigos que, graciosamente, nos oferecem o seu apoio e tempo para minimizar a solidão dos nossos utentes, quer seja culturalmente 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 particulares e de comerciantes, etc.

Oeiras, 9 de Outubro de 2020

Pela Direção da Delegação Oeiras

II – Orçamento da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	7200	7200
2. Fornecimentos e serviços externos:		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	60	
- Telefone e Internet	180	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	60	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	120	
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	50	470
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200	200
4. Seguros	380	380
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	2000	2000
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 e ofertas a utentes)	1500	1500
T O T A L :		11750

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	2000	2000
1.2. Vendas :		
- Artigos de divulgação/merchandising	550	550
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)	1000	1000
2. Quotas	2000	2000
3. Donativos	2500	2500
4. Subsídios e apoios institucionais	2200	2200
5. Outras Receitas (injucoes e projetos)	1500	1500
T O T A L :		11750
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Delegação

Porto

2021

PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2021
da Delegação do Porto

I. Programa de acção

1. Introdução

2. Objectivos gerais do Plano de actividades

3. Actividades previstas para 2021

3.1 Actividades de gestão

3.2 Actividades de divulgação

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

3.4 Actividades na Área da Formação

4. Colaboração com outras entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Actividades de monitorização e avaliação

7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

1. Introdução

Segundo dados do INE, de 1991 até hoje, o aumento de pessoas a viverem sós foi de 135%.

O isolamento verifica-se nas zonas rurais, mas com maior incidência nas zonas urbanas.

É mais ainda durante este ano, em que, devido ao confinamento, a solidão foi vivida com muito mais intensidade

É a estas pessoas que neste momento nos dirigimos em contactos esparsos, evitando os presenciais por razões óbvias, como é a nossa missão.

Gostaríamos que em breve a situação se normalizasse.

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 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 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 2021

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; página digital da Associação Coração Amarelo e suas Delegações, colaboração na folha informativa mensal a enviar a voluntários, sócios e simpatizantes.
2. Participação em eventos de diversa natureza.

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.
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 Grupo Mello Saúde.
2. Continuar a desenvolver o protocolo com o Grupo Mello Saúde, nomeadamente o grupo de voluntariado do Hospital da CUF do Porto.

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.

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, na expectativa que tudo melhore para podermos voltar às rotinas, tais como passeios, festas, etc.

Porto, 12 de Outubro de 2021

Pela Direção da Delegação do Porto

Orçamento para 2021

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		
1. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	160,00	160,00
2. Seguros	460,00	460,00
3. Rendas das instalações		
4. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
5. Custos com Acções de Formação		
6. Organização de eventos de índole social ou cultural	220,00	220,00
7. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
8. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
9. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		
T O T A L :		1230,00

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	240,00
3. Donativos	1000,00	1300,00
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		

5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
T O T A L :		1540,00
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		310,00

Pela Delegação do Porto:



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Delegação
Porto de Mós (Bouceiros)
2021

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2021

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Plano de atividades
3. Atividades previstas para 2021
 - 3.1 Atividades de gestão
 - 3.2 Atividades de divulgação
 - 3.3 Contratos periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações

Direções de Delegações

- 3.4 Atividades na área da Formação
4. Colaboração com outras entidades
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração
6. Atividades de monitorização e avaliação
7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

1. Introdução

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

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

Expandir o raio de ação com o incremento do apoio a situações de solidão e, simultaneamente, promover um maior envolvimento da comunidade garantindo, deste modo, o aumento do número de sócios.

3. Atividades previstas para 2021

3.1 Atividades e gestão

Reuniões mensais da Delegação para planeamento das ações a desenvolver, com o recurso, se necessário, a meios informáticos.

Participação nas reuniões convocadas pela Direção Nacional.

Participação em eventos organizados pela Direção Nacional ou Delegações

3.2 Outras Atividades e gestão

Reuniões periódicas com o Município, Rede Social e IPSSs locais

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

3.3 Atividades de 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, caso as condições sanitárias o permitam.

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), caso seja possível.

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 Mós.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Reuniões e visitas de acompanhamento.

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

Feira de São Pedro e Viver Porto de Mós e outros eventos online, caso o desenvolvimento da Pandemia o permita.

Porto de Mós, outubro de 2020

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos

Orçamento para 2021
Delegação de Bouceiros – Porto Mós

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – remunerações e honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio	50,00	
- Telefone e Internet		
- Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene		
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	150,00	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e C.I's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	300,00	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (v.g. Quotas em organismos afins, apoios, incl. donativos a ONG/IPSS; Assembleias Gerais/DN)		
11. Outras despesas e imprevistos (rubrica residual)		
TOTAL	500,00	500,00

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	100,00	
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
2. Venda Livros	200,00	
3. Quotas	100,00	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)	100,00	
TOTAL		500,00
Saldo		
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, outubro de 2020.

Pela Delegação
Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

**Delegação
Sintra
2021**

INDICE

1. Introdução	4
2. Objetivos gerais do Plano de Atividades	5
3. Atividades previstas para 2021	6
3.1. Atividades de gestão	6
3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto.	
3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação	6-7-8-
3.3.1. CLUB+ (Sénior)	9
3.3.2. Outras Atividades	
3.3.3. Novos Projetos	
3.4. No âmbito da divulgação da Delegação.	
3.5. Contactos periódicos com direções e comissões Instaladoras das Delegações	9,10
3.6. Atividades na área da Formação	
3.7. Atividades de participação no âmbito de parcerias	10-11
4. Recursos	11

5. Atividades de Monitorização e Avaliação

12

Anexos- Orçamento para 2021

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 2021 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- Stª 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 2020 de acordo com os seguintes objetivos:

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

3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2021

3.1. Atividades de Gestão

- MUDANÇA 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 Paróquia de St^a M^a e S. Miguel. 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 200 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 Margaridas”
- Venda dos livros “Solidão”, “Menos Solidão ”e “Singularidades” livro de Receitas de Culinária, a Serigrafia de Maria de Morais, garrafas de vinho com logótipo da ACA e outros artigos.

3.5. Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações

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

3.6. Atividades na Área da Formação

- Formação dos voluntários, com colaboração com a Direção Nacional, e estruturas locais;
- Continuação da colaboração com o Banco de Voluntariado de Sintra;

- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efetuadas.

3.7. Atividades de Participação no âmbito das parcerias

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

- Câmara Municipal de Sintra;
- União das Freguesias de Sintra – Santa Maria e S. Miguel, S Martinho e S. Pedro de Penaferrim;
- Outras Juntas de Freguesia do Concelho
- Centro “Ciência Viva”
- Banco de Voluntariado de Sintra;
- Cruz Vermelha – Delegação de Sintra;
- Escola de Hotelaria e Turismo;
- Centro Equestre de Sintra;
- Vila Alda, C M Sintra
- Liga dos Amigos “Os Avós”;
- Lares privados para população idosa;
- Fábrica da Igreja de Santa Maria e S. Miguel;
- Centro de Saúde de Sintra;
- Lyons Clube de Sintra Romântica;
- Academia de Terceira Idade de Sintra;
- Exército de Salvação
- Omnova (ex.- 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 cadeiras, com linha telefónica e acesso à Internet, disponibilizada pela União das de Freguesia de Sintra Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho, e S. Pedro de Penaferrim;
- Utilização do salão Paroquial da Igreja de Santa Maria e São Miguel

Recursos Financeiros:

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

5. ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Paralelamente à implementação do Plano de Ação de 2021, 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

.....
Maria Clarinda Rebelo Rodrigues

Orçamento para 2021 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	1000	
a -Picnic de Verão		
b - Colónia de Férias	3600	
c -Passeio ao concelho de Sintra, Lisboa, Costa	7200	
Vicentina ,Elvas , Sesimbra ,Tapada de Mafra ,Coimbra.	1500	
d - Lanches de Aniversário e convívio de homenagem	1400	
e - Festa de Natal e homenagem aos mais idosos de		
f - Encontro Gastronómico	200	
g- Aquisição de Materiais para ateliers		
	4600	21240
7-Custos com Ações de Formação	200	200
8-Organização de eventos de índole social ou cultural	500	500
9-Diversos	400	400
10-Outras Despesas (especificar se)	500	500
T O T A L	22840	22840

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3800	
-		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/ <i>merchadising</i>	500	
- Livros	480	
- Venda de artigos	560	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	10200	
3. Quotas e receitas diversas	7300	
T O T A L	22840	22840
Saldo:	000	000

Pela Presidente da Direção da Delegação de Sintra

M^a Clarinda Rodrigues