



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

DIREÇÃO NACIONAL

e das

DELEGAÇÕES



NOTA PRÉVIA

No cumprimento da Lei e dos Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA) apresenta e submete à apreciação e votação dos Associados, os Programas de Ação e Orçamentos para 2022, da Direção Nacional e das Direções das Delegações de Agualva/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 P PARA 2022 ENGLOBAMENTO**Custos/Despesas****(p/item)****(subtotais)**

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS	83559,98	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	330,00	
- Electricidade	510,00	
- Correio	680,00	
- Telefone e Internet	6220,48	
- Material de esc ^o /consumíveis/Expediente e Higiene	4390,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	1450,00	
- Produção de folhetos	600,00	
- Manutenção do Site	500,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	5415,88	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1300,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	4750,00	
4- Seguros	3461,97	
5- Rendas das instalações	5425,24	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)	20050,00	
7- Custos com Acções de Formação	470,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	20350,00	
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	3550,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	3700,00	
TOTAL:	167213,55	

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos	200,00	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	22310,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	3200,00	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	16650,00	
3. Donativos	32300,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	107630,04	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	2200,00	
TOTAL:	184490,04	
Saldo	17276,49	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

Associação Coração Amarelo
Rua Guilherme de Azevedo, nº 8 - r/c Dto
1700-221 Lisboa

30/50

ACTA NÚMERO CINQUENTA E SETE

No dia 27 de Outubro de 2021, pelas quinze horas e trinta minutos, na sede da Associação Coração Amarelo (ACA) sita na Rua Guilherme de Azevedo, nº 8 - r/c Dto em Lisboa, reuniu o Conselho Fiscal da Mesma Associação.-----

A ordem de trabalhos teve como ponto único a "Análise dos Orçamentos e Programas de Acção da ACA relativas ao ano de 2022".-----

Iniciados os trabalhos, o Conselho Fiscal fez a apreciação exaustiva dos documentos apresentados pela Direcção Nacional, quer do órgão Direcção Nacional, quer das Delegações.-----

Como resultado deste trabalho, e tendo em conta que a proposta orçamental se apresenta equilibrada e coerente com o desempenho das contas globais da Associação no ano em curso, o Conselho Fiscal emitiu o seguinte parecer (parte integrante da presente acta): "Os Programas de Acção e os Orçamentos apresentados devem ser aprovados".-----

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 Herédia)



Vogal (Maria João Arriaga e Cunha)

Mª João Arriaga e Cunha

Vogal (Joaquim Nunes Barata)





ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Direção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2022

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2022 :

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 2022

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 2022, 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 – Agualva- 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 intervenção 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 2022

3.1. Ações de gestão

- Reforçar a aposta no trabalho online quer nos contactos quer na formação.
- Fazer acompanhamento a todas as delegações com reuniões na sede, visitas presenciais nas delegações 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.
- 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.
- Realizar sempre que se justifique reuniões com parceiros e outras entidades

3.4 Ações na Área da Formação

- Incentivar 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, culturais , recreativos, 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 2022:
 - 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 2021

A Direcção Nacional da ACA

ORÇAMENTO P PARA 2022

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS	-0-	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	330,00	
- Electricidade	360,00	
- Correio	100,00	
- Telefone e Internet	3900,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	2000,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	500,00	
- Produção de folhetos	500,00	
- Manutenção do Site	500,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	3000,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	500,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	2000,00	
4- Seguros	250,00	
5- Rendas das instalações	2550,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)	3000,00	
7- Custos com Acções de Formação	0,0	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	2000,00	
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	200,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1000,00	
TOTAL:	23190,00	

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	0	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	0	
3. Donativos	25000,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	0	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	0	
TOTAL:	27000,00	
Saldo	3810,00	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação

de

AGUALVA / CACÉM



Plano de Atividades e Orçamento 2022

Delegação de Aqualva-Cacém

INDICE

I. PA – Programa de Ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2022

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

PA – Programa de Ação

1.- Introdução

Para 2022 o Plano de Atividades da nossa delegação, dá continuidade aos seus princípios estatutários sob o ponto de vista da organização, da gestão, dos recursos humanos e materiais, da sua intervenção na sociedade enquanto IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social, de cariz sociocultural.

Os primeiros e principais destinatários são a população que vive em situação de Carência, Isolamento e/ou Solidão, particularmente os mais idosos. O apoio a este grupo de pessoas, é desempenhado graças à generosidade de elementos Voluntários que exercem esta missão disponibilizando parte do seu tempo. Em complemento às diferentes exigências no âmbito da nossa intervenção ou fora dela, a Rede Social, composta por Entidades Públicas, locais e concelhias, respondem casuisticamente às situações emergentes.

A procura de Voluntários, situação deficitária que existe na nossa Delegação, e consequentemente a sua formação inicial e a específica e a valorização destes nossos ativos continuam a ser a necessidade mais premente.

A inovação de projetos na área das novas tecnologias são essenciais ao apoio dos nossos Utentes, uns que já estão em aplicação mas que se querem melhorados e alargados em termos da sua utilização, outros que queremos ver planeados e concretizados para 2022.

Atividades de lazer e convívio, sobretudo no exterior, destinadas aos Utentes, Voluntários e Associados e extensivas à população em geral, em função dos meios existentes, serão realizadas com maior frequência, como passeios, visitas, com o intuito de minimizar o seu isolamento e solidão, manutenção da atividade cognitiva e motora, melhorando assim a sua qualidade de vida.

Financeiramente os nossos meios são criteriosamente geridos, atendendo às necessidades dos nossos Utentes, com carácter sistemático nas ajudas técnicas e no equipamento de incontinência, para além de apoios ocasionais em situações de exceção e das atividades já referidas. A sustentabilidade da delegação, que se encontra assegurada, com a quotização muito importante e necessária, donativos e concessão de outros apoios autárquicos, está subjacente aos métodos de rigor e de qualidade colocados no exercício do ano a que corresponde este Plano.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

A COVID-19 limitou fortemente o exercício da nossa atividade, para não dizer que em alguns aspetos a paralisou nestes cerca de 20 meses. Depois deste período alargado em que vivemos sob o estigma da pandemia e com o início da vacinação da população mais Idosa, o Plano de Atividades para 2022, tem como objetivo reforçar, cimentar e fortalecer os apoios aos nossos Idosos e à população em geral, e apostar na inovação. Temos que ter em conta que a situação não está de todo debelada e que a precaução e vigilância são condições ainda do nosso dia a dia, respeitando e cumprindo as determinações que continuam a ser emanadas pela OMS/DGS.

As novas instalações, já com algum défice de espaço ao fim de dois anos, permitem-nos, de todo o modo, uma contínua manutenção das atividades e a inovação de outras, face aos projetos que se foram criando e afirmando com origem na Direção Nacional. Não nos cansamos de reafirmar nos Planos anuais que a visibilidade da Associação tem que ser uma aposta constante, pois só assim conseguiremos crescer, quer sob o ponto de vista da delegação, quer sob o ponto de vista da própria Associação, na medida em que outras delegações são necessárias para muito outros que precisam do nosso tipo de apoio.

A pandemia vai acentuar com certeza as dificuldades e necessidades da população nas diferentes faixas etárias, que já se verificam, mas com maior incidência nos nossos Idosos, como resultado do isolamento, solidão e "prisão" a que todos foram obrigados, provocando situações irreversíveis na sua mobilidade, saúde mental e transformações Familiares profundas resultantes do luto que maior parte da população sofreu.

As novas realidades vão obrigar-nos a novos desafios para os quais temos que estar preparados e atentos com respostas inovadoras, de forma a acudir a quem de nós precisa e, nesse sentido, as Parcerias e a Rede Social Local, às quais estamos ligados, e os apoios Institucionais são meios que vão ter que responder com eficácia e prontidão às necessidades emergentes.

A vivência desta pandemia, jamais imaginável, trouxe-nos alterações profundas e grandes lições para futuro. Os Idosos, grupo gravemente atingido em todos os aspetos precisam de mais e melhor apoio.

O recurso às pessoas que querem fazer voluntariado continua a ser uma outra prioridade de todos os dias. Temos que continuar a tirar partido desta valiosa e tão preciosa ajuda, recorrendo aos que estão completamente livres da vida ativa e aos

jovens, que estando na vida a ativa, formando uns e outros, mostram uma grande vontade em se envolverem nesta esta missão.

As atividades no decorrer do ano de 2022 vão ser reforçadas, sobretudo as que incluem passeios, mantendo as regras de proteção que cada espaço obriga, e que ainda são necessárias para defesa de todos, compensando assim os nossos Idosos dos cerca de 20 meses em que foram obrigados ao total confinamento.

As novas tecnologias, que pareciam ser um exclusivo dos mais jovens, têm agora um lugar importante na vida dos mais velhos, no contacto à distância entre Voluntários e Utentes, que lhes proporcionamos quase diariamente e que é uma excelente ferramenta para o futuro. A par do contacto presencial, o reforço do contacto à distância é igualmente um objetivo primeiro para o próximo ano, com projetos já iniciados em 2021, como é o exemplo, com sucesso, do "UM AMIGO AQUI À MÃO".

O recrutamento Voluntário de recursos humanos ligados à área das novas tecnologias, são ainda uma necessidade imperiosa, de forma a podermos organizar, gerir e fazer a manutenção das várias redes sociais, exemplo do Facebook, Instagram, LinkedIn etc;.

Os Apoios da Câmara Municipal de Sintra, das Uniões de Freguesia da cidade, das Organizações privadas, dos nossos Patrocinadores e Benfeitores e a quotização dos nossos Sócios, são fundamentais para a manutenção do nosso equilíbrio financeiro.

3. Atividades previstas para 2022

3.1. Atividades de Gestão

Aquisição e gestão das ajudas técnicas e equipamentos de incontinência para os nossos Utentes. Criar condições para que os nossos Utentes tenham acesso a novos apoios decorrentes das condições impostas pela pandemia.

Fortalecimento dos laços de união entre Voluntários e Utentes e entre estes e as suas Famílias. Identificação de situações de Carência, Isolamento e/ou Solidão, pelos Voluntários e por parte dos vizinhos e pessoas mais próximas.

Recrutamento de novos candidatos a Voluntários, sua formação interna e externa e integração no grupo. Desenvolver novas formas de valorizar e promover o papel do

Voluntário, permitindo assim responder a novas exigências e necessidades impostas pela pandemia.

Projetos com origem na Direção Nacional, como é o caso do "AMIGO AQUI À MÃO", que está em funcionamento desde Setembro de 2021 e novos projetos com origem na delegação estão em fase de programação. Contamos com o seu funcionamento no primeiro trimestre de 2022.

Para este efeito e para reorganizar e implementar novas redes sociais, esperamos recrutar um voluntário que domine esta área.

A visibilidade da Associação faz parte das prioridades de todos os Planos e para 2022 o propósito da Direção é o mesmo. A sua meritória intervenção é já uma realidade muito influente e de muita importância na Rede Social e na CAIF – Comissão de Acompanhamento e Integração Familiar e no PMEASI – Plano Municipal de Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo, onde se encontra representada a Delegação de Aigualva Cacém, na pessoa da Dra. Isabel Gomes.

Reuniões mensais da Direção para análise das atividades da delegação, programação das mesmas, sua execução, análise do quadro de Utentes e Voluntários, atendimento dos pedidos de apoio em função da disponibilidade dos Voluntários.

Reuniões mensais dos Voluntários, com Ordem de Trabalhos: Leitura das Atas, audição dos Voluntários nos casos que mereçam referência, identificação das situações mais vulneráveis e que precisam de acompanhamento, informações de atividades programadas e a programar. Avaliação do desempenho e assiduidade dos Voluntários.

Para além da reunião mensal de Direção, outras são realizadas quanto para tal se justificar.

Tratamento de todo o tipo de correspondência, recebida ou expedida, maioritariamente de origem eletrónica, sua análise, resposta e arquivamento.

Receção e afixação mensal da Folha Informativa. Envio mensal de informação para a Folha informativa, sempre que se justifique.

Muitas outras tarefas são executadas, mas tais não se justificam incluir no Plano.

3.2. Atividades de Divulgação

A intervenção da Delegação na comunidade local e concelhia é de tal modo influente e apreciada que se traduz num forte meio de Divulgação, são exemplo para dar continuidade as seguintes.

O apoio prestado pelos Voluntários no acompanhamento aos seus Utentes;

O Trabalho desenvolvido pela Dra. Isabel Gomes, na Rede Social, na CAIF e na PMEASI, na intervenção psicossocial em situações de crise, avaliação e acompanhamento de casos referenciados por particulares ou parceiros da rede social. Participação em grupos de trabalho das medidas a implementar no âmbito do PMEASI (Plano Municipal Para o Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo) a par do que desempenha no terreno, em situações de emergência.

A formação que repetidamente realizamos e para as quais continuaremos a convidar elementos de outras Organizações;

A confiança que os nossos parceiros, patrocinadores, Juntas de Freguesia e Uniões de Freguesia, depositam no nosso trabalho da nossa da Associação e que se espera reforçada no próximo ano;

As Conferências, os Encontros, Seminários, Workshops, como excelentes meios para nos darmos a conhecer. A nossa presença, quando convidados para estes, deve ser contínua.

A afixação de cartazes, divulgação que foi realizada logo após o início da delegação, e que deve ser repetida;

As atividades de lazer e convívio, tanto do agrado dos nossos Voluntários, Utentes e Associados, têm crescido fruto da sua divulgação por quem nelas participa, prevendo que no próximo ano teremos que as reforçar.;

A Folha Informativa, documento de informação como o próprio título indica, é também uma forma de divulgação da Associação no seu todo uma vez que é tratada pela Direção Nacional e veicula informação de todas as delegações para o exterior.

Outros objetivos a atingir sugerem o contacto pessoal com o tecido Empresarial, dando a conhecer o objeto social da Associação, solicitando a sua eventual participação como patrocinadores ou benfeitores da Delegação.

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

Por proposta da Direção Nacional, os contactos (reuniões, informação interna, formações, projetos, encontros, etc.) estão consolidados e seguirão o seu curso normal em 2022, de acordo com o agendamento da referida DN e alguns outros solicitados eventualmente pela Delegação.

Quanto aos contactos com as Direções das delegações estamos com alguma dificuldade em concretizar este objetivo, mas estamos esperançados que em 2022, as reuniões sejam uma realidade.

3.4. Atividades na Área da Formação

O protocolo com a Câmara Municipal de Sintra – Banco Local do Voluntariado é para manter e serão concretizadas as formações que esta entidade agendar.

Somos de opinião que uma ou duas “revisões”, da formação dada aos voluntários mais antigos da delegação seria do maior interesse.

A Direção Nacional têm divulgado com alguma frequência algumas formações, as quais não têm sido acolhidas, por desinteresse, por dificuldade de datas, de localização ou de horários. Tentaremos sensibilizar os voluntários para a sua participação.

4. Colaboração com outras Entidades

Mantêm-se a colaboração com a Delegação de Aqualva Cacém, das seguintes Entidades:

- . Segurança Social;
- . Centros de Saúde de Aqualva e Cacém, nas suas diferentes Unidades Familiares;
- . Proteção Civil;
- . P.S.P. – Esquadra de Aqualva;
- . Bombeiros Voluntários de Aqualva/Cacém;
- . Missionários da Consolata;
- . Centro Maria Claret;

- . Paróquia de Aqualva (Igreja de Santa Maria);
- . Hospital Fernando da Fonseca (Hospital Amadora/Sintra);
- . Hasse Heltcare
- . OMNova

Patrocinadores:

- . Aires Fernandes de Almeida;
- . Talho do Marques;
- . KOR Sublime – Publicidade & Imagem
- . Delta Cafés/Delta Coração;
- . Caruco & Filhos;

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

Câmara Municipal de Sintra:

- . Banco Local de Voluntariado, na formação de candidatos a Voluntários;
- . PAFI – Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos Promotoras do Desenvolvimento Social e de Saúde no Concelho de Sintra;
- . PMEASI – Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo;
- . Programas Intergeracionais.
- . Representação no CLAS;

União das Freguesias de Aqualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos, Programas ao Associativismo.

União das Freguesias de Aqualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos, com representação da nossa Instituição na Rede Social, na CAIF – Comissão de Acompanhamento Integrado às Famílias e no PMEASI – Plano Municipal para o

Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo, através da presença da Voluntária Sra. Dra. Isabel Gomes.

CECD – Projeto “ACOMPANHARTE”, estabelece a cedência de voluntários da nossa delegação para apoio a Idosos referenciados por esta Instituição.

Associação Alzheimer, através do projeto “Cuidar Melhor”. Cedência de Voluntários da nossa delegação, formados por esta Instituição, para acompanhamento de Idosos com esta patologia.

ASA – Grupo de Apoio aos Sem Abrigo. Formação de candidatos a voluntários, ministrada pela Associação Coração Amarelo.

AEA – Amanhecer Esperança Associação. Apoio a vários níveis a Famílias carenciadas e formação dos candidatos da AEA, ministrada pela Associação Coração Amarelo.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Atividades de rotina que têm como objetivo escrutinar o desempenho dos elementos da Direção, nos seus diferentes aspetos organizativos e de supervisão. No caso dos Voluntários os critérios são os mesmos mas direcionados para a sua intervenção junto dos Utentes. A participação e intervenção verbal dos voluntários nas reuniões mensais, o Relatório de Atividades trimestral, relativamente ao seu desempenho junto do seu Utente, permitem acompanhar o trajeto de cada um. Seria importante para futuro, a elaboração de documentos de matriz igual para todas as delegações que estabeleçam um conjunto de questões para monitorização e avaliação mais precisa do desempenho das Direções e Voluntários, a par do que aconteceu com o envio do conjunto de documentos que estabelecem informação necessário e muito importante sobre o cadastro de cada Utente e Voluntário. Continuará o processo de renovação dos documentos enviados pela Direção Nacional, quanto a candidatos, Voluntários e Utentes.

É na perspectiva de renovação e modernização que sugerimos a existência do cartão único de Associado e de Utente.

7. Projetos – Eventos de Divulgação e Criação de Receitas

Alguns Eventos de Divulgação e Criação de Receitas estão já identificados no ponto 3.2. Outros são os que pudermos realizar tendo em conta a nossa capacidade financeira. Como a capacidade financeira da nossa delegação é diminuta, porque se encontra numa zona urbana de grande dimensão populacional e os recursos financeiros são escassos, não basta a nossa imaginação.

Necessitamos de ter mais espaço para podermos proporcionar alimentação, vestir, calçar e outras necessidades básicas a muita gente, para convívio dos nossos Voluntários, Utentes e Associados, para criar um Clube Sénior, para programas que limitem as deficiências cognitivas e de demência dos nossos Idosos. Realização de espetáculos em salas próprias.

Até podemos ter alguma capacidade financeira para algum dos projetos referidos, no entanto precisamos das infraestruturas e essas não estão à disposição de todos e as que existem são caras.

O tecido Empresarial é um dos nossos alvos na procura de receitas, se possível fidelizadas.

Não estamos de braços caídos nem nos conformamos com as dificuldades, por isso vamos continuar a fazer o que for possível em função das nossas receitas, provenientes da quotização dos nossos generosos Associados, dos Donativos, dos projetos enviados à Câmara Municipal de Sintra, dos programas de associativismo promovidos pelas Uniões de Freguesia da cidade, e da venda de alguns bens que nos são oferecidos.

Um medida bem aceite junto dos associados foi a atualização do valor da quota de 1,00€ para 1,50€ por mês.

Um contributo valioso e muito importante é aquele que os nossos também generosos Voluntários prestam à delegação ao suportarem despesas de deslocação e outras no exercício da sua missão.

Agualva Cacém, 15 de Outubro de 2021

Pela Direção

O Presidente:

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

II. Orçamento

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1- Água		
2.2- Eletricidade	150,00	
2.3- Correio	100,00	
2.4- Telefone e Internet	750,00	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	300,00	
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising	500,00	
2.7- Produção de Folhetos	100,00	
2.8- Manutenção do Site		
2.9- Serviços Especializados	100,00	
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	400,00	2.400,00
2.11- Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)		150,00
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 Eventos de Índole Social ou Cultural		15.600,00
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10 Diversos (v.g.Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)		200,00
11 Outras Despesas e Imprevistos		
11.1 Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)	1.800,00	
11.2 Outras Despesas	500,00	2.300,00
TOTAL DA DESPESA		22.500,00

Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Índole Social ou Cultural	14.080,00	
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising	100,00	
Livros		
Outros	20,00	14.200,00
2. Quotas		2.800,00
3. Donativos		1.000,00
4. Subsídios e Apoios Institucionais		4.500,00
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		22.500,00
SALDO		0,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		0,00



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação de CASCAIS

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGACÃO DE CASCAIS

Plano de Acção – 2022

Introdução

Em 2022 iremos continuar o trabalho iniciado em 2021 de reajustamento da Delegação à libertação progressiva da pandemia que a todos afetou no ultimo ano e meio.

A tónica da nossa atuação será na captação de voluntários, beneficiários e sócios, mantendo-os atualizados e motivados no contributo que podem dar aos idosos do concelho de Cascais.

Objectivos específicos:

A Associação Coração Amarelo em Cascais, irá manter a sua colaboração com as entidades envolventes na comunidade local, nomeadamente:

- Junta de Freguesia de Cascais/Estoril participação em acções desenvolvidas por esta, (“Semana do voluntariado jovem “e outras.)
- Sta. Casa da Misericórdia de Cascais nas valências de Centro de Dia, Apoio domiciliário e Lar, relativamente à sinalização de casos, num trabalho articulado com a ACA.

- P.S.P. de Cascais, no âmbito do Programa “Idosos em Segurança”, sinalizando à ACA idosos em situação de abandono e/ ou solidão e maus tratos.
- Centros de Saúde do Concelho de Cascais, nomeadamente Alcabideche, Cascais e S. João do Estoril, uma vez que a sua especialização (cuidados continuados) torna estes serviços na área da saúde capazes de sinalizar situações que requerem acompanhamentos adequados e eficazes, em complementaridade com os serviços de saúde e acção social.
- Centro Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Cascais, nomeadamente na frequência de acções de formação na admissão de novos voluntários na ACA – sendo estes orientados para se inscreverem na plataforma digital, após a entrevista de avaliação inicial, bem como para frequência de outras acções de formação contínua na área do voluntariado, incluindo com o apoio da DN.
- Conferências Vicentinas de Alcabideche
- Academia da Saúde – Fórum concelhio de Tires/ São Domingos de Rana no âmbito dos idosos e voluntários
- Articulação com as Associações presentes nas instalações da R.do Poço Novo – SPEM; Cuidar Melhor- Alzheimer Portugal; IWP e Gabinete de Crise (ABLA)
- Agrupamento de Escolas de Cascais para acções conjuntas na área do voluntariado.

De salientar que a Associação Coração Amarelo / Delegação de Cascais, integra a Rede Social do Concelho de Cascais e as Comissões Sociais de Freguesia.

Consideramos ser importante e eficaz o trabalho em rede alargada, efetiva e dinâmica que articula a intervenção dos diferentes agentes locais, na resposta às necessidades dos nossos beneficiários envolvendo todas as gerações.

Consideramos ainda, não ser prioritário neste momento, estabelecer formalmente Parcerias e Protocolos com outras Instituições e Organismos da comunidade. Podemos manter os mesmos canais de circuito, ou seja articulação com estruturas de apoio na comunidade para resolução de situações / problema, já anteriormente desenvolvidas e o alargamento de redes continuadas de trabalho, mesmo fora de protocolos formais.

Divulgação da Associação Coração Amarelo

Iremos estabelecer metas a curto prazo, num trabalho de divulgação e sensibilização que possa trazer a visibilidade necessária a esta Associação, permitindo retomar rapidamente a nossa actividade com beneficiários e voluntários.

Previstas para o Ano de 2022

O trabalho que se pretende desenvolver, passa pela execução de um plano de actividades, pressupondo a constituição de uma equipa pluridisciplinar, cuja intervenção é essencialmente dirigida à população idosa, numa tentativa de responder globalmente às necessidades humanas, pela via da concretização de objectivos, com vista a prevenir, compensar situações/problema, que afectam indivíduos e famílias da comunidade envolvente.

Vamos implementar uma articulação nas vertentes de beneficiários/voluntários, que passa pelas visitas conjuntas aos respectivos sinalizados, com ou sem rede de apoio familiar.

No entanto, todas as situações que não se encontrem no âmbito de intervenção da ACA serão encaminhadas para as entidades competentes.

Ainda no plano organizacional da ACA, está previsto um trabalho que engloba:

- Criar uma base de dados de beneficiários e voluntários
- Actualizar a base de dados de sócios
- Organizar em suporte de papel os processos de beneficiários e voluntários
- Organizar em suporte de papel – Acções de Formação – Estatutos da Associação – Legislação de voluntariado – Rede Social e respectivas listagens de contactos de instituições da comunidade envolvente.

Novos Projectos

1) Atelier de Ideias

Ainda numa fase embrionária, onde cabem todas as ideias criativas e construtivas que aportem uma mais-valia e diversidade de temas no âmbito intergeracional e comunitário. A primeira acção do Atelier de Ideias foram os porta – chaves (corações amarelinhos), que virão a fazer parte da Oficina de artes plásticas, logo que seja possível desenvolver actividades na Sede.

2) Números com rosto

Por não existirem registos organizados e quantificados na ACA de Cascais de todo o trabalho realizado anteriormente, propomos a criação deste novo projecto, com o objectivo de se conseguir um trabalho de registo e tratamento estatístico do trabalho que vier a ser iniciado a partir deste momento, e reorganizar o que foi feito anteriormente. (colaboração de especialista em análise de dados)

Conclusão

Angariar voluntários, beneficiários e sócios, é o nosso 1º objectivo, permitindo recuperar o tempo parado com a pandemia.

Precisamos de ir em frente, com motivação, corajosos e empenhados na nossa principal missão - levar FELICIDADE às pessoas.

A Associação Coração Amarelo / Delegação de Cascais irá ressurgir forte e portadora de esperança, coragem e alento àqueles que procuram nos voluntários FORÇA DE VIVER e LONGEVIDADE!

**ORÇAMENTO PARA 2022
DELEGAÇÃO DE CASCAIS**

Custos/Despesas

1. Higiene e Limpeza (partilhada)	220	
2. Marketing	150	
3. Consumíveis/ diversos	90	
4. Material de escritório/ impressões	80	
5. Seguros de pessoal		
6. Deslocações	150	
7. Apoio a actividades	100	
TOTAL	/90	

Proveitos

1. Angariação de fundos	200	
2. Quotas /Donativos	250	
TOTAL	450	
SALDO	- 340	
Dinheiro à ordem no BPI disponível em 18/10/2021	7251	

A Direcção de Cascais



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação de LISBOA



ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

**PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO
PARA O ANO DE 2022**

I - ÍNDICE DO PROGRAMA DE AÇÃO

1. Introdução

2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades

A – No Plano Interno

2.1. Relativamente às Atividades de Gestão:

- 2.1.1. Mudança de instalações da sede
- 2.1.2. Manutenção do Acordo Atípico com ISS
- 2.1.3. Valorização da Qualidade da Formação de Voluntariado
- 2.1.4. Relativamente à Equipa Técnica
- 2.1.5. Resenha de notícias

2.2. Relativamente aos Utentes:

- 2.2.1. Conselho de Utentes
- 2.2.2. Projetos Inovadores

2.3. Relativamente aos Voluntários:

- 2.3.1. Ciclos de Encontros de Voluntários

B – No Plano Externo

2.4. Relativamente às Atividades de Gestão:

- 2.4.1. Para os Utentes
- 2.4.2. Para os Voluntários

2.5. Parcerias com Universidades

2.6. Trabalho em rede com parceiros do CONSELHO LOCAL DE AÇÃO SOCIAL

2.7. Divulgação da ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

3. Atividades previstas

3.1 Atividades de gestão

3.2 Projetos Inovadores

- 3.2.1. Academia do Bem estar
- 3.2.2. Viver a Casa
- 3.2.3. Comissão de Utentes
- 3.2.4. Olhar as Memórias
- 3.2.5. Saborear a Companhia
- 3.2.6. Projeto Um Amigo Aqui à Mão

3.3 Atividades Específicas da Equipa Técnica

- 3.3.1. Animação Sociocultural
- 3.3.2. Serviço Social
- 3.3.3. Terapia Ocupacional
- 3.3.4. Psicologia
- 3.3.5. Atividades na área da capacitação

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

5. Atividades de monitorização e avaliação

6. Projetos – eventos de divulgação e criação de receita

II. PREVISÃO ORÇAMENTAL

1. Introdução

- Decorridos quase dois anos do confinamento de toda a população em casa, devido à pandemia por COVID-19, 2021 foi mais um ano cujos contactos presenciais foram muito cautelosos, tendo constituído um desafio para a Delegação de Lisboa da ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO (ACA), que sempre planeou a sua intervenção na aposta na promoção do **Envelhecimento Ativo e Saudável**.
- Temos por adquirido que o **voluntariado de relação e proximidade**, imagem de marca dos agentes de intervenção ACA, constituem uma importante resposta na diminuição do isolamento e da solidão da população a que respondemos, assim como, no acompanhamento a nível das dinâmicas intergeracionais. No entanto, parece-nos essencial que o acompanhamento profissional técnico, especializado e diferenciado, continue a ser a outra face desta mesma resposta a desenvolver e que mereça a valorização, cuja experiência apresenta notórios resultados, decorrentes das avaliações efetuadas junto dos utentes e voluntários, por corresponder às suas necessidades e intenções. A Delegação de Lisboa da ACA pretende caminhar para a **equiparação da resposta de voluntariado às respostas mais clássicas de apoio à população**, integrando diversos fóruns e reuniões da rede social de Lisboa e Comissões Sociais de Freguesia.
- A intervenção da **equipa técnica multidisciplinar** baseia-se num modelo que atua em rede, cujo sistema se foca na complementaridade, no desenvolvimento e na partilha de ações entre a equipa, voluntários, parcerias e comunidade. Continuamos a acreditar que este modelo promove a resposta mais adequada às necessidades dos utentes da ACA na cidade de Lisboa. É ambição desta Delegação apostar nesta complementaridade, ativar mais parcerias e sensibilizar para o voluntariado no âmbito da causa a que nos dedicamos, na tentativa de diversificarmos as respostas e os recursos que promovam a autonomia e bem-estar dos utentes apoiados e suas famílias.
- **Elevar a qualidade e inovar no apoio no domicílio** enforma a atuação da ACA junto dos seus beneficiários. A estimulação cognitiva, física e da interação social continuarão a assumir-se como importantes pilares no trabalho desenvolvido pela equipa técnica junto dos utentes, mas também relativamente à promoção de conhecimentos junto dos voluntários. Nessa perspetiva, para o ano 2022 apresentamos os projetos “Academia do Bem Estar” e “Viver a Casa” com a vertente exterior e domicílio, com a finalidade de regressar à vida social no exterior. Pretende não apenas aproveitar os conhecimentos e competências dos voluntários em diversas áreas, mas também promover as capacidades dos utentes que procuram o apoio da ACA, seja o caso de pessoas autónomas para participarem em atividades no exterior ou as pessoas que por várias razões, não possam (ou não consigam) ausentar-se do seu domicílio. De ressaltar que se procurará criar parcerias com entidades que possam, à luz da responsabilidade social das organizações, facilitar

recursos importantes para responder às necessidades dos utentes, colaborando para uma sociedade mais próxima e inclusiva, promovendo a cidadania.

É fulcral entendermos a Pessoa de uma forma holística, para que a intervenção e acompanhamento sejam únicos e personalizados.

- Consideramos a importância do **Acordo Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa** (CDSSL), para manter a intervenção da Equipa Técnica que, dado o território em que a Delegação se encontra, tem diariamente muitos desafios de cariz técnico, ético e deontológico, cuja atuação depende da resposta de profissionais especializados, a par da atuação de voluntários, formados e enquadrados pela Equipa Técnica.
- No ano 2022, em síntese, almejamos consolidar os objetivos e ações programadas da Delegação de Lisboa, quer no plano interno quer no plano externo de atuação, cumprindo sublinhar a mudança de instalações da sede, a manutenção do Acordo Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa, a valorização da formação do voluntariado da ACA, ou ainda avaliar as possibilidades de apresentação de candidatura a financiamento das nossas atividades por novas entidades, procurando sempre diligenciar em promover o acolhimento de novos beneficiários e de novos sócios.

Sabemos que os resultados desejados serão importantes não apenas para fazer cumprir o legalmente definido, mas também por assumirmos que todas as partes são importantes para a construção de um “todo”.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A – No plano interno, a Delegação de Lisboa estabelece os seguintes objetivos gerais:

2.1. Relativamente a atividades de gestão:

2.1.1. A **mudança de instalações da sede**, propriedade da GEBALIS: trata-se de um processo iniciado pela anterior Direção da Delegação de Lisboa junto do Município e da GEBALIS, retomado pela atual Direção em abril 2021 com desenvolvimentos inconclusivos, mas que se tornou urgente, pela abertura de uma sala de consumos assistidos para toxicodependentes em Junho 2021, no nosso edifício, e pela escassez de transportes públicos, motivos que tornam as nossas instalações de muito difícil acesso aos nossos utentes ou voluntários.

2.1.2. A **manutenção do Acordo Atípico com o Instituto de Segurança Social**, em termos de **caracterização da resposta social contratualizada com a ACA**, desde 2009 até à data, o Serviço de Atendimento e Acolhimento Social. Cumpre referir que as alterações legislativas desde 2014, reforçadas por legislação em 2019, 2020 e 2021, com transferência de competências nesta resposta social, especificamente para os Municípios e em Lisboa especificamente para a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, o

que obriga a ACA Lisboa a proceder à alteração de resposta social, conforme orientação neste sentido, decorridos 3 anos de período de adaptação o que terminou em 2017. Argumentaremos, no nosso melhor esforço, com a atipicidade e inovação de métodos da ACA no apoio da pessoa idosa no seu domicílio ou no exterior, promovendo o envelhecimento ativo e saudável.

2.1.3. Valorização da qualidade da **formação de voluntariado** pela Equipa Técnica da ACA, 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;

Para a concretização destes objetivos gerais procurar-se-á, especificamente:

- Confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;
- Potenciar a **qualificação dos voluntários** através da planificação de um programa de capacitação variado ao longo de todo o ano;

2.1.4. **Relativamente aos elementos da Equipa Técnica**, prevemos retomar a dinamização da formação de recursos humanos, anual e legalmente prevista, designadamente em tecnologia digital e de acordo com os interesses dos colaboradores e da ACA.

2.1.5. Dinamizar uma **resenha de notícias**, quinzenal, das atividades desenvolvidas pela Delegação de Lisboa, potenciando as publicações no Facebook, para os Destaques mensais da ACA da responsabilidade da Direção Nacional.

2.2. **Relativamente aos utentes:**

2.2.1. Apresentamos como objetivo inovador a constituição do *CONSELHO DE UTENTES*, permitindo auscultar diretamente os beneficiários das atividades da ACA Lisboa.

2.2.2. Propomos ainda **desenvolver projetos inovadores** que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa;

2.3. **Relativamente aos voluntários**, que executam o apoio aos utentes, com o devido enquadramento pela Equipa Técnica da ACA Lisboa, em termos de formação e orientação, constitui objetivo da Delegação de Lisboa, retomar os *CICLOS DE ENCONTROS DE VOLUNTÁRIOS*, permitindo viver com e sentir o pulsar deste nosso extraordinário ativo, os voluntários, da ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO em Lisboa.

B – No plano externo:

- 3. Relativamente a atividades de gestão:
- 3.1. **Relativamente aos utentes**, prevemos procurar dinamizar laços de confiança com utentes atuais, com ERPI parceiras, com potenciais novos utentes, nomeadamente pela divulgação da nossa atividade junto de farmácias.
- 3.2. **Relativamente aos voluntários**, prevemos potenciar a qualificação dos voluntários por forma a serem reconhecidos como agentes de intervenção social;
- 4. Dinamizar parcerias com Universidades, designadamente contribuir para a formação de jovens universitários integrando na equipa, estágios curriculares;
- 5. Potenciar o trabalho em rede com parceiros do Conselho Local de Ação Social
- 6. Participar na divulgação da ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO, nos meios de comunicação social, em artigos da especialidade ou artigos de imprensa, ou em eventos na comunidade.

3. Atividades previstas para 2022

3.1 Atividades de gestão

Pela complexidade da missão da Associação, continua a perceber-se a necessidade de uma intervenção integrada e multidisciplinar, que compreenda o indivíduo no seu sistema e contexto e que atue de acordo com cada situação, com vista a promover o bem-estar de quem recorre à Associação.

Após um ano de muitas adaptações do ponto de vista dos procedimentos para a segurança, dos métodos e das perspetivas desta Delegação, procuraremos em 2022:

1. Consolidar uma **gestão eficiente na utilização de recursos materiais** e eficaz nos resultados que queremos alcançar e nos propomos avaliar,
2. Consolidar as condições de trabalho da Delegação de Lisboa, em termos de:
 - Mudança de instalações da sede, para outras adequadas e seguras, agilizando procedimentos junto da GEBALIS ou do Município, ou eventualmente de outra entidade;
 - Recursos materiais: plano de assistência do equipamento informático.
 - Recursos materiais: definir plano de transporte de utentes para atividades.
3. Consolidar **uma gestão eficiente de recursos humanos**, com uma organização do trabalho que facilite a concretização das atividades da ACA, no respeito dos interesses e dos direitos dos trabalhadores e da legislação em vigor.
4. Consolidar gestão melhorada dos resultados da avaliação da ação com Utentes.
5. Consolidar gestão melhorada dos resultados de avaliação da ação com Voluntariado.

Atendendo à dinâmica desta Associação, focada no Voluntariado como “instrumento” colaborante na diminuição da solidão e do isolamento, a captação de voluntários continuará a ser um importante foco, com a necessidade de manter um processo de recrutamento e/ou seleção, formação e supervisão adequados à missão da Associação.

O último ano aumentou a visão de que as necessidades inerentes aos utentes não são apenas associadas à problemática da Solidão e do Isolamento, mas também a um nível mais complexo, com necessidades específicas ao nível da saúde física, cognitiva, social e emocional, pelo que surge a necessidade de criar projetos que possam captar sinergias existentes na comunidade, especificamente ao nível da responsabilidade social.

Assim, os projetos abaixo descritos pretendem inovar a intervenção da ACA Delegação da Lisboa, da seguinte forma:

- Focar não apenas na solidão, mas nas necessidades diárias dos utentes, utilizando as potencialidades dos voluntários;
- Promover um leque alargado de atividades disponíveis para a comunidade;
- Captar Voluntários especializados em áreas que são lacunas no voluntariado de companhia (voluntários parceiros);

- Promover a responsabilidade civil e social dos parceiros, colmatando necessidades e interesses dos utentes;
- Aproveitar o momento atual, importante para a reabilitação dos utentes e voluntários;
- Responder em dois âmbitos de intervenção na comunidade e no domicílio;
- Responder de forma adequada e personalizada a cada utente;
- Valorizar o voluntariado do ponto de vista cultural e de ocupação;
- Valorizar e reconhecer o voluntariado como resposta social;
- Atender a um público diversificado: Utentes, Cuidadores, Voluntários, Comunidade em geral.

3.2 Projetos Inovadores

3.2.1 Academia do Bem Estar

As atividades em grupo foram para esta Delegação, desde o início da sua história, notoriamente consideradas oportunidades para criar pontes e facilitar as vivências e interações em grupo, entre as pessoas que estão mais sós, mas também para contribuir para o sentimento de pertença e utilidade dos voluntários disponíveis. É sabido que o momento da reforma se traduz, na maioria das vezes, numa diminuição dos contactos sociais, com conseqüente sentimento de perda de papéis ocupacionais e de pertença a grupos, que concorrem para o aumento dos sentimentos de solidão e/ou isolamento. Com a criação de oportunidades em que os utentes e voluntários se possam relacionar através de atividades em grupo e no exterior do seu espaço habitacional, pretendemos: quebrar padrões de rotinas habituais, estimulando a ocorrência de novas dinâmicas, fomentando interações sociais úteis para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.

Com o Projeto Academia do Bem Estar, ambicionamos criar atividades de enriquecimento pessoal que estimulem as diversas áreas do ser humano (cognitiva, física, social e emocional). Para tal, apostando que a comunidade tem as respostas necessárias para que a intervenção possa ser útil, diversificada e frequente, perspectivamos a colaboração de parceiros que exerçam a responsabilidade social e partilhem os seus recursos ou, até mesmo, contando com as capacidades encontradas no grupo de voluntários da ACA.

Assim, está prevista a ocorrência de atividades semanais em grupo, que beneficiem os utentes e voluntários, nomeadamente, Tertúlias, workshops e formações. Neste âmbito, uma das atividades que se prevê continuar é o Projeto Contos Com o Coração (no qual um voluntário procede à leitura de um conto que posteriormente é analisado e discutido pelo grupo participante, promovendo não apenas aspetos cognitivos e de sociabilidade, mas também a cultura e literacia).

Para iniciarmos o projeto Academia do Bem Estar, perspectiva-se que o espaço físico para a ocorrência destas atividades seja em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, no Centro Intergeracional Ferreira Borges, em Campo De Ourique (ver projeto em anexo).

3.2.2 Viver a Casa

“Entre as condições necessárias para que o ageing in place possa ser possível incluem-se o acesso a uma variedade de serviços (incluindo alguns que possam ser domiciliados quando tal se revelar útil), redes sociais fortes, orçamento adequado (serviços domiciliários podem estar disponíveis, mas por vezes a custo elevado), e condições de habitação adequadas. Desde logo, em termos estruturais: as casas precisam de estar livres de barreiras para oferecer um ambiente seguro e acessível, e a segurança no acesso à própria casa é outra questão importante.”

(Ageing in Place – Envelhecimento em Casa e na Comunidade, 2021:133)

O âmbito de atuação da ACA é sobretudo no espaço de domicílio do utente, onde a maioria dos beneficiários se encontram e solicitam o apoio para visita e companhia. Semanalmente recebem o visitador, o voluntário para acompanhar e escutar. Nos restantes dias, as horas passam mais devagar. Como sabemos, com o avançar do tempo, podem surgir situações de doença que podem comprometer a autonomia e independência da pessoa idosa, originando um maior isolamento social e por consequência pode surgir a solidão.

As pessoas justificam a ausência de sociabilização devido, na sua grande maioria, a constrangimentos arquitetónicos, associado a uma vida mais circunscrita ao domicílio, diminuindo assim o interesse por viver, por ser participativo, deixando de dar significado à vida.

“Viver a Casa” é um projeto pensado para os utentes que desejam sentir (novamente) o seu espaço como pertença e sentido da sua própria vida, e assim, minimizando o efeito de institucionalização habitacional (ver projeto em anexo).

Delineamos metas que permitem desenvolver uma intervenção mais personalizada e diferenciada, pensada para e com a pessoa idosa, potenciando uma maior inclusão social e participação ativa, a partir de casa, do seu próprio espaço. Assim, alcançar autonomia na vida quotidiana, melhorando o bem-estar físico e cognitivo e sobretudo criando ocupação dentro do espaço privado. Inserido na comunidade, colaborando com a rede de cuidadores (formais/informais) para uma intervenção mais colaborativa e holística.

Pretendemos criar uma bolsa de voluntários com tarefas personalizadas e específicas nas seguintes áreas: habitação; saúde; psicológico; biológico; físico; cultural; emocional/espiritual. Através de uma intervenção diagnóstica centrada na perspetiva da mudança, identificar as áreas que os utentes desejariam ver valorizadas, devolvendo assim, a autoestima e sensação de bem-estar.

Para este projeto contamos com a coparticipação dos parceiros locais e dos parceiros que ao longo do tempo têm estado presentes na vida ativa da Associação, nas

diferentes áreas da esfera social, para superar obstáculos habitacionais e devolver aos utentes momentos motivacionais e de interesse, o espaço de casa com vivência digna.

Este projeto deriva da avaliação da necessidade e do interesse do utente em desejar essa alteração. Para a concretização deste projeto o utente e pessoas próximas estarão envolvidas; o próprio terá de consentir essa mudança que se planeia, através de um consentimento informado. Os voluntários que participarão no projeto terão uma formação e acompanhamento específico.

De forma a conseguirmos equidade na intervenção, definimos os seguintes critérios de priorização:

- Maior situação de solidão e isolamento;
- Estado de saúde físico e fragilidade emocional;
- Voluntário atribuído;
- Existir parceiros para suprimir a necessidade.

3.2.3 Comissão de Utes

Promovendo o envelhecimento ativo e o exercício da cidadania, cada vez mais, esta Delegação pretende dar voz aos utentes que dela fazem parte. Neste seguimento, será de interesse a criação de um grupo de utentes, para discussão de ideias, partilha de experiências e sugestões, por forma a que o trabalho seja ponderado e desenvolvido, em consonância e em formato estreito com este grupo. Prevê-se que este grupo possa reunir em formato rotativo, trimestralmente.

3.2.4 Olhar as Memórias

Considerando a importância do Passado, Presente e Futuro, perspectiva-se a concretização de passeios a locais de referência em Lisboa, para que os utentes possam “Olhar” a cidade. A expectativa é que os “olhares” dos utentes possam, não apenas, fazer com que desfrutem de memórias sobre outros tempos, mas também que colaborem para o estudo e levantamento das necessidades consideradas para a melhoria do bem-estar da população com que esta Delegação trabalha. Perante os resultados das necessidades sentidas, deverá proceder-se de acordo com o considerado útil.

3.2.5. Saborear a Companhia

Tal como outros sentidos, o paladar é extremamente importante para aumentar a percepção de bem-estar e prazer do corpo humano, sendo também um dos sentidos que mais rapidamente consegue ativar memórias e, por outro lado, uma refeição partilhada convida a uma maior disposição. Por esse motivo, e por considerarmos que esta é uma área descuidada no acompanhamento que é prestado aos idosos, a Delegação considera importante criar oportunidades para que os utentes possam experienciar uma refeição diferente, em espaço agradável e confeccionada por um profissional de culinária. Nesta

perspetiva, pondera-se a criação de parcerias com chefs conceituados ou escolas de hotelaria, para que ofereçam refeições a um grupo de utentes (este grupo deverá ser rotativo, dando oportunidade a várias pessoas).

3.2.6. Projeto Um Amigo Aqui à Mão

Projeto inovador com origem na Direção Nacional e com beneficiários também em Lisboa, surgido em 2021 e que possibilitou a continuidade de apoio a utentes confinados em casa em plena pandemia, apresenta agora novos desenvolvimentos, ao nível da capacitação para utilização e dos utentes abrangidos, o que justifica a sua inclusão nos projetos inovadores cuja utilização se visa expandir.

3.3 Atividades Específicas da Equipa Técnica

3.3.1 Animação Socio Cultural

Segundo a UNESCO, Animação Socio Cultural é um conjunto de práticas sociais que têm como finalidade estimular a iniciativa, bem como a participação das comunidades no processo do seu próprio desenvolvimento e na dinâmica global da vida sociopolítica em que estão integrados. Assim, pretendemos nesta área promover os aspetos sociais, mentais e físicos tanto de utentes como de voluntários, numa perspetiva de enquadramento destas duas populações com que intervimos.

Pretende-se, com a intervenção nesta área:

- Promover novas descobertas e aprendizagens;
- Reavivar ou explorar novos interesses;
- 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 interesses;
- Estimular competências cognitivas e motoras, mantendo e melhorando a capacidade funcional.

Será um dos objetivos desta Delegação encontrar soluções para facilitar a adesão dos utentes e voluntários às atividades, criando condições que possam facilitar o transporte para as mesmas, através da criação de contratualizações com empresas de transportes ou com a criação de recursos internos.

Apostaremos num conjunto diversificado de atividades de animação sociocultural, tendo em linha de conta, a caracterização de cada utente e os recursos existentes, nunca descurando os cuidados que serão exigidos pela saúde pública. Conforme referido acima, o Projeto Academia do Bem Estar será uma importante oportunidade para utentes e voluntários, sendo de ressaltar a responsabilidade desta área (em conjunto

com a Terapeuta Ocupacional) relativamente ao planeamento, organização, implementação e avaliação das atividades.

No entanto, como há muito ambicionamos, temos como objetivo que a área da animação sociocultural possa não apenas atuar em contextos de grupo e em espaços exteriores ao domicílio, mas também que, com o projeto “Viver a Casa”, possamos chegar aos utentes que pelas mais diversas razões não podem sair do domicílio. Criando temas mensais, com atividades associadas, que possam ser desenvolvidas por parte dos voluntários que visitam/acompanham os utentes, mas também por parte de voluntários que surjam através de parcerias devidamente formalizadas.

3.3.2 Serviço Social

A assistente social responsável pela gestão de utentes, desde a fase de candidatura até à cessação do processo com a Associação, realiza uma 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 (medidas de proteção e apoio).

Avaliação social

- Avaliar utentes com a Psicóloga, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Avaliar a situação do utente no contexto psicossocial de forma a conhecer a sua situação e planear ações de mudança, colocando hipóteses e estratégias 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, outros);
- Articular, encaminhar e sinalizar com a rede de suporte formal (serviços da comunidade);
- Gestão documental de processos.

Participação nos diversos grupos de trabalho:

- Rede Social de Lisboa/CLAS;
- Rede Social de Lisboa/Grupo das Pessoas Idosas – Voluntariado;
- Comissões Sociais de Freguesia de Lisboa (Alvalade, Ajuda, Avenidas Novas, Belém, Benfica, Olivais, Penha de França, São Domingos de Benfica);

- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados.

Metodologia

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

Acompanhamento – Duas vezes por semana deslocações, a casa ou a ERPI, para acompanhar situações de vulnerabilidade social. Sempre que necessário, realizar visitas em conjuntos com técnicos de entidades parceiras, para planear intervenção alargada.

Outras metodologias - Contacto telefónico e/ou email, atendimento, visitas domiciliárias, acompanhamento do utente a serviços, articulação, encaminhamento, sinalização, registo de informação nos processos individuais dos utentes, trabalho em equipa, reuniões, divulgação, estudos das políticas sociais, pesquisa virtual, entre outras que se venham a definir como as mais adequadas.

Importa referir que, relativamente ao **Processo Individual de Utente (PIU)**, trata-se de um instrumento de trabalho que tem vindo a sofrer alterações de acordo com o desenvolvimento da prática, operacionalização do voluntariado e política de privacidade. Na admissão de candidatura a utente, o próprio e os cuidadores (formais/informais) são informados dos procedimentos - assinatura de contrato “Declaração/Termo de Aceitação”, aceitação do Regulamento Interno e participação social pela intervenção técnica; objetivo de informar o utente dos direitos e deveres relativos à ação do voluntariado, ao mesmo tempo que estabelece um vínculo institucional enquanto resposta social para a população idosa.

A Assistente Social assume ainda a gestão de dois projetos:

- **Linha de Apoio Telefónico (LAT):** Com o objetivo de minimizar os efeitos da solidão, através de um telefonema semanal, que complementa o apoio prestado pelo voluntário “visitante”. Estar presente à distância de um telefonema. Em tempo real ter conhecimento 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 da sede da Delegação de Lisboa, aí estabelecem os contactos telefónicos, sempre apoiados pela equipa técnica, com uma função tanto 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.
- **Gabinete de Crise:** Continuamos a apostar neste modelo de resposta, sobretudo porque o tempo de pandemia nos mostrou a diferença em estar permanentemente em contacto com aqueles que se encontram mais sós e mais isolados e em situação de dependência física, institucionalizadas dentro da sua própria casa, sem acesso ao exterior: informação, cuidados, recursos, etc. Olhar

o utente para além da subjetividade que possa ser a solidão, de forma holística e única. 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.

3.3.3 Terapia Ocupacional

No domínio da **Terapia Ocupacional** prevemos proceder a:

- Avaliação geral dos utentes (interesses, rotinas, competências motoras, cognitivas e de comunicação) e da sua participação e envolvimento 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.

Desta forma, pretende-se intervir através da:

- Promoção da autonomia e independência em todas as áreas ocupacionais e do bem-estar e qualidade de vida dos utentes;
- Adaptação do ambiente domiciliar e/ou da ocupação através do aconselhamento de produtos de apoio e/ou estratégias que eliminem/diminuem barreiras arquitetónicas;
- Aconselhamento e treino de uso de produtos de apoio, em parceria com utentes/voluntários/familiares;
- Aconselhamento e treino ao voluntário com estratégias específicas dirigidas ao seu utente, para uma supervisão e estimulação das funções de forma adequada e segura, através de imagens, tarefas sequenciais, vídeos e/ou 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.

Metodologia

- **Visitas de avaliação** – 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). Poderão também surgir visitas realizadas em parceria com outros elementos da equipa técnica.

- **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, instrumentos e/ou escalas que facilitem os procedimentos de acompanhamento e avaliação, reuniões de trabalho em equipa, divulgação, pesquisa virtual, entre outras metodologias consideradas mais adequadas.

É objetivo desta área reativar as parcerias com lojas de produtos de apoio ou protocolar com organizações com banco de produtos de apoio, para suprimir as necessidades dos utentes.

Com o objetivo de retomar e criar novos projetos com a possibilidade de presença e de promover as atividades, a Terapia Ocupacional irá assumir a gestão e/ou dinamização de quatro projetos:

- **Cuidar-te:** Após um pré-teste em que a adesão e a avaliação foi positiva, o Cuidar-te tem vindo a ser repensado e direcionado para os utentes da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa que tenham como gosto cuidar de plantas e que residem em ERPI's. Pretende-se criar um novo papel na vida de cada utente, ao devolver-lhes o sentido de responsabilidade, através do cuidar de uma planta que irão semear e da qual cuidarão até que dê flor. Ambiciona-se que através deste projeto, cada utente aumente a sua participação ocupacional, desperte novamente o interesse em atividades de lazer, melhore a sua saúde física e psicológica e que com isto ganhe uma maior satisfação com a vida.
- **Academia do Bem-estar:** A Terapia Ocupacional terá um papel essencial na implementação deste espaço de cultura e lazer, para minimizar os efeitos da solidão e isolamento social da população mais envelhecida da cidade de Lisboa, promovendo assim um envelhecimento ativo e saudável. Será feito, em parceria com a Animação Sociocultural, um planeamento trimestral das atividades, onde mais tarde será divulgado, juntamente com os contactos para inscrição nas atividades. Reforçamos a importância dos parceiros neste projeto, nomeadamente na dinamização de atividades e no transporte dos utentes. Como forma de avaliação, será feito um questionário de satisfação e posterior análise e ajuste na intervenção.
- **Viver a Casa:** Neste projeto, a Terapia Ocupacional ficará responsável pela aplicação de uma checklist de interesses aos utentes, de forma a serem diagnosticadas as suas necessidades e a construção de um plano de atividade adequado e personalizado. Tendo o Plano de Atividades Individual desenvolvido, de acordo com a disponibilidade dos intervenientes, será agendado o momento de atividade definido com o parceiro e o voluntário do utente. A avaliação será

novamente feita através de um questionário pré e pós ação, de modo a analisar-se os resultados e o impacto do projeto nos utentes.

- **Facebook:** Com o objetivo de continuar a promover o voluntariado, pretendemos chegar a toda a comunidade, utentes, voluntários, familiares e parceiros, uma diversidade de conteúdos nas diferentes áreas de intervenção da equipa técnica, a nível institucional e/ou informativo. De uma forma dinâmica e interativa com todos os utilizadores, demonstramos o trabalho realizado pela equipa da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa, ao longo do ano.

3.3.4. Psicologia

Relativamente ao domínio da Psicologia, continuará a ter como principal objetivo garantir a gestão dos processos dos voluntários (recrutamento e seleção, acolhimento/integração, acompanhamento, formação, avaliação e possível cessação), assim como, atuar na melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico de utentes e voluntários.

O processo de **recrutamento e seleção de voluntários** comporta alguns procedimentos específicos, nomeadamente:

- Preenchimento dos elementos possíveis em base de dados;
- Envio por email do documento da Manifestação de Interesse para candidatos;
- Entrevista de Avaliação e preenchimento dos documentos associados;
- Realização da Sessão de Acolhimento – desde 2021, com o envolvimento de toda a equipa técnica, dividindo-se em duas ações de formação, cada uma com duração de 2h, sendo que nestas é apresentada a Lei do Voluntariado e exploradas as Boas Práticas na Associação Coração Amarelo, assim como, Atividades Socio Culturais e Terapia Ocupacional – ideias e estratégias para Voluntários;
- Entrevista de Confirmação e assinatura de contrato de voluntariado.

No âmbito do **acompanhamento dos voluntários**, esta área prevê:

- A caracterização de voluntários e atualização das bases de dados e respetivos processos;
- Gestão atualizada da listagem de voluntários a atribuir por área de atuação;
- Atribuição de voluntários a utentes, de acordo com os perfis e características de ambos (avaliar em conjunto com a Assistente Social);
- Integração e acompanhamento da relação voluntário-utente;
- Gestão e supervisão das práticas dos Voluntários;
- Gestão da formação para Voluntários;
- Avaliação do processo de voluntariado – Registo de Apoio Mensal;
- Possibilidade de apoio psicológico, de acordo com a disponibilidade, no máximo de três sessões gratuitas de avaliação, a partir das quais se procederá, em caso de necessidade e acordo, ao encaminhamento.

Manter-se-á a possibilidade de voluntários recorrerem ao **Gabinete de Apoio ao Voluntário**, para reunião presencial ou online, por forma a ser possível planear em conjunta a intervenção, exporem dúvidas, expressarem sentimentos, partilharem dificuldades ou aspetos positivos, decorrentes da ação voluntária, sempre que considerarem (em data e hora a agendar de acordo com a disponibilidade).

Considerando que o bem-estar dos Voluntários terá influência direta também no acompanhamento realizado ao utente, assim como, em toda a comunidade, esta área de intervenção procurará manter nas redes sociais a divulgação sobre estratégias de *coping*, informações úteis e até dados científicos que promovam a comportamentos de salutar, alertando para o bem-estar de cada indivíduo.

Para que a equipa, os voluntários e utentes estejam coordenados, continua a notar-se como útil e necessário, a **avaliação da atuação dos voluntários** e da resposta de voluntariado, pelo que, será responsabilidade desta área proceder à realização de questionários *online* confidenciais, que abordem a avaliação sobre os aspetos considerados, por forma a que a equipa possa analisar e proceder em consonância com os resultados obtidos.

Uma das formas de valorizar o empenho dos voluntários, tem sido a homenagem anual, realizada aos voluntários que sobressaem 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. Pela recetividade que percebemos existir por parte dos voluntários, pretende-se dar continuidade a esta atividade.

No apoio dirigido aos Utentes, a Psicóloga realizará:

- Visitas de avaliação com a Assistente Social, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Visitas de avaliação ou supervisão do processo de voluntariado;
- Apoio psicológico a casos específicos (nas condições acima descritas para os voluntários);
- Intervenção em situações de crise;
- Articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Gestão e Coordenação Técnica

Esta área comporta ainda a Gestão e Coordenação Técnica, pelo que se prevê que o trabalho se mantenha em estreita articulação com todos elementos da equipa multidisciplinar da Delegação, procurando conciliar posições e equacionando o bem-estar laboral, de forma flexível, equitativa e adequada a cada colaborador.

Outras metodologias

Outras metodologias de trabalho focar-se-ão em contactos (via e-mail, telefone, presencial) com utentes ou figuras de referência, voluntários, equipa, 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.

As reuniões semanais com os elementos da Equipa Técnica e com a Direção da Delegação são fundamentais para planear o trabalho a desenvolver semanalmente e informar todos os elementos sobre as diligências efetuadas, promovendo assim a discussão de opiniões e coesão do grupo de trabalho.

3.3.5 Atividades de Capacitação

A área da Psicologia, tem ainda a responsabilidade de gestão da Formação contínua e específica a ser prestada ao grupo de voluntários, sendo esta uma importante ferramenta para capacitar os voluntários e influenciar ao progresso das boas práticas da ACA. Assim, para 2022, esperamos retomar os Ciclos de Encontros Com Voluntários, em formato bimestral, com a possibilidade de abordar temáticas que sejam consideradas úteis para o desenvolvimento do voluntariado ou do acompanhamento à população em solidão e/ou isolamento, respondendo às verdadeiras necessidades por estes sentidas.

Ressalva-se que relativamente aos projetos “Academia do Bem Estar” e “Viver a Casa”, o contributo da área da Psicologia passará por todo o acompanhamento considerado necessário na gestão do voluntariado, mas, especialmente, pela gestão da formação para os voluntários integrantes.

O formato (presencial ou online), será avaliado sessão a sessão, mediante as condições do momento, o interesse e a disponibilidade demonstrada pelos voluntários. Para além deste grupo, gostaríamos de alargar as iniciativas de capacitação a familiares, cuidadores ou mesmo a outros técnicos, com o duplo objetivo de difundir conhecimentos, mas também de divulgar o voluntariado como resposta social. Sempre que possível, as restantes Delegações da ACA serão convidadas a participar.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

É considerado por esta Delegação, que os resultados positivos no âmbito do trabalho social dependem em muito do bom trabalho em parceria, sendo que habitualmente um caso de solidão e/ou isolamento, não se associa apenas a uma necessidade. Assim, continua a considerar-se inalterável a intenção em manter e aumentar as relações existentes com outras organizações, públicas e privadas, que colaboram e suportam a intervenção personalizada, no âmbito das necessidades dos utentes e da própria dinâmica da Delegação. Os projetos inovadores que ambicionamos promover em 2022, dependerão em larga medida da colaboração e apoio dos parceiros, nas diferentes vertentes em que se prevê atuar. Pretendemos assim, otimizar os recursos existentes na cidade de Lisboa, especialmente os que concorrem para as causas da solidariedade e das pessoas em situação de solidão e ou isolamento, sensibilizando para o envelhecimento ativo de todos e, sempre que possível, promovendo a intergeracionalidade.

5. Atividades de monitorização e avaliação

Como instrumentos de avaliação, esta delegação utilizará: Processo Individual do Utente (registo da atividade da Equipa Técnica), Registo de Apoio Mensal, Indicadores Trimestrais de cada valência dentro da Equipa Técnica multidisciplinar, Plano Anual de Atividades, Relatório Anual, Reuniões (Direção, Coordenação, Voluntários e Equipa Técnica) e Questionários Gerais sobre o Funcionamento da Delegação.

6. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas

Será do interesse desta Delegação aproveitar todas as oportunidades de Divulgação da Associação, continuando com as publicações semanais nas redes sociais, mas também com a participação e divulgação em ações dos meios sociais e redação de artigos ou entrevistas que possam promover o trabalho desenvolvido.

Relativamente ao financiamento da atividade da Delegação de Lisboa, esperamos consolidar o pagamento de quotas, o financiamento de projetos, a angariação de fundos ou donativos, sem prejuízo da manutenção do Acordo Atípico com o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa.

A Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 12 de outubro de 2021

Previsão orçamental para 2022 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, honorários, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	76.359,98€	76.359,98€
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	150,00 €	
• Telefone e Internet	1.170,48 €	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	1.000,00 €	
• Serviços especializados	2.315,88€€	4.636,36€€
Deslocações em serviço	1.650,00€	1.650,00€
Seguros	1.811,97€	1.811,97€
Rendas das instalações	915,24 €	915,24 €
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	100,00 €	100,00 €
Outras despesas e imprevistos		
TOTAL	85.473,55€	85.473,55 €

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>		
Quotas	3.000,00 €	3.000,00 €
Donativos	1.500,00 €	1.500,00 €
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	94.160,04€	94.160,04€
Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)		
TOTAL	98.660,04€	98.660,04€
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas	(13.186,49€)	(13.186,49€)

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 12 de outubro de 2021



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação de OEIRAS

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –
Delegação de Oeiras
2022**



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2022 da Delegação de Oeiras

I-Programa de Ação

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2022**
 - 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

O Programa de Ação e Orçamento que apresentamos para o ano de 2022 baseia-se no Plano de Ação de 2021 uma vez que o mesmo devido aos condicionalismos conhecidos não foi totalmente cumprido.

A nossa intervenção junto da população idosa, agora num contexto mais necessitado devido à pandemia e ao envelhecimento contínuo, leva-nos a repensar e a alargar a nossa busca por novos voluntários, uma vez que a delegação de Oeiras tem vindo a ter um maior número de utentes. Estamos em crer que a proximidade física com as Universidades Séniores serão um bom contributo para essa procura. Outra preocupação é a de fomentar em todos os voluntários, mas sobretudo nos mais novos e nos que ainda se irão inscrever, uma grande responsabilidade e compromisso através de reuniões e formações. Se os nossos voluntários estiverem capacitados/formados para assumir um compromisso de regularidade na prestação da sua colaboração, acreditamos que estes serão mais respeitadores, disponíveis e cooperativos. Para isso teremos uma nova coordenadora que em conjunto com a direção, irá acompanhar, apoiar e supervisionar todos os voluntários na execução das suas atividades junto dos utentes.

"Se o voluntariado conseguir mudar a tua vida para melhor decerto mudarás muitas outras também".

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Minimizar o isolamento e a solidão.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosa/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.
- Elaborar mais candidaturas e procurar mais apoios externos (nomeadamente empresas) por forma a melhorar a sustentabilidade da Delegação.

3. Atividades previstas para 2022

3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras continua a ter a sua sede no mesmo edifício do Centro da Juventude de Oeiras, Rua Monsenhor Ferreira de Melo. Presentemente o edifício está cedido em regime de comodato à Universidades Sénior de Oeiras. A Delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo assinou um contrato de comodato, celebrado a 15 de julho de 2021, com a CMO (nº 636/2021) que especifica como usufruto a sala de 48m² que vem mantendo como sede e localizada no 1º Piso, e uma segunda sala (multiusos) com 86m² também localizada no 1º piso, reservada à realização de reuniões na primeira sexta-feira de cada mês. As atividades de gestão previstas para 2022 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 sexta-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 realizar-se a pedido dos Órgãos Autárquicos, Direção Nacional da Associação Coração Amarelo, Instituições sediadas no Concelho, parceiros, empresas ou a pedido da delegação de Oeiras.

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

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

- Para entrega de documentação:
 - "Programa de Ação e Orçamento para 2022", em 2021 (após a sua aprovação AG/ ACA).
 - "Relatório de Atividades e Contas de 2021", em 2022 (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 2022" em 2021 (após aprovação AG/ACA).
 - "Relatório de Atividades e Contas de 2021" em 2022 (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 2022 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”	Abril/Maio/Junho (conforme disponibilidade de salas)
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) – Oeiras	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.

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"
- 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 2022, 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, através do acompanhamento de um membro da Direção e/ou Coordenadora.
- 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.

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.

- 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 um familiar/amigo dos utentes para a Festa de Natal (quando possível).
- 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.
- Apoiar voluntários em situações de fragilidade emocional ou física.
- Enviar cartões *online* 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.

TEATRO BASTARDO – Futuros projetos.

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 - 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.

PROTOCOLOS

2021 - CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS - Contrato de comodato (nº 636/2021) celebrado a 15 de julho de 2021, cedência de instalações.

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.

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

Teremos dois novos projetos em 2022:

- Projeto Intergeracional com as crianças da Associação Resgate, onde elas farão um cartão de aniversário para posteriormente ser enviado aos nossos utentes, no dia do seu aniversário.

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

- Procura e sensibilização para o voluntariado junto das Universidades Sêniores, nomeadamente Oeiras e Carnaxide-Queijas.

Uma vez que o Projeto que tivemos em parceria com o **Teatro Bastardo** foi tão apreciado, vamos continuar com esta parceria. As direções andam a estudar um novo projeto conjunto.

“Um Toque d’Ajuda” - Uma vez que os condicionalismos não nos deixaram instalar o número previsto de aparelhos de teleassistência em casa dos nossos utentes, não sendo este um novo projeto, vamos no entanto continuar com a sua implementação. 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 utentes é essencial tornar este espaço mais seguro, funcional e confortável.

Projeto “Um amigo aqui à Mão” – Nas mesmas circunstâncias do projeto anterior, *Um Amigo Aqui à Mão* irá continuar para quem estiver interessado em receber um *smartphone* para contactar voluntário e família.

Projeto Conversa Amarelinha – Tendo os voluntários manifestado disponibilidade para fazerem chamadas para diversos utentes, foi criado este projeto que consiste na realização de chamadas, pelo menos a 4 utentes. Vem assim complementar um pouco mais a interação Utente/Voluntário devido à proibição do contato presencial com eles. No final da semana estes voluntários enviarão à direção o ponto de situação dos mesmos contactos. Caso haja necessidade de apoio extra a direção tomará as diligências necessárias.

7.3 – Criação de receitas

Acreditamos que em 2022 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 2022.

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.

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	150	
- Telefone e Internet	400	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	300	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	950
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	250	250
4. Seguros	500	500
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação	70	70
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 :		12470

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		
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)	1000	1000
2. Quotas	3000	3000
3. Donativos	2000	2000
4. Subsídios e apoios institucionais	2470	2470
5. Outras Receitas (injunções e projetos)	2000	2000
T O T A L :		12470
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação de PORTO

PLANO DE ACTIVIDADES PARA 2022

DA DELEGAÇÃO DO PORTO

- 1. Objectivos gerais do Plano de Actividades**
- 2. Actividades previstas para 2022**
 - 2.1 Actividades de gestão**
 - 2.2 Actividades de divulgação**
 - 2.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras**
 - 2.4 Actividades na Área da Formação**
- 3. Colaboração com outras entidades**
- 4. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração**
- 5. Actividades de monitorização e avaliação**
- 6. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas**

1. Objectivos gerais do Plano de Actividades

Cumprimento estatutário da missão principal de apoio a pessoas idosas que vivem em solidão, sem esquecer o contexto socio-económico em que se inserem.

Neste sentido, iremos dar continuidade a todas as parcerias com entidades públicas ou privadas, susceptíveis de melhorarem o bem-estar físico e psíquico dos idosos necessitados da nossa solidariedade, nomeadamente com a Universidade do Porto, Câmara Municipal do Porto, Juntas de Freguesia, Entidades Privadas, Santa Casa da Misericórdia do Porto (programa de teleassistência) e outras IPSS.

2. Actividades previstas para 2022

2.1 Actividades de gestão

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

2.2 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 aos voluntários, sócios e simpatizantes.
2. Participação em eventos de natureza diversa.

2.3 Contactos periódicos com a Direcção Nacional e Direcções de Delegações e Comissões Instaladoras

Disponibilidade para encontros a nível nacional e regional para troca de informações, experiências e formação mútua.

2.4 Actividades na Área da Formação

Recrutamento, selecção e formação de novos voluntários.

3. Colaboração com outras entidades

3.1 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 Entreaajuda, serviço de teleassistência no âmbito do Programa Chave de Afectos da Santa Casa da Misericórdia do Porto.

3.2 Participação na Rede Social da Câmara Municipal do Porto e Banco de Voluntariado.

3.3 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 lectivo, se voluntariam para através da nossa Delegação adquirirem formação humana e social, ajudando-nos a minorar a solidão dos nossos utentes.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

4.1 Aprofundamento e implementação dos protocolos com a Universidade Católica, Santa Casa da Misericórdia do Porto, Junta de Freguesia de Ramalde, União de Freguesias de Cedofeita, Santo Ildefonso, S. Nicolau, Sé, Vitória e Miragaia e Grupo Mello Saúde.

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

5. 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 e avaliação.

6. Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas

6.1 Angariação de patrocinadores, individuais e empresas.

6.2 Procurar retomar com os nossos beneficiários os contactos presenciais habituais e proporcionar-lhes passeios e festas.

Porto, 20 de Outubro de 2021

DELEGAÇÃO DO PORTO

ORÇAMENTO PARA 2022

<u>CUSTOS</u>	<u>CÓD.</u>	<u>DESCRIÇÃO</u>	<u>VALOR</u>
	2.3	CORREIO	80,00 €
	2.5	MATERIAL DE ESCRITÓRIO / CONSUMÍVEIS	100,00 €
	2.10	FOTOCÓPIAS / TRABALHOS GRÁFICOS / IMPRESSÃO	150,00 €
	3.	DESLOCAÇÕES EM SERVIÇO	200,00 €
	4.	SEGUROS	300,00 €
	10.	DIVERSOS	1 800,00 €
 <u>PROVEITOS</u>			
	2.	QUOTAS	500,00 €
	3.	DONATIVOS	2 800,00 €

VALORES TOTAIS

SALDO

2 630,00 €

3 300,00 €

670,00 €



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação

De

PORTO DE MÓS (Bouceiros)

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2022

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de atividades

3. Atividades previstas para 2022

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 2022

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, 13 outubro de 2021

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos
Orçamento para 2022

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.l's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	250,00	
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)	50,00	
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	100,00	
3. Quotas	100,00	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)	200,00	
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, 13 outubro de 2021.

Pela Delegação
Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos



Plano de Ação e Orçamento 2022

da

Delegação de SINTRA

INDICE

1- INTRODUÇÃO	1
2-OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES	2
3-ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2022	3
3.1-ATIVIDADES DE GESTÃO	3
3.2 – ATIVIDADES A DESENVOLVER NO ÂMBITO DO APOIO DIRECTO	3-
3.3-ATIVIDADES CULTURAIS, RECREATIVAS, OCUPAÇÃO E ANIMAÇÃO	4
3.4 – NO ÂMBITO DA DIVULGAÇÃO DA DELEGAÇÃO	5
3.5- ATIVIDADES NA ÁREA DA FORMAÇÃO	6
3.6 – ATIVIDADES DE PARTICIPAÇÃO NO ÂMBITO DAS PARCERIAS	6
4 – RECURSOS	7
5 – ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO e AVALIAÇÃO	7

PLANO DE ACÇÃO PARA 2022

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 2022 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 Resiquimica, Delta e Montepio e outras Com a União das Freguesias de Sintra St^a 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 2022 de acordo com os seguintes objectivos:

- Assegurar o funcionamento da Delegação de acordo com os objectivos 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 2022

3.1. Atividades de Gestão

- Continuação na procura de instalações para a 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 actualização do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios.

- Apoio e acompanhamento aos beneficiários

- 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, ocupação e animação

3.3.1. Clube + (sénior)

O *Clube + 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:

- Actividade 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 ateliês:

-Pintura

-Costura

-Malhas e rendas

-Trabalhos manuais

-Informática

-Leituras

-Concurso gastronómico

-Visitas a museus

-Vendas de Natal e em feiras temáticas

-Rastreios de saúde

-Teatro

-Cantares Populares

-etc.

3.3.2.Outras Atividades

- Organização de Festas de Aniversário para os beneficiários;
- Organização de Festa de Natal para todos os beneficiários e voluntários da Delegação, prevendo-se cerca de 75 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 100 beneficiários;
- Dinamização da IX Edição do Mega Pic Nic, 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 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;
- Articulação com a Rede Social Local;
- Organização de eventos para angariação de fundos ou divulgação da ACA

3.3.4 Atividades na Área da Formação

- Formação dos voluntários, com colaboração com a Direção Nacional, e CMS/Banco local do Voluntariado
- 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”
- Cruz Vermelha – Delegação de Sintra;
- Escola de Hotelaria e Turismo;
- Centro Equestre de 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
- Syntomer (ex. Resiquimica)
- 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 Freguesias de Sintra Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho, e S. Pedro de Penaferrim (**Situação provisória**)
- 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.

5. ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Paralelamente à implementação do Plano de Acção de 2022, 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 2022 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	----	
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio	50	
Telefone e Internet	----	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	300	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	300	
Produção de folhetos		
Manutenção do Site	----	
Serviços especializados	
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	150	800
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200	200
4. Seguros	400	400
5. Rendas das instalações	760	760
6 -A POIO A ACTIVIDADES		
a -Picnic de Verão	1200	
b - Colónia de Férias	3600	
c -Passeio ao concelho de Sintra, Lisboa, Costa Vicentina		
,Elvas Alcobaca ,Tapada de Mafra,Coimbra	7500	
d - Lanches de Aniversário		
e - Festa de Natal	1000	
g - Encontro Gastronómico	1400	
h-Aquisição de Materiais para ateliers	200	
	1000 15900	2160
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	19 660	19 660

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	4	
	130	
-		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/ <i>merchadising</i>	500	
- Livros	480	
- Venda de artigos	1000	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	6 500	
3. Quotas e receitas diversas	7000	
T O T A L	19 610	19.610
Saldo:	- 50	- 50

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

M^a Clarinda Rodrigues