



# **Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**DIREÇÃO NACIONAL**

**e**

**das Delegações**

**Agualva/Cacém – Amadora (CI) - Cascais –**

**Chaves (CI) - Lisboa – Madeira (CI) - Oeiras – Porto -**

**Porto de Mós (Bouceiros) - Sintra**



## **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 2023, da Direção Nacional e das Direções das Delegações de Agualva/Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, 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 2023 ENGLOBALAMENTO****Custos/Despesas**

	(p/item)	(subtotais)
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS	73998,50	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	320,00	
- Electricidade	1060,00	
- Correio	1400,00	
- Telefone e Internet	3373,28	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	5277,91	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	2290,00	
- Produção de folhetos	1640,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados( incl. q/p serviços de contabilidade)	3533,10	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1520,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	6610,00	
4- Seguros	3667,88	
5- Rendas das instalações	5724,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)	20250,00	
7- Custos com Acções de Formação	900,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	20770,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1000,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentes Plataforma	550,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	12360,00	
<b>TOTAL:</b>	<b>166844,67</b>	

**Proveitos/Receitas**

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	23310,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	4960,00	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	17976,00	
3. Donativos	46925,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	112427,72	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
<b>TOTAL:</b>	<b>205598,72</b>	
<b>Saldo</b>	<b>38754,05</b>	
<b>Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)</b>		

**Pela Direcção Nacional**

**ACTA NÚMERO CINQUENTA E NOVE**

No dia 09 de Novembro de 2022, pelas quatorze 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 2023".-----

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".-----

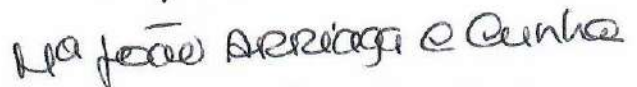
Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos.-----

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

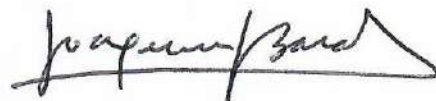
Presidente (José António Portela de Heredia)



Vogal (Maria João Arriaga e Cunha)



Vogal (Joaquim Nunes Barata)





ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

# **Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

# **Direção Nacional**

# **PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2023**

## **DA**

## **DIREÇÃO NACIONAL**

### **I. PA - Programa de ação**

#### **1. Introdução**

#### **2. Objetivos**

#### **3. Ações previstas para 2023 :**

##### **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 2023**

### **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 2023, 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 – Aigualva /Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Oeiras, Porto, Porto de Mós, Setúbal 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 2023**

#### **3.1. Ações de gestão**

- Reforçar a aposta no trabalho online quer nos contactos quer na formação.
- Adquirir e implementar software de faturação eletrónica.
- 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 (Regulamento Geral da Proteção de Dados).
- 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.
- Continuar com as reuniões do Conselho Consultivo.

#### **3.2. Ações de divulgação**

- Desenvolver estratégias 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**

- Continuar com as reuniões gerais/encontros, trimestrais de reflexão com as Direções das Delegações, presenciais e online.
- 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 ou continuada dos candidatos a Voluntários, apoiando o planeamento, execução e avaliação das ações, recorrendo a formadores internos e se necessário ao 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, sociais, 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 abordem a problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas 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, "Plataforma Saúde em Diálogo", estruturas de educação e ensino a vários níveis, desde os Jardins de infância às Universidades, que propiciem a sensibilização para a missão da ACA.

## **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 2023:
  - Protocolo com o "Cartão Solidário";
  - Parcerias com empresas e apoios financeiros, nomeadamente Grupo José Mello, Brisa, Delta Cafés e outros);
  - 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:

- Participar em candidaturas ou projetos, que visem subsidiar ou premiar projetos na área social, promovendo a candidatura da ACA - salientando a diferenciação da sua missão na comunidade;
- Organizar 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;
- Promover campanhas de angariação de novos associados;
- Estabelecer 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 relatório, apresentado a quem de direito, no cumprimento da legislação, dos estatutos, dos regulamentos internos ou dos acordos e protocolos que vinculam a Associação.

Lisboa, 12 de outubro de 2022

A Direcção Nacional da ACA

**ORÇAMENTO P PARA 2023**

<b>Custos/Despesas</b>	<b>(p/item)</b>	<b>(subtotais)</b>
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS	0	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	320,00	
- Electricidade	380,00	
- Correio	150,00	
- Telefone e Internet	750,00	
- Material de esc <sup>o</sup> /consumíveis/Expediente e Higiene	2200,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	2000,00	
- Produção de folhetos	1000,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados( incl. q/p serviços de contabilidade)	500,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	200,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	3500,00	
4- Seguros	200,00	
5- Rendas das instalações	2600,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)	5000,00	
7- Custos com Acções de Formação	0	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	2500,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1000,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentes Plataforma	250,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1000,00	
<b>TOTAL:</b>	<b>24150,00</b>	

**Proveitos/Receitas**

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	1500,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	0	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	0	
3. Donativos	26000,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	0	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	0	
<b>TOTAL:</b>	<b>27500,00</b>	
<b>Saldo</b>	<b>3350,00</b>	
<b>Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)</b>		

**Pela Direcção Nacional**



## **Plano de Atividades e Orçamento 2023**

**Delegação de Agualva-Cacém**

## **INDICE**

### **I. PA – Programa de Ação**

#### **1. Introdução**

#### **2. Objetivos gerais do Plano de Atividades**

#### **3. Atividades previstas para 2023**

##### **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 2023 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 conseqüentemente a sua formação inicial e a específica e a valorização destes nossos ativos continuam a ser a necessidade mais premente.

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 caráter 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. Depois deste período alargado em que vivemos sob o estigma da pandemia, com a vacinação da população e uma menor incidência de infeção, o Plano de Atividades para 2023, 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, ainda que com algum défice de espaço, nomeadamente de capacidade de armazenamento, 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 estão a 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 o que nem sempre acontece.

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 2023 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.

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

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.

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 2023**

#### **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.

A visibilidade da Associação faz parte das prioridades de todos os Planos e para 2023 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 Aqualva 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 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 2023, de acordo com o agendamento da referida DN e alguns outros solicitados eventualmente pela Delegação.

### **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 Agualva Cacém, das seguintes Entidades:

- . Segurança Social;
- . Centros de Saúde de Agualva e Cacém, nas suas diferentes Unidades Familiares;
- . Proteção Civil;
- . P.S.P. – Esquadra de Agualva;
- . Bombeiros Voluntários de Agualva/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;
- . Caruço & 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 perspetiva 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 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, 25 de Outubro de 2022

Pela Direção

O Presidente:

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

## II. Orçamento

<b>Custos/Despesas</b>	(p/item)	(subtotais)
1.Pessoal -Remunerações e Honorários		
2.Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1-Água		
2.2-Eletricidade	200,00	
2.3-Correio	100,00	
2.4-Telefone e Internet	1.100,00	
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	2.800,00
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 de Eventos de Índole Social ou Cultural		15.000,00
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)	2.500,00	
11.2 Outras Despesas	500,00	2.300,00
<b>TOTAL DA DESPESA</b>		<b>23.000,00</b>
<b>Proveitos/Receitas</b>		
1.Angariação de Fundos		
1.1.Organização de Eventos:		
-Eventos de Índole Social ou Cultural	13.880,00	
1.2.Vendas		
Artigos de Merchandising	100,00	
Livros		
Outros	20,00	14.000,00
2.Quotas		2.800,00
3.Donativos		1.000,00
4.Subsídios e Apoios Institucionais		4.500,00
5.Receitas Diversas		
<b>TOTAL DA RECEITA</b>		<b>22.300,00</b>
<b>SALDO</b>		<b>700,00</b>
<b>PROVEITOS/RECEITAS-CUSTOS DESPESAS</b>		<b>0,00</b>



# **Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação de AMADORA**



## **PLANO DE AÇÃO**

### **Organização Interna**

1 - Obter um espaço sede, para:

Espaço de trabalho da equipa coordenadora

Reuniões de equipa

Receção de candidatos a voluntários e outras pessoas

2 – Agilizar a comunicação interna, com definição clara de funções e circuitos para fluir informação

3 – Manter reunião mensal da equipa Coordenadora

4 – Manter a reunião mensal de de Voluntários com um momento de formação interna

### **Divulgação**

1 – Envolver a Camara Municipal da Amadora e as Juntas de Freguesia na divulgação do Coração Amarelo. Divulgação presencial junto das 6 freguesias do Conselho da Amadora dos serviços prestados pelo Coração Amarelo como instituição prestadora de voluntariado de proximidade, que se propõe contribuir para a diminuição do isolamento e solidão da população idosa do Concelho da Amadora.

Solicitar a estas 6 Juntas de Freguesias a divulgação das actividades prestadas pelo Coração Amarelo em todas as organizações sociais da sua freguesia.

2 – Fazer artigo para a newsletter e a Revista da CMA e pedir a sua publicação. Com 2 objetivos: Procurar novos voluntários e obter referênciação de futuros destinatários.

3 – Contactar as instituições da Amadora que têm Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) propondo reunião para apresentar o Coração Amarelo, sendo que eles conhecem as pessoas que estão em casa em solidão. Pedir ao SS da CMA e Juntas de Freguesia os contactos preferenciais (para facilitar a comunicação).

Objetivo: referênciação de Utentes

4 – Contactar o ACES da Amadora pedindo autorização para divulgar o Coração Amarelo à população em geral ( nos UCSP e USF).

Divulgar também junto das equipas de enfermagem e SS.

5 – Fazer listagem de empresas com historico de responsabilidade social, propondo reunião (por exemplo com departamento de recursos humanos). A CMA pode ajudar a identificar e se não ajudar procuramos nós.

Podiamos propor oferecer um WS sobre um tema como por exemplo: “O Testamento Vital”, ou “O Papel do Cuidador- Cuidar e cuidar-se”, ou “Cuidar da pessoa com demência”.

Objetivos:

1 - Referênciação de Voluntários.

2 – Pedido de colaboração (donativo, “bens”)

6 – Venda de Natal

- Propor às Juntas de Freguesia com quem temos tido “relação”: Falagueira-Venda Nova, Alfragide e Águas Livres

- Fazer levantamento do que os voluntários e amigos têm para colocar à venda (arte da Isabel, objetos bonitos que tenhamos, etc)

7 – Contatar TV Amadora para fazer uma reportagem. Pedir autorização aos utentes atuais para serem ouvidas e partilharem a sua vivência.

8 – Na Primavera fazer um encontro de Voluntários, Utes e Famílias. Pode ser num local da Amadora ou noutra.

9 – Propôr à CMA que o Coração Amarelo faça uma atividade da AmadoraEduca (Dia da Criança)

10 – Propôr à CMA que envolva o Coração Amarelo nas comemorações do mês do Idoso

## Orçamento para 2023 da Comissão Instaladora da Amadora

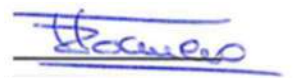
### Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio		
Telefone e Internet	50 €	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene		
Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	200 €	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	100 €	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
7-Custos com Ações de Formação		
8-Organização de eventos de índole social ou cultural		
9-Diversos (Consumíveis)	50 €	
10-Outras Despesas (especificar se )	200 €	
<b>T O T A L</b>		600 €

### Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising		
- Livros		
- Venda de artigos		
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		
3. Quotas e receitas diversas	800 €	
<b>T O T A L</b>		800 €
<b>Saldo:</b>		200 €

A Tesoureira da Comissão Instaladora da Amadora





# **Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação de CASCAIS**

# **ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO**

## **DELEGACÃO DE CASCAIS**

### **Plano de Acção – 2023**

#### **Introdução**

Em 2023 continuaremos a dar continuidade ao trabalho iniciado, sobretudo enquadrando as novas condições da Delegação à libertação progressiva da pandemia que a todos afetou nos últimos dois anos, em particular à atividade da Associação e de todas as que trabalham com pessoas.

A tónica da nossa atuação continuará na captação de voluntários, beneficiários e sócios, mantendo-os atualizados e motivados no contributo que podem dar aos mais 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 ações de formação contínua na área do voluntariado
- Conferências Vicentinas de Alcabideche
- Academia da Saúde – Fórum concelhio de Alcabideche / Tires e São Domingos de Rana no âmbito do projecto o Mundo a Sorrir – tratar a saúde oral dos idosos.
- 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.

Estabelecer formalmente Parcerias e Protocolos com outras Instituições e Organismos da comunidade será um dos objetivos para este ano, não invalidando a articulação com estruturas de apoio da comunidade para resolução de situações / problema, já anteriormente desenvolvidas e o alargamento de redes continuadas de trabalho, mesmo fora de protocolos formais.

### **Previstas para o Ano de 2023**

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:

- Manter atualizada a base de dados de beneficiários, voluntários e sócios
- Manter organizado em suporte de papel os processos de beneficiários e voluntários
- Manter organizados 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.
- Foco na divulgação através de Redes Sociais (Facebook, Instagram) c/ curtos vídeos mensais, apresentações e testemunhos rápidos de beneficiários e elementos da delegação, bem como pequenos textos e fotos
- Enviar folha de partilha da DN aos nossos associados, como forma de lhes demonstrar a utilidade do seu contributo.
- Estabelecer contacto com a responsável pela página de Instagram da JFCE, no sentido de sugestões de notícias bem como a outro Instagram de divulgação (Sekreta), a quem podemos enviar notícias interessantes para a comunidade cascalense.

- Continuar a divulgação dos nossos cartazes via CMC quando oportuno.
- Manter contactos regulares com a Santa Casa da Misericórdia e Segurança Social de Cascais.
- Desenvolver o protocolo com a Oficina da Compaixão.
- Manter periodicidade mensal para reunião com os voluntários, com datas fixadas com antecedência.
- Atendimento acompanhado na Sede por jovens escuteiros aos beneficiários para formação no uso dos “tablets”.
- Encontros dos contos.
- Oferta das Cartas de jogar no bairro onde se encontra a sede da Dele. De Cascais.
- Articulação com a equipa técnica da Delegação de Lisboa da ACA nas entrevistas às candidatas a voluntárias.
- Estabelecimento de contactos com outras entidades locais que trabalham com voluntários no sentido da complementaridade
- Divulgação dos recursos da comunidade aos voluntários
- Atelier de Ideias - continuar

### **Conclusão**

Angariar voluntários, beneficiários e sócios, mantém-se como primeiro objetivo, continuando a recuperar o tempo parado com a pandemia e os receios subsequentes ainda associados à prática do voluntariado.

Precisamos de ir em frente, com motivação, corajosos e empenhados na nossa principal missão – contrariar a solidão, levando FELICIDADE.





**ORÇAMENTO PARA 2023  
DELEGAÇÃO DE CASCAIS**

**Custos/Despesas**

1. Higiene e Limpeza (partilhada)	100	
2. Marketing	50	
3. Consumíveis/ diversos	100	
4. Material de escritório/ impressões	100	
5. Seguros de pessoal		
6. Deslocações	150	
7. Apoio a actividades	100	
<b>TOTAL</b>	<b>600</b>	

**Proveitos**

1. Angariação de fundos	100	
2. Quotas /Donativos	500	
<b>TOTAL</b>	<b>600</b>	
<b>SALDO</b>	<b>0</b>	
<b>Dinheiro à ordem no BPI disponível em 18/10/2021</b>	<b>7251</b>	

A Direcção de Cascais



**Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação de CHAVES**



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

# **Plano de Ação da Delegação de Chaves**

**2023**

## 1. Introdução

Conforme os fundamentos expressos nos 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 detém 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 referidas na alínea anterior;
- c) Implementar e desenvolver nas comunidades um serviço de apoio domiciliário associado a serviços de saúde e de ação social;
- d) Promover um espírito de solidariedade e cooperação entre os familiares, vizinhos e amigos dos beneficiários;
- e) Dinamizar o desenvolvimento de ações de solidariedade e cooperação com a ajuda de voluntários que possam doar um pouco do seu tempo e estar disponíveis para melhorar a qualidade de vida dos mais idosos.

Aliciada pelas ideias de união, amor e minimização da solidão defendidas pela Associação, surgiu a delegação de Chaves.

A comissão instaladora de Chaves tomou posse a 30 de maio de 2022 na presença da diretora nacional da Associação Coração Amarelo, Rosa Araújo. A comissão é constituída pela presidente Carolina Reis, a tesoureira Ludovina Rocha e pelas vogais Diana Santos, Sílvia Fernández e Cláudia Botelho.

A criação da comissão instaladora foi um passo óbvio para os membros da delegação visto que, exercendo profissões da área da saúde na região de Chaves, conhecem a realidade dos idosos nesta área geográfica. Em Chaves, a população é extremamente envelhecida e encontra-se distribuída por um grande território, muitas vezes habitando em aldeias com poucos residentes. Tem grandes dificuldades na deslocação ao centro da cidade devido à fraca rede de transportes na cidade.

Os membros desta comissão viram na Associação Coração Amarelo uma excelente oportunidade para colmatar ou pelo menos minimizar a solidão que assola os idosos nesta região. Acreditam que será um excelente ponto de partida para melhorar a qualidade de vida dos mais velhos desenvolvendo com eles atividades lúdicas e ajudando-os sempre que possível a ultrapassar as dificuldades que surjam.

Por último, é importante ressaltar que a delegação de Chaves está numa fase inicial da sua construção, analisando onde pode fazer a diferença e percebendo qual a população-alvo da sua intervenção.

## **2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades**

Tendo em consideração todos os valores defendidos pela ACA, a Delegação de Chaves pretende direcionar a sua atuação na comunidade seguindo, em 2022, os seguintes objetivos:

- Assegurar que a Delegação tem em consideração as necessidades locais aquando da implementação das suas atividades;
- Divulgar a ACA - Delegação de Chaves recorrendo a meios de comunicação social ou a entidades públicas e/ou privadas;
- Promover a ACA junto de entidades públicas e/ou privadas responsáveis pelo apoio a pessoas idosas;
- Explorar atividades que permitam uma interação significativa e impactante com os idosos isolados e dependentes e locais onde possam ser colocadas em prática (como lares e/ou domicílios).
- Analisar potenciais colaboradores e estabelecer parcerias formais e informais com entidades ou serviços interessados no plano de ação da delegação;

## **3. Atividades Previstas Para 2022**

### **3.1 Atividades de Gestão**

- Procurar instalações para a sede da Delegação;
- Abertura da conta bancária;
- Angariação de beneficiários e análise da sua condição social para estabelecer a necessidade de apoio;
- Angariar voluntários;
- Angariar sócios;
- Angariar receitas;
- Realização de reuniões periódicas da Direção da Delegação;
- Realização de reuniões com entidades públicas e/ou privadas e possíveis parceiros;
- Explorar a rede social da região e obter os contactos de instituições da comunidade envolvente.

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

- Registo e análise de pedidos de apoio (situação social e familiar) com estratificação das prioridades de atendimento;

- Criar base de dados com informações de todos os beneficiários;
- Criar base de dados com identificação de todos os sócios e as suas contribuições monetárias;
- Criar base de dados com todos os voluntários.

### **3.3 Atividades culturais, recreativas, ocupação e animação**

#### **3.3.1 Atividades**

A delegação pretende instituir atividades que reflitam o caráter dinâmico da associação e que cumpram o propósito de minimização da solidão e fomentem uma velhice mais calma e com melhor qualidade. Assim várias são as atividades que estão a ser pensadas e que pretendem dinamizar a vida dos mais idosos. Entre elas:

- Visitas domiciliárias e possibilidade de realização das compras de supermercado mensais aos beneficiários menos autónomos e com menos possibilidade de deslocações;
- Realizar passeios e lanches com os beneficiários e proporcionar-lhes aulas de exercício físico em grupo;
- Visita a lares com menos apoios recreativos e proporcionar sessões fotográficas e sessões de Bingo aos mais idosos;
- Promover sessões de leitura e partilha de histórias por parte dos beneficiários através do projeto: “Ouvir, Ler e Aprender”;
- Desenvolver livro de receitas com o contributo dos beneficiários.

#### **3.3.2 Divulgação da Delegação**

Iremos estabelecer um trabalho de divulgação e sensibilização que possa trazer a visibilidade necessária a esta Delegação.

Vários serão os meios de comunicação utilizados como a rádio e jornais locais. Utilizaremos a página da Associação Coração Amarelo - Delegação de Chaves no Facebook e Instagram e distribuiremos panfletos. Também usaremos o jornal da paróquia e divulgação pelo pároco, no final da missa, da possibilidade de inscrição na associação como beneficiário, voluntário ou sócio.

### **3.4 Parcerias**

Atualmente, a Delegação encontra-se em conversações com a Câmara Municipal de Chaves e a Junta de Freguesia da Madalena para encontrar um espaço físico para a sua sede.

## **4. Recursos**

### **4.1 Humanos**

- Membros da direção da delegação;
- Dois membros voluntários que se uniram à ACA.

### **4.2 Logísticos**

- Reuniões da direção na casa dos membros.

### **4.3 Financeiros**

- Sem sócios ou fundos angariados.

## **5. Atividades de Monitorização e Avaliação**

O atual plano de ação orientará o trabalho de campo que a delegação pretende desenvolver. O mesmo será alvo constante de modificações consoante novas atividades sejam desenvolvidas e colocadas em prática e sempre que novas necessidades sejam identificadas.

A Presidente da Delegação,



Assinado por: Carolina de  
Jesus Peixoto dos Reis  
Identificação: 8113544030  
Data: 2022-10-25 às 23:20:08

(Carolina de Jesus Peixoto dos Reis)



## Orçamento para 2023 da Delegação de Chaves

### Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	0	0
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água	0	0
Eletricidade e Gás	0	0
Correio	0	0
Telefone e Internet	0	0
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	0	0
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	0
Produção de folhetos	0	0
Manutenção do Site	0	0
Serviços especializados	0	0
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	20	20
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	60	80
4. Seguros	0	0
5. Rendas das instalações	0	0
7-Custos com Ações de Formação	0	0
8-Organização de eventos de índole social ou cultural	20	100
9-Diversos	0	0
10-Outras Despesas (especificar se )	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>

### Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	0	0
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	0	0
- Livros	0	0
- Venda de artigos	0	0
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	0	0
3. Quotas e receitas diversas	125	125
<b>TOTAL</b>		<b>125</b>
<b>Saldo:</b>		<b>25</b>

A Presidente da Direção da Delegação de Chaves



Assinado por: Carolina de  
Jesus Peivoto dos Reis  
Identificação: 8113544030  
Data: 2022-10-25 às 23:20:08



**Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação de LISBOA**



**ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO**

**DELEGAÇÃO DE LISBOA**

**PLANO DE ATIVIDADES E PREVISÃO ORÇAMENTAL**

**PARA O ANO DE 2023**

## PA - Plano de Atividades

1. Introdução
  2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades
  3. Atividades previstas
    - 3.1 Atividades de gestão
    - 3.2 Projetos Inovadores
      - 3.2.1 Centro de Convívio
      - 3.2.2 Viver a Casa
    - 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

Na continuidade da missão inovadora da Associação Coração Amarelo (ACA), a intervenção da Delegação de Lisboa contínua a ser pautada pela agenda anual de acontecimentos sociais e desenvolvimento de ações destinadas às pessoas idosas em situação de solidão, isolamento e/ou dependência, com a finalidade na Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

Consideramos que o envelhecimento é um processo natural e normal do desenvolvimento humano, sendo que na etapa da idade maior se consolida a história de vida que as pessoas vão construindo ao longo da sua existência, composta com diferentes fases vivenciadas de acordo com a aprendizagem adquirida por si, pelas interações sociais, familiares e amicais, quer também pelo ambiente. Um trajeto que vai desenhando a evolução de cada um, individual, emocional e psicológica, com características biológicas e genéticas que podem potenciar um envelhecimento diferenciado.

A longevidade é um feito das sociedades desenvolvidas, com maiores e melhores condições de políticas, serviços e cuidados na esfera da saúde e área social. No entanto, na idade maior podem ocorrer circunstâncias pessoais e ambientais que provoquem alterações na condição de vida. O efeito cumulativo de perdas que vão acontecendo ao longo da vida, sejam do foro pessoal, profissional e de pertença, associadas à imagem idadista do ser “velho” ou ter uma idade longa, pode ser potenciador de uma imagem negativa sobre si próprio e do que pensam sobre si. Rapidamente a realidade passa a ser, sentir e estar só, solidão e isolamento social e afetivo, mais um constrangimento a juntar a outros papéis sociais que se foram perdendo.

Dar significado à solidão e ao isolamento é entender o que está por de trás de cada rosto, no quotidiano das pessoas idosas. Perceber quais os fatores que propiciam o sentimento de solidão e quais os fatores de positividade e de resiliência que utilizam para o romper, permite desenvolver uma intervenção personalizada e diferenciada nos cuidados. A cidade voltada para acolher a pessoa idosa será, inevitavelmente um território onde existirá espaço para uma participação ativa, participada, observada de

dentro para fora e projetada para as necessidades da comunidade, respeitando a individualidade e interesses das pessoas idosas e famílias.

Os dois últimos anos culminaram com um tempo de privação social, familiar e amical devido à pandemia que assolou o mundo. As pessoas idosas foram a franja populacional mais afetada, aumentando a condição de solidão e problemas de saúde, afetando o seu bem-estar emocional e físico. Por esse motivo, o voluntariado de proximidade continua a uma oportunidade social para as pessoas que sentem que a solidão absorve diariamente o seu sentir, ocupando todas as horas do seu dia. Cada uma das pessoas idosas demonstram de forma diferente o modo de viver este sentimento de sentir-se só, por isso na Associação Coração Amarelo, no diagnóstico realizado aos utentes concluímos que individualmente procuram soluções no seu dia-a-dia, de forma a preencher o tempo e por esse motivo, continuam a procurar uma resposta de Voluntariado de Proximidade para colmatar a ausência de relações sociais que outrora preenchiam o seu dia.

Na linha de continuidade de uma intervenção inovadora, adaptada aos novos tempos sociais e a todas as esferas da vida privada e pública, onde a pessoa idosa é o ator beneficiário da mudança e o voluntário o veículo para minimizar os efeitos da solidão, a Delegação de Lisboa ao abrigo de um Protocolo de Cooperação cria a Academia da Associação Coração Amarelo com o projeto inovador de Voluntariado de Proximidade com a resposta social de Centro de Convívio.

## 2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Academia da Associação Coração Amarelo pretende desenvolver o Voluntariado de Proximidade e o Centro de Convívio, ambos enquadrados tecnicamente numa equipa multidisciplinar com os seguintes objetivos:

- Defender a importância da existência de equipas de profissionais da área social no enquadramento do Voluntariado de Proximidade, 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 Proximidade, estruturando a planificação deste trabalho recorrendo a critérios mensuráveis decorrentes da supervisão e acompanhamento do trabalho dos voluntários;
- Criar o Centro de Convívio como mais uma resposta social disponível na comunidade, onde a pessoa idosa é o centro da intervenção veiculada por uma equipa dinâmica e multidisciplinar.
- Contribuir para a reflexão das respostas sociais dirigidas à pessoa idosa, no futuro e em contexto de situações de crise;
- Abordar a problemática da solidão nas pessoas idosas como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais, num contexto de trabalho em rede;
- Promover o envelhecimento ativo e participativo através da mudança de mentalidades e atitudes;
- Potenciar a qualificação dos voluntários por forma a serem reconhecidos como agentes de intervenção social;
- Desenvolver parcerias, protocolos e acordos cooperantes com vista às ações planificadas;
- Aumentar a capacidade financeira da delegação.

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

- Confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;
- Explorar a potencialidade de um elemento profissional da equipa no domínio da comunicação e do *fundraising*;
- Difundir a presença da ACA na cidade, sobretudo, junto dos serviços de saúde, ou a eles complementar;
- Participar em conferências, seminários, e/ou encontros tanto na área do voluntariado, como na do envelhecimento;
- Desenvolver as parcerias existentes e celebrar novas com entidades que prossigam fins similares aos da ACA ou que lhe sejam complementares;

- Confirmar os novos procedimentos de admissão de utentes e voluntários, na intervenção de Proximidade e Centro de Convívio, de acordo com a nova regulamentação legal;
- Potenciar a qualificação dos voluntários através da planificação de um programa de capacitação variado ao longo de todo o ano e extensível a todas as Delegações da ACA;
- Desenvolver projetos inovadores que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa;
- Contribuir para a formação de jovens universitários integrando na equipa, estágios curriculares;
- Implementar iniciativas complementares à missão central da organização, numa perspetiva de participação;
- Contribuir para a sensibilização de uma consciência social de reconhecimento e importância da pessoa idosa, na academia, sociedade em geral e nos vários meios de comunicação.

### **3. Atividades previstas para 2023**

#### **3.1 Atividades de gestão**

A longa experiência na intervenção em Voluntariado de Proximidade que a Associação tem desenvolvido junto da população da cidade de Lisboa, permite conhecer os vários rostos do complexo fenómeno da solidão e do isolamento social e por esse motivo continua a ser importante e inovador realizar 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.

A experiência dos últimos anos na vivência de uma pandemia que afetou sobretudo as pessoas de mais idade, consolidou o agir da equipa multidisciplinar perante as diversidades sentidas, tendo sido realizadas muitas adaptações do ponto de vista dos procedimentos para a segurança, dos métodos e das perspetivas desta Delegação. Perante a perspetiva conjuntural do mundo atual, reconhecemos que a intervenção social continuará no próximo ano a debater-se com as dificuldades que afetará os diferentes sectores sociais, no entanto, continuaremos a trabalhar para que a Equipa Técnica continue a contribuir para a qualidade de vida dos utentes, cuidadores, voluntários e restantes que se queiram juntar, no Voluntariado de Proximidade e na resposta de Centro de Convívio. Assim, considera-se fulcral que seja equacionado o aumento dos recursos humanos desta Delegação, sendo que tem sido notório, o aumento de necessidades mais complexas para os poucos recursos humanos existentes, especialmente sendo ambição melhorar a qualidade da intervenção e criar novos projetos de abrangência comunitária.



Será também, uma vez mais, considerada a intenção de criar oportunidades de subsistência própria desta Delegação, com a intenção de formalizar novas parcerias e protocolos que potenciem e valorizem a mesma.

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.

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, por esse motivo, cumpre-se a urgência 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, no âmbito do Centro de convívio;
- 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: Utesntes, Cuidadores, Voluntários, Comunidade em geral.

## **3.2 Projetos Inovadores**

### **3.2.1 Centro de Convívio**

A resposta social de Centro de Convívio vai ao encontro da importância que as atividades em grupo têm sido 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. Segundo Lopes (2008), é importante trabalhar nos domínios do social, que tem em conta a comunidade com que o idoso interage. É importante ter também em conta as experiências pessoais de cada um. A intervenção nestes domínios ajuda à participação ativa e à comunicação entre os idosos, grupos e comunidade, tornando esta fase de vida como uma oportunidade e possibilidade de (re)educação e tempo positivo.

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.

Através do Centro de Convívio, ambicionamos criar um plano de atividades de animação sociocultural de enriquecimento pessoal, individual e em grupo, que estimulem as diversas áreas do ser humano - cognitiva, física, social e emocional. As atividades com a periodicidade diária pretendem promover a participação social, estimular a criatividade, recuperar aptidões físicas e intelectuais, criar laços de convívio entre os pares e intergeracional, tendo em conta, um plano individual de cada utente. As atividades previstas são de diferentes áreas, de forma a estimular e motivar as capacidades físicas e cognitivas, interesses e (re)descobrir novas aprendizagens e desafios. (ver cronograma e horário em anexo).

### **3.2.2 Viver a Casa**

O *Ageing in place* não deve ser visto como um recurso, mas antes como a primeira opção, pelas vantagens de inclusão social e de recompensa emocional que traz associadas. É por isso urgente valorizar e dar a conhecer o que de positivo se faz para promover o *ageing in place* em Portugal, onde uma população cada vez mais envelhecida não pode ficar à margem das comunidades em que vive (*Ageing in Place - Boas Práticas em Portugal, 2018:120*).

Para que o *ageing in place* seja possível há a necessidade de acesso a uma variedade de serviços (ofertados no domicílio quando tal se revelar útil), redes sociais fortes, orçamento adequado e condições de habitação adequadas. Desde logo, em termos estruturais: as casas precisam de acessibilidade segura e estarem livres de barreiras para oferecer tal ambiente (*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 o acompanhar, dialogar e relacionar. Nos restantes dias, as horas passam mais devagar. Como sabemos, com o avançar do tempo, situações de doença podem surgir e comprometer a autonomia e independência da pessoa idosa, originando um maior isolamento social e por consequência 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, exercer seus papéis sociais e participar em comunidade, reduzindo assim o sentido de 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.

Temos como meta ampliar a bolsa de voluntários com tarefas personalizadas e específicas nas seguintes áreas: habitação; saúde; psicológica/emocional; física; cultural; espiritual. Através de uma intervenção diagnóstica centrada na perspetiva da mudança, identificamos as áreas que os utentes desejam ver valorizadas. As ações centram-se na promoção de atividades significativas, ampliação de relações interpessoais saudáveis e aumento do exercício da autonomia e independência no quotidiano, favorecendo o bem-estar físico, emocional, social, espiritual e aumento do sentido de vida. Busca-se uma maior inclusão social e participação ativa, a partir de casa, do seu próprio espaço.

Este é um projeto inserido na comunidade, que conta com a rede de cuidadores (formais/informais) para uma intervenção mais colaborativa e holística. 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.

### **3.3 Atividades Específicas da Equipa Técnica**

#### **3.3.1 Animação Sociocultural**

Segundo a Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural (APDASC) a Animação Sociocultural é um conjunto de práticas desenvolvidas a partir do conhecimento de uma determinada realidade, que visa estimular as pessoas para a sua participação e envolvimento enquanto agentes do seu próprio desenvolvimento e das comunidades em que se inserem. A Animação Sociocultural é um instrumento decisivo para um desenvolvimento interdisciplinar integrado de indivíduos e grupos.

O/A Animador/a Sociocultural é aquele/a que, sendo possuidor/a de uma formação adequada, é capaz de elaborar, executar e avaliar um plano de intervenção, numa comunidade, instituição ou organismo, utilizando recursos culturais, sociais, educativos e lúdicos.

Com a possibilidade de no próximo ano criar o Centro de Convívio para os utentes da Associação, pretendemos desenvolver, estimular e motivar os aspetos sociais, mentais e físicos tanto de utentes como de voluntários, numa perspetiva de enquadramento destas duas populações com que intervimos.

A intervenção da Animação Sociocultural tem como pressupostos de ação:

- 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;
- Oferecer a possibilidade de desfrutar de outros espaços de lazer e cultura;
- Desenvolver atitudes críticas perante a vida, mediante a animação de grupos de reflexão e debate entre outros;
- Promover a convivência com pessoas da mesma faixa etária, o que diminuirá o isolamento.

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 Centro de Convívio será uma importante oportunidade para utentes e voluntários, terem a possibilidade de se encontrarem num espaço onde as diferenças encontram as semelhanças nas histórias, nos interesses e nas experiências ainda por concretizar, em cooperação com a equipa técnica, para planeamento, organização, implementação e avaliação das atividades.

A intervenção da animadora sociocultural, desde que necessário, será extensível aos utentes em domicílio, em articulação com a equipa técnica e o voluntário de proximidade, capitalizando recursos e estratégias, nomeadamente no projeto “Viver a Casa”.

#### ▪ **Atividades do Centro de Convívio - Plano Semanal**

O plano semanal das atividades do Centro de Convívio (ver anexo) pretende alcançar a realização pessoal, a participação na vida comunitária, estimular a educação e a formação permanente, oferecer a possibilidade e desfrutar momentos culturais, ao mesmo tempo desenvolver uma atitude crítica, perante o contexto envolvente.

A Animação Sociocultural destinada a este público alvo, tem como principal objetivo ajudar a pessoa idosa a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais. A dinamização de atividades ligadas às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia, assim como a capacidade de movimento. Sendo que o tempo livre é uma constante na vida das pessoas idosas é necessário criar ocupações que possam dar resposta aos seus interesses pessoais e motivacionais. Assim, os programas de Animação Sociocultural

devem ser adequados a cada tipo de grupo com que se trabalha, estabelecendo-se alguns objetivos gerais e específicos que podem contribuir para uma acentuada melhoria do seu dia-a-dia.

#### ▪ **Gestão de Atividades**

Para a concretização das atividades será necessário cumprir os procedimentos:

- Conhecer os interesses e motivações dos utentes através de observação participante e não participante (PIU);
- Realizar pesquisa nas áreas de interesse às atividades;
- Planear as atividades de acordo com os gostos e necessidades do público alvo;
- Efetuar um levantamento de objetivos gerais/específicos;
- Efetuar um levantamento de recursos materiais e humanos;
- Divulgar e informar as atividades realizadas;
- Dinamizar das atividades de acordo com o plano semanal;
- Elaborar registo de atividade diária e notas de campo;
- Aplicar o questionário de avaliação trimestralmente.

#### ▪ **Gestão das Redes Sociais**

O Facebook tem sido uma ferramenta virtual de forma a chegar a mais pessoas na esfera das redes sociais, como também uma forma de promover o voluntariado chegando 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.

### **Metodologia**

Os métodos e técnicas utilizadas para a execução do Plano de Atividades serão as seguintes: contacto telefónico e/ou email, encaminhamento, sinalização, registo de informação nos processos individuais dos utentes, dinâmicas de grupo, trabalho em equipa, reuniões, divulgação, pesquisa virtual e documental, gestão de redes sociais, aprendizagem de ferramentas e estratégias utilizadas na promoção do bem-estar físico e emocional dos utentes, entre outras que se venham a definir como as mais adequadas.

### **3.3.2 Serviço Social**

#### **Direção Técnica do Centro de Convívio**

A direção técnica do Centro de Convívio terá como finalidade garantir o funcionamento da resposta, ao nível da organização e supervisão das atividades

desenvolvidas, em cooperação com os utentes, a equipa técnica e a Direção da Delegação. O Centro de Convívio será um espaço de encontro com pessoas idosas que partilham de interesses e vontades semelhantes, de convívio, lazer e ocupação, um espaço onde a participação será o elemento primordial para integração da pessoa na comunidade.

A assistente social continuará 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.

O perfil de utente acompanhado em domicílio e estrutura residencial para pessoas idosas baseia-se na expressão do sentir solidão, isolamento ou por questões de saúde e dependência física se encontrar privado de realizar atividades no exterior, o que provoca a diminuição de contactos sociais e por esse motivo sentir necessidade de apoio de um voluntário de proximidade. Relativamente ao perfil da pessoa utilizadora do centro de convívio consideramos que deve ser autónoma, independente e com interesse em frequentar um espaço de lazer, cultura e onde se promove a interação entre o grupo.

Apesar de promovida por uma Assistente Social a intervenção 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 – voluntariado de proximidade e centro de convívio;
- 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 planejar 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 e de onde estabelecem os contactos, sempre apoiados pela equipa técnica, numa perspetiva de organização e quantificação da informação, como de supervisão de grupo. Os voluntários da LAT têm acesso a um guião e documentação de apoio, para registo e consulta de informação. Diariamente a informação é monitorizada e devolvida à equipa técnica para intervenção disciplinar. A estrutura responde a todos os utentes inscritos na Delegação.

- **Gabinete de Crise e de acompanhamento social:** Continuamos a apostar neste modelo de resposta, sobretudo porque continuamos a viver tempos inconstantes e porque reconhecemos 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. O acompanhamento de utentes realiza-se em situação de crise, seja pontual ou prolongada no tempo da intervenção.

### **Coordenação de estágio em Serviço Social**

No ano de 2023 vamos receber um aluno da Licenciatura em Serviço Social do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, que realizará o estágio final de curso. O estágio terá como objetivo experienciar a prática social, analisar o agir e o resultado da intervenção, estudando o impacto, a tipologia de relação e de trabalho desenvolvido pela equipa técnica, na relação entre a Associação e outras Instituições da rede social, bem como o desempenho e o impacto das funções desempenhadas pelos voluntários na ACA - Delegação de Lisboa.

### **3.3.3 Terapia Ocupacional**

A terapia ocupacional é uma profissão de saúde, do campo social e da educação centrada no cliente, preocupada em promover o bem-estar através da ocupação. O principal objetivo é permitir que as pessoas participem das atividades da vida cotidiana (*World Federation of Occupational Therapist, 2012*).

O trabalho do terapeuta ocupacional na ACA visa auxiliar os utentes a aumentarem a capacidade de se envolverem nas ocupações que desejam ou precisam, através de

orientações e ações pontuais nos componentes de desempenho ocupacional, de adaptações das ocupações ou do ambiente para melhor apoiar seu envolvimento em atividades que lhes são significativas.

No domínio da **Terapia Ocupacional** proceder-se à:

- 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, elaboração de cadernos e guias de orientação e estímulo das ocupações saudáveis, 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 manter as parcerias com lojas de produtos de apoio ou 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:

- **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.
- **Cuidar-te - âmbito domiciliar:** 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. 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. Objetiva-se, também, ampliar os diálogos e ações que envolvam o autocuidado em seu sentido mais amplo.

No contexto de pós pandemia, onde observa-se o aumento do isolamento social e redução do envolvimento em ocupações significativas, ambiciona-se que através deste projeto, cada utente amplie possibilidades de retomar ou iniciar novas ocupações, aumente a sua participação ocupacional e tenha oportunidade de olhar para si, identificar as áreas de sua vida que necessitam de mais autocuidado e desenvolvam estratégias conscientes para tal, com o suporte da terapeuta ocupacional, visando melhorar a sua saúde física, psicológica e que com isto ganhe uma maior satisfação com a vida.

- **Postais de Aniversário:** É frequente no relato dos utentes o desejo de serem lembrados no dia de seu aniversário. Sabemos da importância em se criar marcas construtivas ou com potencial de construção de experiências saudáveis que impactam diretamente na maneira como as pessoas realizam suas ocupações e narram sua história de vida (Ferrari, 2005). Neste sentido nasce o Projeto dos Postais de Aniversário, uma maneira de favorecer o sentimento de pertença e novas experiências a partir da celebração da vida. A data de nascimento dos utentes será agrupada e, mensalmente, será enviado por correio um postal para aqueles que fazem aniversário no mês correspondente. Poderá ser realizada uma articulação com o Ateliê de Atividades do Centro de Convívio para a confecção dos postais.
- **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

#### Coordenação Técnica do Voluntariado de Proximidade

A Coordenação e gestão do Voluntariado de Proximidade 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, ao mesmo tempo, manter estreita articulação com todos elementos da equipa multidisciplinar da Delegação, no que diz respeito ao acompanhamento de voluntários para Proximidade e Centro de Convívio.

Relativamente ao domínio da Psicologia, o perfil de Voluntário de Proximidade para acompanhamento de utentes em domicílio ou estrutura residencial para pessoas idosas, baseia-se na capacidade empática, motivação e disponibilidade emocional para estabelecer relação com pessoas idosas em situação de solidão, isolamento ou dependência física.

Relativamente ao perfil do voluntário para acompanhamento nas atividades do Centro de Convívio, para além das características inerentes a um voluntário de proximidade, será considerado também a motivação pela atuação em grupo, na área do lazer, atividades lúdicas e recreativas.

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 os 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, avaliar a atuação dos voluntários e da resposta de voluntariado, pelo que, será da 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.

Ressalva-se que relativamente ao Centro de Convívio e outros projetos a desenvolver, 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.

### **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 e Serviço Social, tem ainda a responsabilidade de gestão da Formação Inicial (Sessão de Acolhimento) e contínua /específica (Ciclo de Encontro de Voluntários) a ser prestada ao grupo de voluntários da Associação Coração Amarelo, sendo esta uma importante ferramenta para capacitar os voluntários e influenciar ao

progresso das boas práticas da ACA. Assim, para 2023, pretendemos manter a Sessão de Acolhimento para os candidatos a voluntários e 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.

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. A formação é extensível a todas as Delegações da ACA que 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, seja no apoio aos utentes ou para bolsa de voluntários. Os projetos inovadores que ambicionamos promover em 2023, 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. Outros eventos como feiras de voluntariado e solidariedade social.

Relativamente à criação de receitas, esperamos manter os donativos, pagamento de quotas, financiamento de projetos e angariação de fundos.

A Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 31 de outubro de 2023



## Cronograma de Ações a Realizar em 2023 – Voluntariado de Proximidade

Atividade	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Atendimento social de Utentes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Avaliação social de Utentes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Acompanhamento Social de Utentes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Participação em Grupos de Trabalho	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Linha de Apoio Telefónico	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Gabinete de Crise - Utentes	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Avaliação Terapia Ocupacional	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Intervenção Terapia Ocupacional	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Recrutamento e Seleção de Voluntários	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X
Sessão de Acolhimento	x		x		x		x		x		x	
Acompanhamento e Avaliação do processo de voluntariado	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X
Gabinete de Apoio ao Voluntário	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X
Suporte Emocional e/ou Intervenção na crise (Utentes ou Voluntários)	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X

<b>Avaliação da atuação dos voluntários e da resposta de voluntariado</b>	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X
<b>Aplicação de Questionários sobre Funcionamento Geral da</b>	x						X					
<b>Ciclos de Encontros Com Voluntários</b>	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X
<b>Divulgação Facebook</b>	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	X

### Cronograma de Ações a Realizar em 2023 – Centro de Convívio

Atividade	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Comissão de Utentes	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Ateliê do Coração	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Cine Coração	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Cuidar-te	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Contos com o Coração	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Corpo, Coração e Movimento	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Expressão Dramática	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Jogos Cognitivos	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Tertúlia Amarela	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Hora do Conto	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Atividade Externa	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Saborear a Companhia	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Oficina Informática	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x
Eventos Festivos			x			x			X			x
Aplicação de Questionários sobre as Atividades	x			X			x			x		

**ACADEMIA DA ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO - DELEGAÇÃO DE LISBOA**

**CENTRO DE CONVÍVIO**

**HORRIO DE FUNCIONAMENTO – 14H ÀS 17H**

<b>Horário / Atividade</b>	<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>
Semana 01	Cuidar-te	Ateliê d'coração	Cine Coração	Contos com o Coração	Corpo, Coração e Movimento
Semana 02	Saborear a Companhia	Jogos Cognitivos	Expressão Dramática	Hora do Conto	Corpo, Coração e Movimento
Semana 03	Cuidar-te	Ateliê d'coração	Cine Coração	Tertúlia	Corpo, Coração e Movimento
Semana 04	- Saborear a Companhia - Conselho dos Utentes	Oficina Informática	Expressão Dramática	Passeio Externo	Corpo, Coração e Movimento

\*O lanche será servido no horário das 15h30 às 16h15.

<b>Atividade</b>	<b>Descrição</b>
Comissão de Utentes	Participação ativa dos utentes sobre o plano de atividades no Centro de Convívio e assuntos relacionados com as vivências quotidianas.
Ateliê d'coração	Trabalhos manuais (pintura, desenho, modelagem, corte e costura, etc.) e elaboração de postais (aniversário, natal e outras comemorações).
Cine Coração	Tarde de filmes, documentários, etc., seguido de partilha, discussão e reflexão.
Contos com o Coração	Leitura de um conto, excerto de livro ou síntese de uma obra lida por um voluntário em parceria com a Biblioteca de São Lázaro. Atividade online e/ou presencial.
Corpo, Coração e Movimento	Grupo para explorar os movimentos do corpo, consciência corporal, respiração, meditação e estímulo à atividade física.
Cuidar-te	Estimular ações de cuidado com as plantas e autocuidado na Academia. Ampliar possibilidades de atividades na rotina dos UT. Criação de um espaço verde na Academia.
Expressão Dramática	Uso de dinâmicas de expressão dramática (teatro, representação, dança, canto) para explorar as dimensões física, emocional, cognitiva e social.
Hora do Conto	Leitura de um livro infantil lida por um voluntário, em parceria com a Escola Hospital Dona Estefânia e com a Biblioteca de São Lázaro. Atividade online e/ou presencial.
Jogos Cognitivos	Uso de diversos jogos interativos para estimulação cognitiva.
Oficina Informática	Aprendizagem à informática e tecnologia na ótica do utilizador por meio de tablets e smartphones.
Passeio Externo	Olhar as memórias da cidade através da visita a espaços emblemáticos, assim como outros passeios ao ar livre.
Saborear a Companhia	Ateliê de culinária para produção de pratos, degustação, partilhar receitas, dicas, truques e mezinhas. Boa conversa ao redor da mesa.
Tertúlia	Abordagem de um tema que vá de encontro aos assuntos de interesse dos utentes. Realizada pela equipa ou por um convidado externo.

## Previsão orçamental para 2023 da Delegação de Lisboa

### Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
<b>Pessoal</b> (remunerações, honorários, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	63.398,50€	63.398,50€
<b>Fornecimentos e serviços externos</b>		
• Correio	150,00 €	4.914,29€
• Telefone e Internet	593,28€	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	1.237,91€	
• Serviços especializados	2.933,10€	
<b>Deslocações em serviço</b>	1.650,00€	1.650,00€
<b>Seguros</b>	1.667,88€	1.667,88€
<b>Rendas das instalações</b>	1.164,00€	1.164,00€
<b>Diversos</b> (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	100,00 €	100,00 €
<b>Outras despesas e imprevistos</b>		
<b>TOTAL</b>		<b>72.894,67€</b>

### Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
<b>Angariação de fundos</b>		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>		
<b>Quotas</b>	1.000,00 €	1.000,00 €
<b>Donativos</b>	1.500,00 €	1.500,00 €
<b>Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)</b>	104.103,72€	104.103,72€
<b>Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>106.603,72€</b>	<b>33.709,05€</b>
<b>Saldo</b> <b>Proveitos/Receitas - Custos/Despesas</b>		

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 17 de outubro de 2022



**Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação da MADEIRA**

## 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:

1

- 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 Comissão Instaladora da Delegação da Madeira pretende iniciar o seu trabalho seguindo uma linha de orientação baseada em quatro pontos fundamentais:

Ponto 1- Apresentação da Delegação Coração Amarelo Madeira à comunidade regional através dos mass media.

Ponto 2 - Prospeção de voluntários para a associação.

- a) Formação dos voluntários.
- b) Inscrição de utentes.

Ponto 3 – Parcerias com entidades e instituições do poder local.

Ponto 4 – Jornadas de trabalho:

- a) Com a participação de diversas entidades, representantes de instituições (A.C.A. ....) e outros convidados.
- b) Balanço do trabalho realizado pela Delegação da Associação Coração Amarelo Madeira ao longo do ano.

## 2. Objetivos gerais do plano de atividades

O presente Plano é reflexo da visão estratégica da Delegação da Madeira de acordo com a sua missão estatutária e pretende operacionalizar para 2023 de acordo com os seguintes objetivos:



- Divulgar a existência da Associação junto dos meios de comunicação social e de entidades públicas e privadas da comunidade;
- Promover a Associação junto das entidades responsáveis pelo apoio a pessoas mais idosas;
- Angariar voluntários para a Associação.
- Promover a formação dos seus voluntários.
- Apoiar as pessoas mais idosas em situação de dependência, solidão e/ou isolamento que recorram à Delegação, sob a forma de utentes;
- Estabelecer parcerias formais e informais com entidades e serviços que prestem apoio a pessoas mais idosas em situação de dependência, solidão e/ou isolamento.

2

### **3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2023**

#### **3.1. Atividades de Gestão**

- Procura de instalações para a sede da Delegação;
- Elaboração de candidaturas a Programas de Apoio Financeiro;
- Angariação de sócios, com vista à consolidação do tecido associativo da Delegação;
- Angariação de voluntários;
- Angariar 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;
- Elaboração do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios.
- Apoio e acompanhamento aos beneficiários;
- Encaminhamento de situações para outras entidades, quando necessário;
- Desenvolvimento de atividades de carácter recreativo e cultural de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais ou de grupo das pessoas apoiadas

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

- Atividade de Yoga para idosos sob a forma de sessões de Yoga Terapia;
- Acompanhamento ao exterior, momentos de convívio.

- Celebração de datas festivas: Aniversários, dia da pessoa idosa...
- Dinamização de diversas atividades:
- Bordados e rendas
- Leituras
- Informática

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

- Divulgação de informação junto aos órgãos da comunicação social local sobre a atividade da ACA/ Delegação da Madeira;
- 3 - Divulgação da ACA junto da população em geral, serviços e comércio local;
- Articulação com a Rede Social Local(D.R.S.S.); órgãos do poder local.
- Jornadas de trabalho, (balanço do trabalho realizado ao longo do ano, com a presença de diversas entidades, representantes de instituições...).

### **3.5 Atividades na Área da Formação**

- Formação dos voluntários, com colaboração com diversas instituições, com a Direção Nacional
- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efetuadas.

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

- Criação / formalização de parcerias com as seguintes entidades:
- Órgãos do Poder Regional e local
- Câmaras Municipais;
- Juntas de Freguesias;
- Cruz Vermelha;
- Centros de Saúde;
- SDP Madeira;
- Comércio Local;
- Outras a definir.

## Orçamento para 2023 da Delegação de Madeira Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás	40€	480€
Correio	60 €	720€
Telefone e Internet	40 €	480€
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	20€	240€
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	20 €	240€
Produção de folhetos		
Manutenção do Site	-----	-----
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	25 €	300€
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		
4. Seguros	400€	400€
5. Rendas das instalações		
7-Custos com Ações de Formação	40€	400€
8-Organização de eventos de índole social ou cultural	500€	500€
9-Diversos	50€	600€
10-Outras Despesas (especificar se )		
<b>T O T A L</b>	<b>1140€</b>	<b>4360€</b>

### Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	5€	100€
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	2 €	200€
- Livros		
- Venda de artigos	3€	360€
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	152 €	1824€
3. Quotas e receitas diversas	135,5€+ 25€	1876€
<b>T O T A L</b>		<b>4360</b>
<b>Saldo:</b>		<b>0</b>

A Presidente da Direção da Delegação da Madeira

Ana Maria Dantas de Abreu



**Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação de OEIRAS**

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –  
Delegação de Oeiras  
2023**



## **PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2023 da Delegação de Oeiras**

### **I-Programa de Ação**

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2023**
  - 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

Este último semestre de 2022 trouxe à Delegação de Oeiras algumas boas surpresas. Talvez devido à crise do COVID19, que pôs a descoberto tantas fragilidades entre os idosos do nosso país, a nossa delegação foi bastante solicitada para integrar novos projetos de parceria, colaborar com muitas outras Instituições, obter alguns apoios a nível económico, divulgar o nosso trabalho através dos meios de comunicação e redes sociais, partilhar experiências, ou seja, tem havido um maior interesse no nosso trabalho e na articulação do mesmo a nível concelhio seja ele autárquico, empresarial ou cultural. O resultado de toda esta movimentação tem-se notado no aumento de utentes, mas também de voluntários. Estamos em crer que 2023 será um ano em que se vai ver e sentir uma maior responsabilidade social, uma mais-valia nas relações de cooperação e parceria. Somente na congregação de esforços entre todos se poderá avançar com este nosso projeto de minimização da solidão entre os nossos idosos.

## 2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Aumentar o número de utentes e melhorar a nossa eficácia de resposta recorrendo aos serviços disponíveis da rede social local.
- Aumentar, Fortalecer e Adequar a formação dos Voluntários, através de Formação Inicial e Contínua.
- Minimizar o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida valorizando as suas capacidades e competências, saberes e cultura e aumentar a autoestima e confiança.
- Criar redes de solidariedade intergeracionais.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosa/ou dependente.
- Organizar eventos mensais ou participar nos organizados por outras Instituições.
- Colaborar com o Banco Local de Voluntariado de Oeiras.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível nacional, através do próprio *site*, e de outros *sites* que colaboram connosco, e das redes sociais *Facebook* e *Instagram*; 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.
- Propor uma maior colaboração com as organizações e instituições locais que nos sinalizam utentes, no sentido um melhor acompanhamento dos mesmos.

### **3. Atividades previstas para 2023**

#### **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 48m<sup>2</sup> que vem mantendo como sede e localizada no 1º Piso, e uma segunda sala (multiusos) com 86m<sup>2</sup> também localizada no 1º piso, reservada para a delegação de Oeiras da ACA na primeira sexta-feira de cada mês. As atividades de gestão previstas para 2023 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 (primeira quinta-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:

- Informar sobre os eventos e projetos a realizar e realizados.
- Rececionar 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 2023”, em 2022 (após a sua aprovação AG/ ACA).
  - “Relatório de Atividades e Contas de 2022”, em 2023 (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 – As redes sociais do concelho de Oeiras têm como princípio base a articulação entre a população e as organizações. O Conselho Local de Ação Social de Oeiras (CLAS) e as Comissões de freguesia têm como requisitos, entre outros, a promoção do desenvolvimento local. Pertencendo a ACA Oeiras ao 1º Eixo de Intervenção: Família, Comunidade e Pessoa Idosa e estando presente em todas as Uniãoes de Freguesia do concelho de Oeiras à exceção de Porto Salvo (estão a decorrer diligências neste sentido), deverá reunir com todas as instituições com o propósito de partilhar informações, sinalização e resolução de casos com as Assistentes Sociais.

#### UNIÃO DE FREGUESIAS DO CONCELHO DE OEIRAS

- Para entrega de documentação:
  - “Programa de Ação e Orçamento para 2023” em 2022 (após aprovação AG/ACA).
  - “Relatório de Atividades e Contas de 2022” em 2023 (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.

### 3.2 Atividades de Divulgação

Para 2023 prevê-se a continuação de algumas atividades iniciadas em 2022 bem como o início de outras.

Mostras Sociais das respetivas Uniões de Freguesia	Datas conforme programação das Uniões de Freguesias
Projetos intergeracionais com a Associação Resgate	Durante todo o ano
Festas de Nosso Senhor Jesus dos Navegantes - Paço de Arcos	Agosto/Setembro
Concerto de Outono pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – Oeiras	Outubro
Pedalar com um Amigo/Voluntário	Durante todo o ano
Experiências com o Teatro Independente de Oeiras (TIO)	Durante todo o ano
Projetos com a Polícia de Segurança Pública de Oeiras (PSP)	Durante todo o ano
Informação e atualização das atividades, permitindo assim uma maior adesão de voluntários à nossa causa no <i>Site, Facebook e Instagram</i>	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 de outras 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/Workshops - A realizar pela Delegação ou Parceiros, 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/Workshops - Ao longo do ano irão surgindo formações, *workshops* pontuais, ministradas por outras instituições de interesse para os voluntários. Frequentaremos as formações, *workshops* e cursos que nos permitam adquirir e/ou consolidar as nossas competências na área de apoio ao idoso. Entre outras podemos desde já contar com várias formações ministradas pelos nossos parceiros: empresa NOVARTIS e Farmácia HOLON da Figueirinha.

### **3.5.Outras Atividades**

#### Atividades a realizar

A Delegação de Oeiras, embora neste Programa de Ação elabore o seu programa para 2023, 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 que não têm voluntário: Projeto "Conversas Amarelinhas."
- Enviar cartões de felicitações pelo Aniversário, Natal e Páscoa.
- Realizar, sempre que possível, passeios ou visitas a locais de interesse cultural ou de lazer.
- Intensificar o convívio entre Utentes e Voluntários, através de lanches mensais ou outras formas de diálogo.
- Convidar um familiar/amigo dos utentes para a Festa de Natal ou outros eventos, sempre que houver disponibilidade.
- 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.
- Levar os utentes a participar em sessões ou ações de sensibilização sobre assuntos do seu interesse (esclarecer sobre os direitos da Pessoa Idosa e/com deficiência, segurança)

#### Atividades com os Voluntários

- Realizar reuniões mensais, precedidas de um pequeno convívio.
- Valorização através de atividades de formação, contribuindo assim para a realização pessoal e motivacional.
- Promover Convívios (almoço ou jantar) com os Voluntários.
- 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.

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

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

ASSOCIAÇÃO RESGATE - 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**

##### **NOVOS PROTOCOLOS**

2022 - NOVA SCHOOL OF BUSINESS AND ECONOMICS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA, (Carcavelos) – A fim de fortalecer o seu contributo na vida das sociedades, a Nova School of Business & Economics (Nova SBE) alargou a sua plataforma de impacto, a *Nova SBE Role to Play – Get Involved*, a organizações sociais que queriam trabalhar em prol de uma mudança transformativa. Este ano celebrámos um protocolo com esta universidade que assenta em três projetos:

- Plataforma *Role to Play Get Involved*, Programa de Voluntariado “Pedalar com um amigo/voluntário”;
- *Keep Thriving*, (patrocinado pela Fundação AGEAS) programa que tem como objetivo dar vida a projetos para organizações de impacto social através de estágios curriculares e extracurriculares. À nossa delegação foi atribuído um estagiário num período de 3 meses, 10 horas/semana;
- *Nova Social Consulting*, realização de um trabalho de consultadoria de como melhorar a organização interna da delegação a nível administrativo e de redes sociais.

### **PARCERIAS/ACORDOS DE COLABORAÇÃO**

2017 - ASSOCIAÇÃO RESGATE

2022 - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO

2022 - NOVARTIS

2022 - CASA DE SAÚDE DO TELHAL

2022 - FARMÁCIA HOLLON DA FIGUEIRINHA

2023 - INSTITUTO DE INFORMÁTICA DA SEGURANÇA SOCIAL

2023 - TEATRO INDEPENDENTE DE OEIRAS

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

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

- Reuniões mensais de Direção.
- Reuniões mensais de Voluntários.
- Ficha de acompanhamento de atividades do voluntário 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 novos projetos em 2023:

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

NOVARTIS – Continuação de apoio, desta vez aos voluntários em companhias de formação.

CASA DE SAÚDE DO TELHAL - *“Projeto Razões de Sobre”* (colaboração/accompanhamento a utentes c/problemas demenciais).

FARMÁCIA HOLLON DA FIGUEIRINHA – Diversas formações ao longo do ano.

INSTITUTO DE INFORMÁTICA DA SEGURANÇA SOCIAL – Reuniões agendadas para definição de apoios.

TEATRO INDEPENDENTE DE OEIRAS – Reunião agendada para discussão das inúmeras possibilidades de apoio, que podem ser desde oferta de bilhetes para o teatro, acompanhamento do voluntário a casa do utente para ler ou jogar, entre outras.

PSP – POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA DE OEIRAS – Parcerias com as equipas de proximidade de apoio à vítima.

ASSOCIAÇÃO RESGATE – Diversos Projetos intergeracionais no âmbito do “Projeto Ao Encontro”, durante todo o ano: São Martinho, Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares, entre muitos outros. Durante o ano as crianças continuarão a fazer um cartão de aniversário que será posteriormente enviado ao nosso utente.

UNIVERSIDADES SÉNIORES (US) - Procurar sensibilizar os utentes das US para o exercício do voluntariado junto da pessoa idosa.

TEATRO BASTARDO – Uma vez que o projeto que tivemos com este Teatro não pôde, na altura, ser aproveitado ao máximo, vamos, com ajuda de parceiros, adquirir esta exposição para continuar a ser apreciada divulgando assim o nosso projeto.

### **7.3 – Criação de receitas**

Acreditamos que em 2023 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 2023.

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.

Outras receitas serão obtidas, como de costume, através de Quotizações, Vendas e Feiras, Eventos Culturais e "Concerto de Outono", Donativos particulares e de comerciantes, apoios de empresas ou instituições nomeadamente o Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica – IBET e a DLL Group Finance.

Oeiras, 23 de Outubro de 2022

Pela Direção da Delegação Oeiras

## II – Orçamento da Delegação de Oeiras

<b>Custos/Despesas</b>	(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
<b>T O T A L :</b>		<b>12470</b>

<b>Proveitos/Receitas</b>	(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
<b>T O T A L :</b>		<b>12470</b>
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



**I – Orçamento  
da Delegação de Oeiras**

<b>Custos/Despesas</b>	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	7200	7200
2. Fornecimentos e serviços externos:		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	100	
- Telefone e Internet	400	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	700	
-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	1300
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	400	400
4. Seguros	500	500
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação	100	100
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	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)	2000	2000
<b>T O T A L :</b>		<b>13500</b>

<b>Proveitos/Receitas</b>	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	3000	3000
1.2. Vendas :		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)	1000	1000
2. Quotas	2500	2500
3. Donativos	3000	3000
4. Subsídios e apoios institucionais	2000	2000
5. Outras Receitas (injunções e projetos)	2000	2000
<b>T O T A L :</b>		<b>13500</b>
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

*Coração Amarelo*

***DELEGAÇÃO DO PORTO***

***PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO  
PARA O ANO DE 2023***

**DELEGAÇÃO DO PORTO**  
**PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO**  
**PARA O ANO DE 2023**

**ÍNDICE:**

I. Programa de Acção

1. Introdução

2. Objectivos

3. Acções previstas

3.1 Acções de gestão

3.2 Acções de divulgação

3.3 Contactos periódicos com A Direcção Nacional,  
Direcções das Delegações e Comissões Instaladoras

3.4 Actividades na Área da Formação

4. Colaboração com outras Entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Actividades de monitorização e avaliação

7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

# **I PROGRAMA DE ACÇÃO**

## **1. Introdução**

Para o próximo ano o Plano de Acção pretende dar seguimento aos princípios estatutários nas suas várias vertentes de intervenção na sociedade, em particular respeitando a sua matriz de solidariedade social.

Os nossos Utentes continuam a ser a população que vive carenciada, dependente e só, sobretudo os mais idosos. O nosso apoio deve-se à disponibilidade solidária dos nossos Voluntários, por vezes com a colaboração de Entidades Públicas.

Continuamos com um défice de Voluntários, em particular em grupos etários mais jovens.

Pretendemos retomar as actividades de lazer e convívio, nomeadamente passeios e visitas, minimizando assim a solidão dos nossos Utentes e contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

Como sempre, continuamos a gerir os nossos meios financeiros com critério e parcimónia, mas sempre atentos às necessidades dos nossos Utentes, quer regulares, quer pontuais. A sustentabilidade continua a dever-se às quotas e donativos.

## **2. Objectivos**

Esperamos que, com a regressão da pandemia, fruto sobretudo da vacinação já enraizada nos hábitos dos portugueses, nomeadamente nos mais idosos, possamos voltar a reforçar o apoio aos nossos Utentes. A pandemia foi desastrosa, acentuando o isolamento, a imobilidade e mesmo a saúde mental deles, pelo que temos que procurar envidar todos os esforços no sentido de

reverter esta situação, procurando responder a estes novos desafios, reforçando as nossas parcerias com entidades privadas e públicas, nomeadamente a Universidade do Porto, a Universidade Católica do Porto, a Santa Casa da Misericórdia do Porto, a Câmara Municipal do Porto, as Juntas de Freguesia, e outras IPSS.

Procuraremos insistir no recrutamento e formação de novos Voluntários, galvanizando-os para esta nobre missão.

Por igual tentaremos obter novas fontes de receita para um saudável equilíbrio financeiro.

### **3. Acções previstas**

#### **3.1 Acções de gestão**

Aquisição de material de incontinência e higiene para os nossos Utentes.

Contribuir para a divulgação de conhecimentos, metodologias e práticas promotoras de um Envelhecimento Activo e Participativo.

Fortalecimento das relações entre Voluntários e Utentes.

Identificação de situações de carência, dependência e solidão.

Promover iniciativas de animação social e cultural, quer próprias quer através de parcerias com outras entidades.

Recrutamento de Voluntários e respectiva formação e acompanhamento.

Reuniões mensais da Direcção para análise das actividades, respectiva execução, e atendimento de eventuais pedidos de apoio de diversa ordem.

#### **3.2 Acções de divulgação**

A colaboração na Folha Informativa, documento de divulgação da nossa Associação junto da Sociedade.

A formação que realizamos com a colaboração de outras Organizações.

O reforço do contacto com o tecido empresarial no sentido de dar a conhecer o escopo da nossa Associação, procurando sensibilizá-los para connosco colaborarem enquanto benfeitores.

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

Respeitando as propostas da Direcção Nacional, estamos totalmente disponíveis para os encontros a realizar numa salutar troca de informações e experiências.

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

Para além do normal recrutamento e formação de novos Voluntários, procuraremos sensibilizar os actuais Voluntários no sentido de participarem nas formações divulgadas pela Direcção Nacional.

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

Mantém-se a colaboração com:

PSP (Serviço de Proximidade).

Universidade Católica.

Desenvolver-se-ão esforços para uma participação mais efectiva junto da Rede Social do Porto.

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

Grupo Mello Saúde.

Junta de Freguesia de Ramalde.

União das Juntas de Cedofeita, Santo Ildefonso, S. Nicolau, Sé, Vitória e Miragaia.

Santa Casa da Misericórdia do Porto (serviço de teleassistência inserido no Programa Chave de Afectos e cedência de instalações).

Banco de Voluntariado.

Câmara Municipal do Porto (Rede Social).

Gupo Montepio (Atmosfera M).

Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

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

Actividades que visam escrutinar o desempenho dos elementos da Direcção bem como dos Voluntários junto dos Utentes através dos relatórios, de contactos telefónicos e de visitas de supervisão.

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

A necessidade de conseguir outras fontes de receita para além das quotas e donativos particulares é imperiosa. Temos que chegar junto do tecido empresarial procurando que se tornem parceiros benfeitores quer pontuais, quer sobretudo fidelizados. O objectivo é criar uma estabilidade financeira que nos permita suprir necessidades elementares aos nossos Utentes e proporcionar-lhes um maior bem-estar através do lazer e convívio.

Porto, 30 de Setembro de 2022

A Presidente da Direcção da Delegação do Porto

Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins



## II ORÇAMENTO

DESPESAS	P/ ITEM	SUBTOTALS
1 Pessoal – Remunerações e Honorários		
2 Fornecimentos e Serviços Externos		330,00
2.1 Água		
2.2 Electricidade		
2.3 Correio	80,00	
2.4 Telefone e Internet		
2.5 Material de Escritório, Expediente e Higiene	100,00	
2.6 Artigos p/ Oferta, Divulgação e <i>Merchandising</i>		
2.7 Produção de Folhetos		
2.8 Manutenção do <i>Site</i>		
2.9 Serviços Especializados		
2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão	150,00	
2.11 Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço		250,00
4 Seguros		300,00
5 Rendas das Instalações		
6 Apoio às Actividades das Delegações		
7 Custos com Acções de Formação		
8 Organização de Eventos de Índole Social ou Cultural		
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10 Diversos		2.000,00
11 Outras Despesas e Imprevistos		
<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>		<b>2.880,00</b>

RECEITAS	P/ ITEM	SUBTOTALS
1 Angariação de Fundos		
1.1 Organização de Eventos		
Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2 Vendas		
Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>		
Livros		
Outros Artigos e Produtos		
2 Quotas		500,00
3 Donativos		4.500,00
4 Subsídios e Apoios Institucionais		
5 Receitas Diversas		
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>		<b>5.000,00</b>
<b>SALDO</b>		<b>2.120,00</b>



# **Plano de Ação e Orçamento 2023**

**da**

**Delegação**

**De**

**PORTO DE MÓS (Bouceiros)**



## **PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2023**

### **da Delegação de Bouceiros – Porto Mós**

#### **I. Programa de ação**

##### **1. Introdução**

##### **2. Objetivos gerais do Plano de atividades**

##### **3. Atividades previstas para 2023**

##### **3.1 Atividades de gestão**

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

##### **3.3 Contatos 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 2023**

##### **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

### 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

Caminhada em articulação com Município de Porto de Mós

Porto de Mós, 25 outubro de 2025

Pela Delegação

Maria Filomena de Moraes Sarmento Machado Matos  
Orçamento para 2023

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	
<b>TOTAL</b>	<b>500,00</b>	<b>500,00</b>

### 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/ <i>merchandising</i>		
2. Venda Livros	100,00	
3. Quotas	100,00	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)	200,00	
<b>TOTAL</b>		<b>500,00</b>
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		

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

Porto de Mós, 25 outubro de 2021.

Pela Delegação  
Maria Filomena de Moraes Sarmiento Machado Matos



# PLANO DE ATIVIDADES 2023

Delegação de SINTRA

Outubro 2022

# PLANO DE ACÇÃO PARA 2023

---

## 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 Objectivos:

- 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 objectivos, 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 2023 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 Synthomer, Delta cafés, Montepio e outras

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

## **2. OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES**

O presente Plano é reflexo da visão estratégica da Delegação, de acordo com a sua missão estatutária e pretende operacionalizar a intervenção prevista para 2023 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 2023**

#### **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<sup>a</sup> Maria 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
- .Grupo coral conduzido por maestro e acompanhado por músico ao órgão
- 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 80 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 30 beneficiários;
- Dinamização da 10ª Edição do Mega Pic Nic, que este ano não se pode realizar por motivos meteorológicos, 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/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
- Cruz Vermelha – Delegação de Sintra;
- 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
- Synthomer (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 2023, 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 Sintra

.....

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues

## Orçamento para 2023 da Delegação de Sintra

### Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	3 400	
2. Farda para Grupo Coral	1 200	
3. 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	750
4. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200	200
5. Seguros	400	400
6. Rendas das instalações	760	760
7 - APOIO A ACTIVIDADES		
a -Picnic de Verão	1200	
b -Colónia de Férias	3 600	
c -Passeio à Reserva natural do cavalo do Sorraia(Alpiarça), a Fátima e Nazaré, ao Badoca Safari Park, a um musical em Lisboa	7500	
d -Lanches de Aniversário	1 000	
e -Festa de Natal	1 400	
f -Encontro Gastronómico	200	
g -Aquisição de Materiais para ateliers	1 000	
8-Custos com Ações de Formação	200	200
9-Organização de eventos de índole social ou cultural	500	500
10-Diversos	400	400
11-Outras Despesas (especificar se )	500	500
<b>T O T A L</b>	<b>24 260</b>	<b>24 260</b>

**Proveitos**

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	4 630	
- ....		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/ <i>merchadising</i>	680	
- Livros	600	
- Venda de artigos	1500	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	9 000	
3. Quotas e receitas diversas	7900	
<b>T O T A L</b>	<b>24 310</b>	<b>24 310</b>
<b>Saldo:</b>	<b>50</b>	

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

M<sup>a</sup> Clarinda Rodrigues