



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

DIREÇÃO NACIONAL

e

das Delegações

Agualva/Cacém – Amadora - Cascais -

Chaves (CI) - Lisboa - Madeira (CI) - Montijo (CI)

Odivelas (CI) - Oeiras - Porto -

Porto de Mós (Bouceiros) - Sintra

NOTA PRÉVIA

A Associação Coração Amarelo (ACA), no cumprimento da Lei e dos Estatutos, apresenta e submete à apreciação e votação dos Associados, os Programas de Ação e Orçamentos para 2026, da Direção Nacional e das Direções das Delegações de Agualva/Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Montijo, Odivelas, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra, bem como o parecer do Conselho Fiscal.
Este modelo de apresentação permite individualizar as atuações específicas de cada uma das Delegações e Comissões Instaladoras dando uma visualização uniforme da atuação da Associação.

A Direção Nacional

Rosa Paula Mendes
Inês Siqueira
Presidente da Secção Distrital de Coimbra
Catarina Gómez

J. P. G.

Associação Coração Amarelo

ENGLOBAMENTO DO ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2026

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotals)
VENC. E IMPOSTOS	90573,78	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	300,00	
- Electricidade	1010,00	
- Correio	690,00	
- Telefone e Internet	8386,85	
- Material de escr/consumíveis/Expediente e Higiene	7728,07	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	3500,00	
- Produção de folhetos	3300,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	4493,10	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	2590,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	18130,00	
4- Seguros	3659,00	
5- Rendas das instalações	5557,48	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a)	30450,00	
7- Custos com Acções de Formação	1950,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	22870,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1000,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataforma)	3400,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	6779,05	
12. Apoio a Utentes	7100,00	
TOTAL	224068,13	

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	32780,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	0,00	
- Livros	4320,00	
- Outros Artigos e produtos	0,00	
2. Quotas	16561,00	
3. Donativos	34750,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	135509,	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante) – Reembolso IRS	14175,00	
TOTAL:	238095,84	
Saldo	14027,71	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

Rua Guilherme de Azevedo, 8r/c Dtº - 1700-221 Lisboa Telef: 21 795 81 67

E-mail: secretariado@coracaoamarelo.pt - www.coracaoamarelo.pt Inst. Particular Solidariedade Social -NIF 504 813 845

ACTA NÚMERO SESSENTA E SEIS

No dia 21 de Novembro de 2025, pelas quinze horas, 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 2026".

Iniciados os trabalhos, o Conselho Fiscal analisou os documentos apresentados pela Direcção Nacional, quer do órgão Direcção Nacional, quer das Delegações.

Como resultado deste trabalho, tendo em conta o equilíbrio dos orçamentos e a adequação dos planos de acção a que correspondem, quer individuais quer no seu todo, o Conselho Fiscal emite o seguinte parecer:

"Atendendo ao equilíbrio dos documentos apresentados devem os mesmos serem aprovados, devendo a execução orçamental ser sujeita a um acompanhamento o mais assíduo possível durante o ano de 2026."

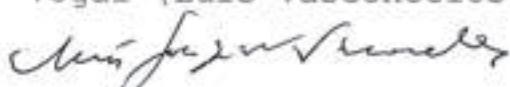
Não havendo outros assuntos, foi encerrada a sessão.

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

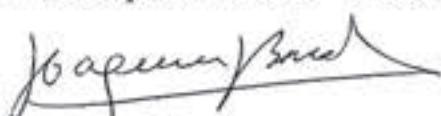
Maria João Arriaga e Cunha

Presidente (Maria João Arriaga e Cunha)

Vogal (Luis Vasconcelos)



Vogal (Joaquim Nunes Barata)





Direção Nacional



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

Direção Nacional



Direção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2026

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2026:

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 2026

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 2026, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

1. Introdução

O Plano de Ação & Orçamento é organizado com base nos Planos de Ação & Orçamentos individualizados, tanto da Direção Nacional, quanto das Direções das Delegações – Agualva /Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Montijo, Odivelas, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra e o que permite uma visualização homogénea mas também 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 a estratégia de atuação.
- 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 sinergias na contratação e utilização de recursos e instalações da ACA.
- Manter a comunicação externa e interna e de fortalecimento dos laços no seio da ACA.
- Criar e reforçar parcerias, protocolos e acordos que se constituam como contributos ativos para a realização da missão da ACA.
- Assegurar a qualificação do apoio prestado aos Utentes através da gestão e formação de voluntários e permanente melhoria contínua.
- Promover, em cooperação com as Delegações, o lançamento de campanhas de angariação de novos Associados e Voluntários.
- Empreender a angariação de financiamento, dinamizando a gestão de associados, doadores e beneméritos.
- Promover em cooperação com as delegações lançamento de campanhas para angariação de novos associados e voluntários.
- Procurar na comunidade entidades singulares ou coletivas que estejam dispostas a prestar o seu apoio ou colaboração, tanto no apoio direto às atividades como incrementando a visibilidade da missão da ACA a nível nacional e local.
- Fomentar a criação de novas estruturas da ACA para 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.

3. Ações previstas para 2026

3.1. Ações de gestão

- 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 e conjuntas para a solução de constrangimentos.
- Prosseguir o processo de informatização de todos os registos inerentes ao funcionamento quer da DN quer das delegações.
- Manter atualizados todos os documentos de suporte à gestão e funcionamento.
- Continuar a assegurar a atualização regular do website da ACA em colaboração com as Delegações.
- Continuar a monitorizar a aplicação do RGPD (Regulamento Geral da Proteção de Dados).
- Reforçar a aposta no trabalho online quer nos contactos quer na formação.
- Apoiar o desenvolvimento das delegações e fomentar a constituição de novas, nomeadamente, Açores, Algarve, Guarda, entre outros territórios a mobilizar.
- Continuar na melhoria ou aquisição de novas instalações para sedes das delegações.
- Manter contato com as entidades públicas, privadas ou da área social, que apoiam a ACA e transmitir feedback do impacto dos apoios concedidos.
- Reforçar a ligação às entidades representativas do setor social, UDIPSS, CPV (Confederação Portuguesa do Voluntariado), Volonteurope e a outras IPSS e entidades.
- Fomentar as reuniões do Conselho Consultivo e divulgação de propostas às Delegações.
- Continuar com parcerias na edição de livros que abordem as temáticas do envelhecimento e solidão.
- Organizar um momento comemorativo do 26º aniversário da ACA.

3.2. Ações de divulgação

- Manter estratégias de comunicação ativa e de imagem da ACA.
- Procurar através dos diferentes meios de comunicação dar visibilidade ao trabalho desenvolvido por voluntários da ACA nas comunidades e sensibilizar a sociedade para a valorização do envelhecimento saudável, com laços sociais e respeito face aos mais velhos.



- Desenvolver ações de proximidade e informação junto de potenciais novos Utentes.

3.3. Contatos periódicos com Delegações e outras entidades

- Continuar com as reuniões gerais/encontros de reflexão com as Direções das Delegações, presenciais e online.
- Realizar periodicamente reuniões nas sedes das várias Delegações.
- Participar em eventos e atividades realizadas pelas Delegações.
- Realizar sempre que se justifique reuniões com parceiros e outras entidades

3.4 Ações na Área da Formação

- Incentivar a harmonia de procedimentos na ACA sobre a formação de Voluntários.
- Reforçar a organização de ações de formação online, permitindo maior cooperação entre delegações e agilidade na participação dos voluntários.
- Auscultar regularmente as Delegações no que se refere à formação inicial ou continuada dos candidatos a Voluntários, apoiando o planeamento, a execução e a 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, nomeadamente bancos de voluntariado, escolas, academias seniores, autarquias e outras, em território nacional e, havendo disponibilidade de recursos, no estrangeiro.
- Participar em Congressos com abordagens teórico-práticas no domínio da Saúde, Envelhecimento ativo e intergeracional, inovação no apoio domiciliário e residências institucionais, promovendo a permanente atualização de conhecimentos a partilhar.

3.5. Candidaturas a Projetos

- Candidatura a projetos e apoios da área social que permitam qualificar e expandir a intervenção da ACA sempre que existam linhas de financiamento aplicáveis à sua missão (ex.: caráter digital, interação da vizinhança, culturais, sociais, recreativos, formativos, edição de livros)

4. **Colaboração com outras entidades**

- A DN procurará garantir a sua representação nas atividades que divulguem e prestigiem a Associação, sobretudo as que, entre outras, abordem a problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas, nomeadamente em congressos, jornadas, seminários temáticos e outros promovidos por organizações públicas, solidárias ou privadas.



- 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, que propiciem a sensibilização para a missão da ACA, bem como na Rede Social.
- Continuar com a colaboração com Universidades no acolhimento de estágios e projetos de investigação científica nas áreas de Serviço Social, Psicologia, Gerontologia, outras.

5. Protocolos, parcerias, acordos de colaboração e apoios

- Assegurar a continuidade e execução dos Protocolos/Parcerias e Acordos em curso:
 - Parcerias com Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, Cruz Vermelha Portuguesa e outros organismos públicos, com cedência de espaços e instalações e outros apoios;
 - Protocolo com o "Cartão Solidário";
 - Protocolo com a Fundação Primavera, de apoio à estratégia e gestão;
 - Apoio de empresas nomeadamente; Brisa, Delta Cafés, D.Pedro Hotels Fundação Calouste Gulbenkian, Grupo José Mello, INNOCENT, LIDL, REPSOL, SPC/POLARI, entre outras, para desenvolvimento geral de atividades aos Utentes.
 - Parcerias com IPSS e empresas, na área de apoios aos utentes, nomeadamente Assistência Médica Dentária "O Mundo A Sorrir", Associação Amadora Compassiva, Associação Médicos do Mundo, Bel Audição pessoal, Clínica Mais Saúde e Melhor Saúde, Gabinete Senior, Market Place Gerias, OralMed Solidária, Novo Nordisk Portugal, Lda.
 - Protocolos com a Plataforma Saúde em Diálogo e Confederação Portuguesa de Voluntariado.
 - Diversos apoios que periodicamente oferecem à ACA bens de primeira necessidade ou outros, que são distribuídos pelas Delegações;
- Reforçar os Protocolos/Parcerias e Acordos em curso, bem como procurar estabelecer outros que se mostrem importantes e possam melhorar o seu desempenho
 - . (Ex: Acordos que permitam alargar o programa de passeios junto ao Tejo com as bicicletas patrocinadas ao abrigo do "Prémio BPI Seniores".)
- 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 da ACA.



Direção Nacional

- 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 de atividades e relatório de contas, no cumprimento da legislação, dos estatutos, dos regulamentos internos ou dos acordos e protocolos que vinculam a Associação.

Lisboa, 10 de outubro de 2025

A Direção Nacional da ACA

Rosa Paula Mendes

Inês Siqueira

Graça da Silva Mendes Correia

Carmo Gómez

GT

Associação Coração Amarelo

ORÇAMENTO PARA 2026

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
VENC. E IMPOSTOS		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	300,00	
- Electricidade	660,00	
- Correio	150,00	
- Telefone e Internet	3500,00	
- Material de escr/consumíveis/Expediente e Higiene	3000,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	3000,00	
- Produção de folhetos	3000,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	0	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1800,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	4800,00	
4. Seguros	250,00	
5. Rendas das instalações	2600,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a)	15000,00	
7- Custos com Acções de Formação	250,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	500,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1000,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataforma)	300,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	2000,00	
12. Apoio a Utentes	0	
TOTAL		42710,00

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	10000,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	0,00	
- Livros	500,00	
- Outros Artigos e produtos	0,00	
2. Quotas		0,00
3. Donativos		20000,00
4- Subsídios e Apoios Institucionais		0,00
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante) – Reembolso IRS		13000,00
TOTAL:		43500,00
Saldo		790,00
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

Rua Guilherme de Azevedo, 8r/c Dtº - 1700-221 Lisboa Telef: 21 795 81 67

E-mail: secretariado@coracaomarelo.pt - www.coracaomarelo.pt Inst. Particular Solidariedade Social -NIF 504 813 846



Plano de Atividades e Orçamento

2026

Delegação de Agualva-Cacém

INDICE

I. PA – Programa de Ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2026

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

Introdução

O ano de 2026 representa uma nova etapa no compromisso da Associação Coração Amarelo – Delegação de Agualva-Cacém com a promoção da solidariedade social, da inclusão e do apoio à população sénior da nossa comunidade. Com base nos valores que nos orientam — respeito, dignidade, proximidade e humanismo — este Plano de Atividades e Orçamento foi cuidadosamente delineado para responder aos desafios emergentes, reforçar os serviços existentes e consolidar a nossa presença como agente ativo na melhoria da qualidade de vida dos nossos beneficiários.

Ao longo deste documento, apresentamos as linhas orientadoras que irão nortear a nossa ação durante o próximo ano, bem como a previsão orçamental necessária para a sua concretização. Procuramos garantir uma gestão eficiente dos recursos, aliada a uma programação dinâmica e sensível às reais necessidades da população que servimos.

Este plano reflete não apenas a nossa missão institucional, mas também o envolvimento da comunidade, dos parceiros e dos voluntários que, com dedicação e generosidade, tornam possível o nosso trabalho diário. Com esperança renovada e espírito colaborativo, avançamos para 2026 com o propósito de continuar a fazer a diferença — um gesto de cada vez, um coração de cada vez.

Para dar continuidade à nossa missão e dar respostas positivas a todos os que nos procuram, temos que saber e procurar diversificar a forma ou formas de recrutamento de candidatos a voluntários, bem como assegurar a sua manutenção.

A formação, condição obrigatória para o exercício do voluntariado, estará assegurada com o Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra e com a Delegação de Lisboa da nossa Associação. O nosso relacionamento com as Uniões de Freguesia tem que ser fortalecido e objeto de parcerias numa simbiose que traga resultados efetivos para quem na realidade precisa de ambos. O mesmo terá que ser feito com a Câmara Municipal de Sintra, entidades públicas e privadas.

Os nossos beneficiários e sócios que também são na sua esmagadora maioria pessoas com mais de 65 anos, necessitam do apoio da Associação Coração Amarelo nas saídas para atividades no exterior que lhes traga o bem-estar físico, emocional e social.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

Sendo de difícil implementação o alargamento das nossas instalações, de modo a permitirem a criação de atividades, continua a ser nosso propósito de tudo fazer para as conseguir, dentro do edifício que hoje ocupamos, permitindo assim a ocupação de tempos livres aos nossos Voluntários, Beneficiários, Associados, extensivos à população.

O apoio em equipamentos de incontinência e de higiene, que têm sido entregues aos nossos Beneficiários, continuará a merecer a nossa melhor atenção com a atribuição anual de uma verba significativa, com a intenção de alargarmos a ajuda em outras áreas se houver condições logísticas e financeiras para o efeito.

O recrutamento dos Voluntários, continuará a ser a “pedra de toque” de entidades que exercem a missão de apoio aos mais Idosos, e a Associação Coração Amarelo não foge à regra, com a dificuldade de todos os dias em encontrar quem se disponha a auxiliar o próximo, não sendo por isso que deixamos de pensar em formas de sensibilizar e incentivar as pessoas que estão livres da sua vida profissional, para darem um pouco do seu tempo a alguém que está Isolado e/ em Solidão.

O aspeto financeiro é muito importante na manutenção da nossa delegação, por isso os meios financeiros que contamos continuar a receber da Câmara Municipal de Sintra, das Uniões/Juntas de Freguesia de Agualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos e das quotas ou donativos, que esperamos vir também a receber do generoso e imprescindível contributo dos nossos associados e de uma ou outra Empresa, são basilares para podermos ajudar os nossos Beneficiários que precisam de muito apoio.

A Representação da Delegação de Agualva-Cacém, na Rede Social, no CLAS e noutras programas de auxílio às Famílias ou destinados à problemática dos Envelhecimento Ativo e programas de âmbito local destinado a estas áreas, está a cargo da nossa Voluntária Isabel Gomes.

A Delegação de Agualva-Cacém da Associação Coração Amarelo, continuará sempre disponível, na medida das suas disponibilidades para apoiar aqueles que, infelizmente, menos têm, menos sabem e menos podem, os mais Idosos, em particular os seus Beneficiários.

3. Atividades previstas para 2026

3.1. Atividades de Gestão

Indicamos de seguida as Atividades de Gestão previsíveis a serem realizadas para o ano de 2026:

- . As práticas das reuniões mensais da Direção e de Voluntários, estão subjacentes ao exercício das funções da Direção, na gestão corrente dos destinos da Delegação, com o objetivo de analisar, avaliar e programar o funcionamento dos serviços, das atividades e do seu desenvolvimento, em função dos recursos humanos, tendo como ponto de ordem a quantidade de apoios a prestar aos Beneficiários, e dos pedidos em carteira, conjugados com o número de Voluntários disponíveis para o efeito, não deixando de considerar importante a sua avaliação, valorização, apoio e incentivos.
- . Continuar o processo de criação e consolidação da relação e união entre as estruturas centrais da Instituição, Delegação e desta com os Voluntários, Beneficiários, e Associados, para além dos nossos parceiros.

Mantendo estas preocupações, importa definir como objetivos estratégicos:

- Melhorar e modernizar os processos internos da delegação, assegurando os aspetos da comunicação e circulação da informação para uma melhor operacionalidade, entre Beneficiários, Voluntários e Familiares, no sentido da participação de todos;
- Manter a estabilidade nos apoios prestados aos nossos Beneficiários, incrementando e reforçando os existentes e promovendo a inovação;
- Incentivar o desempenho dos Voluntários, assegurando a sua motivação, envolvimento, desenvolvimento e interiorização na missão que exercem em favor dos nossos Beneficiários e encontrar novas formas de recrutamento de candidatos;
- Estimular os nossos Voluntários, Beneficiários, Associados e população em geral para a prática do exercício de atividades físicas e do desenvolvimento do conhecimento, Ocupando-as e proporcionando-lhes o seu bem-estar.
- Reforço acentuado na organização e realização de atividades de lazer destinadas aos nossos Beneficiários, Voluntários e Associados, tendo em conta a situação sócio económica das zonas populacionais em que intervimos.
- Continuar a apostar na divulgação da Instituição/Delegação, através dos nossos parceiros e expandir a informação pública entre a população;
- Manter a integração na Rede Social local e Concelhia, fortalecendo-a e dotando-a dos meios humanos e necessários na avaliação, comunicação e informação no apoio a quem procura esta entidade.

3.2. Atividades de Divulgação

. No capítulo da divulgação da Instituição/delegação, solicitar junto dos nossos parceiros, Câmara Municipal de Sintra, Uniões de Freguesia e Juntas de Freguesia, entidades públicas e privadas, que possam utilizar os seus meios de comunicação, para darem a conhecer quem somos, que tipo de apoios oferecemos e quais os nossos verdadeiros destinatários. Simultaneamente promover a divulgação de forma pública, de acordo com as disponibilidades financeiras, recorrendo a cartazes.

. No que diz respeito à visibilidade, duas vertentes se nos afiguram mas em níveis opostos, a saber:

A Visibilidade interna espelha fielmente, e de forma meritória, a integração plena da Instituição/Delegação, enquanto parceira na Rede Social Local e Concelhia e na sua inserção e intervenção que desempenha nas diferentes áreas da comunidade, por exemplo em Redes como CAIF – Comissão de Acompanhamento e Integração Família e no PMEASI – Plano Municipal de Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo, representação no CLAS, Programas Intergeracionais, onde se encontra representada a Delegação de Agualva Cacém, na pessoa da Dra. Isabel Gomes, para além de Programas de intervenção local de natureza Familiar, como o Realojamento e respetivos equipamentos e socorrer pessoas Sem Abrigo.

A outra vertente da nossa visibilidade, mostra-nos um desconhecimento com algum relevo da nossa Instituição/Delegação e do trabalho que desenvolvemos e a quem nos destinamos, situação que nos parece instalada principalmente nas populações das freguesias do Concelho. É na inversão desta realidade que temos que trabalhar em parceria para nos darmos a conhecer e podermos chegar a quem de nós precisa e recrutar candidatos a voluntários.

. Manter e reforçar os apoios que prestamos aos nossos Beneficiários, no domínio do nosso objeto social e de extras como é o caso do transporte a hospitais e centros de saúde para consultas, exames e tratamentos hospitalares, e fornecimento de materiais de incontinência e de higiene pessoal, sobretudo aos que não reúnem condições financeiras para os comprar.

. Contínua preocupação na referenciação de situações de dificuldades de várias ordens, de pessoas que vivem em Isolamento e/ou Solidão e de situações de carência, que pela sua natureza exigem a nossa pronta intervenção.

. A dificuldade no Recrutamento de novos candidatos a Voluntários/as, é uma das prioridades a ter em conta, por isso a sua procura terá que ser objeto de uma profunda reflexão, de forma a encontrar novas ideias que incentivem a apetência das pessoas para o tipo de voluntariado que praticamos.

. Continuar o processo de criação e consolidação da relação e união entre as estruturas centrais da Instituição, Delegação e desta com os Voluntários, Beneficiários, e Associados, para além dos nossos parceiros.

. Contínua preocupação na referenciação de situações de dificuldades de várias ordens, de pessoas que vivem em Isolamento e/ou Solidão e de situações de carência, que pela sua natureza exigem a nossa pronta intervenção.

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

No seguimento das diretrizes emanadas da Direção Nacional as reuniões entre este órgão e as Delegações, são realizadas em função da agenda estabelecida pela Direção Nacional com as delegações, convocadas em tempo oportuno, para datas pré-definidas. As reuniões e outras formas de contacto coletivo com as delegações, terão o seu seguimento no próximo ano.

3.4. Atividades na Área da Formação

Para o próximo ano, a formação de voluntários continuará a ser dada pelo Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, com quem mantemos protocolo e com a Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo, em datas previamente definidas por esta entidade, presencialmente ou online em horário que pré-definido.

Também a formação continua dos voluntários sobre temas que interessam à sua atividade e que propiciem um apoio de melhor qualidade aos seus utentes, será uma preocupação constante no decorrer do ano.

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;
- .Paróquia de Agualva (Igreja de Santa Maria);
- .Hospital Fernando da Fonseca (HospitalAmadora/Sintra);
- .Centro Maria Claret, para o apoio aos Sem Abrigo.

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 Agualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos, Programas ao Associativismo.

União das Freguesias de Agualva 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.

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

A monitorização e Avaliação, todos os anos escrutinadas, são ferramentas que obrigatoriamente fazem parte das funções da Delegação, como instrumentos destinadas a dar a conhecer às entidades fiscalizadoras e a quem deles precisa, para consulta do trabalho que a nossa Instituição desenvolve com os Idosos de uma forma geral e com os nossos Beneficiários e Voluntários em particular.

Aspetos como os que passamos a descrever:

Tipo de atividades realizadas no decurso de cada ano;

A caracterização dos Beneficiários e Voluntários, o seu Género;

Os movimentos de entradas e saídas e as suas razões;

Grupos etários;

Estado civil;

Habilidades literárias;

Agregados familiares;

Situação/Problema que determinou o pedido de Apoio à nossa Associação.

Todas estas informações são elementos importantes que nos permitem as tais informações e nos documentam para futuro.

Da observação mensal, em reuniões de Direção e de Voluntários, e da informação escrita mensalmente efetuada pelo Voluntários, são extraídos os elementos essenciais para orientação da Direção, da missão executada pelos Voluntários e dos Apoios prestados aos Beneficiários.

Reforçamos a nossa opinião expressa em anteriores documentos, que numa perspectiva de renovação e modernização que sugerimos a existência do cartão único de Associado, de Beneficiário e de Voluntário.

7. Projetos-Eventos de Divulgação e Criação de Receitas

Os propósitos enunciados igualmente no Orçamento elaborado no ano anterior, renovam a nossa posição para a sua execução em 2026, no que se refere à ocupação dos tempos livres e de lazer dos nossos Beneficiários, Voluntários e Associados, proporcionando-lhes o melhor bem-estar possível.

O espaço para possibilitar a realização de Alguns Eventos de Divulgação para convívios de Beneficiários, Utentes e Associados foi já referido neste Documento, acrescentando que a criação de um Clube Sénior para programas que limitem as deficiências cognitivas e de demência dos Idosos continua a ser uma prioridade desde que existam instalações adequadas.

Sem dúvida que o tecido empresarial continua a ser um dos alvos, que nos podem permitir obter receitas, que pretendemos fixas e que nos podem ajudar a encontrar os meios que pretendemos para levar por diante os projetos que tanto ambicionamos.

Nunca é de mais referir o contributo valioso e muito importante que os nossos também generosos Voluntários prestam à Delegação ao suportar, muitas vezes, as despesas de deslocação e outras no exercício da sua missão.

Naturalmente que o aspeto financeiro é fundamental para prossecução de tudo o que atrás foi referido, mas estamos em condições, felizmente, de responder com racionalidade, prioridade e rigor às necessidades programadas.

Augalva-Cacém, 9 de Outubro de 2025

II. Orçamento

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1-Pessoal-Remunerações e Honorários		
2-Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1- Água		
2.2- Eletricidade	350,00	
2.3- Correio	100,00	
2.4- Telefone e Internet	1.000,00	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	300,00	
2.6- Artigos p/Oferta e Divulgação/Merchandising	200,00	
2.7- Produção de Folhetos	100,00	
2.8- Manutenção do Site		
2.9- Serviços Especializados	250,00	
2.10- Fotocópias,Trabalhos Gráficos, Impressão	200,00	2.500,00
2.11- Ferramentas e Utensílios		
3- Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)		750,00
4- Seguros		500,00
5- Rendas das Instalações		1.400,00
6- Apoio às Atividades da Delegação		250,00
7- Custos com Ações de Formação		1.000,00
8- Organização 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)	3.100,00	
11.2-Outras Despesas	500,00	3.600,00
TOTAL DA DESPESA		25.200,00

Proveitos/Receitas		
1-Angariação de Fundos		
1.1- Organização de Eventos:		
-Eventos de Índole Social ou Cultural	15.880,00	
1.2-Vendas		
1.2.1- Artigos de Merchandising	100,00	
1.2.2- Livros		
1.2.3- Outros	20,00	16.000,00
2-Quotas		2.800,00
3-Donativos		1.500,00
4-Subsídios e Apoios Institucionais		5.000,00
5-Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		25.300,00
	SALDO	100,00
PROVEITOS/RECEITAS-CUSTOSDESPESAS		100,00



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

Delegação de AMADORA

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2026

Delegação da Amadora da Associação Coração Amarelo

I - Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Programa de Atividades
3. Atividades previstas para 2026
 - 3.1 Atividades de Gestão
 - 3.1.1. Reuniões de Direção
 - 3.1.2. Reuniões com os voluntários
 - 3.1.3. Reuniões externas
 - 3.2 Atividades de Divulgação
 - 3.3 Contactos Periódico com Direções 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

II – Orçamento

I - Programa de ação

1. Introdução

Para a Delegação do Coração Amarelo da Amadora, 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 seus familiares.

2. Objetivos gerais do Programa de Atividades

Constituem objetivos gerais da delegação da Amadora da ACA:

- Aumentar o número de voluntários e utentes, visando aumentar a nossa eficácia de resposta.
- Aumentar, Fortalecer e Adequar a formação dos voluntários, através da formação contínua.
- Minimizar o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida, aumentando deste modo a sua autoestima e confiança.
- Organizar eventos ou participar nos organizados por outras instituições.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível nacional, através do próprio site, de outros sites que colaboram connosco, das redes sociais Facebook, eventos, feiras, campanhas, entrevistas e artigos nos Órgãos de Comunicação Social.
- Continuar a 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 candidaturas e procurar mais apoios externos (nomeadamente empresas) por forma a melhorar o crescimento e a sustentabilidade da Delegação.

- Propor uma maior colaboração com as organizações e instituições locais que nos sinalizam utentes, no sentido de um melhor acompanhamento dos mesmos.
- Dar continuidade ao projeto "Conversas com Carinho". Este projeto visa dar continuidade ao acompanhamento feito presencialmente, mas via telefone.

3. Atividades previstas para 2026

3.1. Atividades de Gestão

As atividades de gestão previstas para 2026 prendem-se com as seguintes áreas:

- Gestão de Utentes, Gestão de Voluntários, Reuniões internas e externas, Formações internas e externas, Tesouraria.
- Informatização da gestão de utentes, voluntários e sócios, facilitando a consulta e tomada de decisões da direção
- Implementação de instrumentos de avaliação
- Dinamização de limpeza da sede da Delegação que é partilhada com a AmaXadrez - Associação de Xadrez da Amadora, através da contratualização duma entidade externa.

3.1.1. Reuniões de Direção

A direção reunirá como até aqui, na primeira quarta-feira de cada mês, para:

- Analisar as ocorrências do mês anterior,
- Programar e avaliar projetos e eventos,
- Analisar formas de atuação e valorização dos voluntários,
- Avaliar regularmente a atividade desenvolvida pelos voluntários, de modo a poderem ser introduzidas melhorias no seu desempenho,
- Analisar a melhor forma de agir com os utentes e voluntários,
- Apreciar e discutir as fichas de acompanhamento das atividades mensais elaboradas pelos voluntários e apresentadas pelas respetivas coordenadoras de voluntárias
- Apreciar e aprovar o ingresso de sócios, voluntários e utentes.

- Elaborar anualmente o plano e orçamento para o ano seguinte e o relatório de atividade e contas.

3.1.2. Reuniões com os voluntários

A reunião de voluntários com a direção, decorrerá na primeira quarta-feira de cada mês, para:

- Informar sobre os acontecimentos havidos no mês anterior,
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior,
- Apresentar e fazer a análise de casos,
- Participar na formação contínua,
- Partilhar outras informações relevantes.

3.1.3. Reuniões externas

As reuniões externas podem ocorrer a pedido das entidades com quem já temos protocolos assinados ou em vias de serem assinados, novos potenciais parceiros ou da Direção Nacional da Associação Coração Amarelo.

3.2. Atividades de Divulgação

Para 2026, o Plano consiste em:

- Participar em eventos nas juntas de Freguesia do Concelho da Amadora,
- Dinamizar uma exposição itinerante de fotografia
- Dinamizar eventos onde se possa divulgar a existência do Coração Amarelo na Amadora, bem como a venda de materiais, nomeadamente o livro "Em Velho Ser com Humor(istas)"
- Manter ativo o Facebook e o site da Delegação

3.3. Contactos Periódicos com a Direção Nacional e as Delegações da ACA

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

3.4. Atividades na área da Formação

Prevêem-se ações de formação Inicial, Contínua e Workshops:

- **Formação Inicial** para todos os novos voluntários com o apoio da Direção Nacional
- **Formação contínua** para todos os voluntários a realizar pela Delegação ou Parceiros, que ocorre pelo menos uma vez por mês, nas reuniões de voluntários
- **Formações/Workshops** para todos os voluntários interessados, nomeadamente as atividades promovidas pela SER ComPaixão – Amadora Compassiva, Câmara Municipal, Santa Casa da Misericórdia.

3.5 Outras Atividades

- Participar e colaborar em quaisquer outros eventos com interesse para a Associação.
- Manter o envio de emails de felicitações pelo aniversário.
- Promover uma maior aproximação entre toda a equipa através de lanches, visitas e encontros com os voluntários

4. Colaboração com outras entidades

- Manter a colaboração com a Santa Casa da Misericórdia e com a AFID.

5 . Protocolos, Parcerias e acordos de colaboração

- Formalizar a parceria informal que já existente com Ser Compaixão – Amadora, através de celebração de protocolo.
- Procurar novas parcerias ou acordos que potenciem a ação da ACA.

6. Atividades de Monitorização e Avaliação

- Reuniões Mensais de Direção,
- Reuniões Mensais de Voluntários,
- Discussão das Fichas de Acompanhamentos de atividades dos voluntários com o seu utente.
- Inquérito de Satisfação do Voluntário e do Utente.

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

- Realizar uma exposição itinerante que irá percorrer espaços públicos e privados no concelho da Amadora, como já referido no ponto 3.2.
- Concretizar o projeto “Visitar Sonhos”, cujo objetivo é proporcionar um momento lúdico de realidade virtual e aumentada aos nossos utentes e voluntários, promovendo a concretização de sonhos que de outro modo seriam impossíveis de realizar.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo da Amadora aos técnicos da ULSASI, em particular os de serviço social, através de um protocolo de colaboração que a Amadora Compassiva vai assinar com a Unidade Local de Saúde - Amadora Sintra (ULSASI). São previstas reuniões de divulgação e também a realização da exposição de fotografia dentro das diferentes instituições da ULSASI.



II – Orçamento

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos:		310 €
Água		
Eletroicidade e Gás		
Correio		
Telefone e Internet	60 €	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	200 €	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços limpeza		200 €
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	50 €	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	100 €	100 €
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e Cl's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	200 €	200 €
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc.)		
11. Outras Despesas	200 €	260 €
- Bancos	60 €	
TOTAL		1070 €

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		500 €
1.1. Organização de eventos		
- Eventos de índole social ou cultural		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	200 €	
- Livros	300 €	
- Venda de artigos		
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		
3. Quotas e receitas diversas	600 €	600 €
TOTAL		1100 €
	SALDO	30 €

Amadora, 6 de outubro de 2025

A Presidente da Direção da Delegação da Amadora

(Maria Elisa Brito Castanheira Correia Costa Pires)

Delegação da Amadora

Tel: 911 033 673; del.amadora@coracaocomum.pt; Praça da Regueira, Loja 1, Mercado da Falagueira, 2700-709 Amadora



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

Delegação de CASCAIS

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE CASCAIS

Plano de Ação – 2026

Introdução:

Em 2026 continuaremos a dar continuidade ao trabalho iniciado, sobretudo enquadrando as novas condições da Delegação de Cascais, com a entrada de dois elementos para reforçar a equipa, no âmbito de trabalhar projectos, que dinamizem a Delegação de Cascais. A nossa actuação continuará na captação de voluntários, sócios e beneficiários, mantendo-os atualizados e motivados no contributo que podem dar aos mais idosos, no concelho de Cascais.

Objectivos específicos

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

- Junta de Freguesia de Cascais / Estoril, participações em ações desenvolvidas por esta e outras que se considerem oportunas por parte da ACA, para articular, em benefício da Comunidade.
- Sta Casa da Misericórdia de Cascais nas valências de Apoio Domiciliário e EPIS, relativamente à sinalização de casos, num trabalho articulado com a ACA.
- P.S.P de Cascais, programa de idosos em segurança, sinalizando à ACA idosos em situação de abandono e/ ou solidão, e violência doméstica.

- Centros de saúde do Concelho de Cascais, nomeadamente Alcabideche – Cascais – e S. João do Estoril, dado que a sua especialização em cuidados continuados, torna estes serviços na área da saúde capazes de sinalizar situações que requerem acompanhamento adequados e eficazes, em complementaridade com os serviços de saúde e acção social.
- Conferências Vicentinas de Alcabideche
- Academia da saúde – Fórum Concelho de Alcabideche / Tires e S. Domingos de Rana, no âmbito do projecto a mundo a sorri – tratar a saúde oral dos idosos.
- Agrupamento das Escolas de Cascais para acções conjuntas na área do voluntariado, dirigido à população Séniors de Cascais.
- A Delegação de Cascais, é um parceiro da Divisão de Voluntariado da Câmara de Cascais, pelo que foi implementado um projecto da ACA – sobre Envelhecimento Activo, que se encontra em movimento , na plataforma desta Divisão, onde a ACA pode captar mais voluntários para as suas necessidades em apoiar mais idosos.
- Participação da ACA – nos eventos de voluntariado, da Câmara de Cascais.
- Articulação com as Associações presentes nas instalações da Rua do Poço Novo, onde a ACA tem também a sua sede – SPEM – Cuidar Melhor – Alzheimer Portugal – IWP e Gabinete de Crise – ABLA:

De referir que a Delegação de Cascais / ACA, integra a Rede Social do Concelho de Cascais, e a Comissão Social de Freguesia.

Consideramos ser importante e eficaz o trabalho em rede alargada, efectiva e dinâmica que articula a intervenção dos

diferentes agentes locais, na resposta às necessidades dos beneficiários, numa componente intergeracional.

Estabelecer formalmente Parcerias e Protocolos com outras Instituições e Organismos da Comunidade, são um dos principais objectivos, não invibializando 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 dos protocolos formais.

Acções Previstas para o Ano 2026

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.

Pretendemos, 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 encontram no âmbito de intervenção da ACA, serão encaminhadas para as entidades competentes. Está previsto um trabalho articulado com a Cercica, na valênciia SAD, um complemento de actividade da ACA, para enquadramento de voluntários.

Organização anual do jantar solidário a realizar no dia 1 de Outubro – Dia Internacional do Idoso, que já é uma referência em Cascais, com o objectivo de angariar sócios, voluntários e alguns donativos, para a missão da ACA.

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

- Manter actualizada a base de dados de beneficiários, voluntários e sócios.
- Manter organizados em suporte de papel – acções de formação – Estatutos da Associação – Legislação de Voluntariado – Rede Social e respectivas listagens de contactos institucionais da comunidade envolvente
- Foro de divulgação através de redes sociais, com curtos videos mensais, apresentações e testemunhos rápidos de beneficiários, voluntários, bem como pequenos vídeos e fotos.
- Manter a periodicidade mensal para reunião com os voluntários, com agendamento prévio.
- Articulação com a equipa técnica da Delegação de Lisboa da Aca, para formação às candidatas a voluntárias.
- Estabelecimento de contactos com outras entidades locais, que trabalham com voluntários, no sentido da complementariedade.
- Divulgação dos recursos da comunidade aos voluntários.

Conclusão

Angariar sócios – voluntários – beneficiários mantêm – se como primeiro objectivo.

Temos projectos delineados, que podem MUDAR VIDAS!

Projectos que trazem benefícios para a organização, para os nossos beneficiários, pessoas voluntárias, como também para as Comunidades.

Cascais, 09 de Outubro de 2025

A Direcção

Casimira Vaz

ORÇAMENTO PARA 2026

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	-----	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio		
- Telefone e Internet	400,00 €	
- Material de esc°/consumíveis/Expediente e Higiene	200,00 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos	200,00 €	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200,00 €	
4. Seguros	50,00 €	
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's	100,00 €	
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural		
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)		
11. Outras despesas; Apoio a utentes; Imprevistos	100,00 €	
12. Despesas Bancárias	100,00 €	
T O T A L :		1350,00 €

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	1000,00 €	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas		
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas	1000,00 €	
3. Donativos		
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :		2000,00 €
Saldo		650,00 €
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		
Saldo no banco		
Valor em cash		
Saldo Acumulado		

Plano de Ação da Delegação de Chaves



Plano de Ação da Delegação de Chaves

2026

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 delegação de Chaves tomou posse em novembro de 2023 na presença da diretora nacional da Associação Coração Amarelo, Rosa Araújo. A delegação é constituída pela presidente Ludovina Rocha, a tesoureira Carolina Reis e pela vogal Diana Santos.

Os membros desta delegação veem na Associação Coração Amarelo uma excelente oportunidade para colmatar ou pelo menos minimizar a solidão que assola os idosos nesta região. Acreditam no papel importante da delegação 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.

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 2026, os seguintes objectivos:

- 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 2026

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 estórias 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

Plano de Ação da Delegação de Chaves

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 mantém - se em conversações com a Câmara Municipal de Chaves.

4. Recursos

4.1 Humanos

- Membros da direção da delegação;

4.2 Logísticos

- Reuniões da direção na casa dos membros.

4.3 Financeiros

- 50 euros 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.

No ano de 2024, a delegação esteve presente na rádio Alto Tâmega para a divulgação da Associação Coração Amarelo. A presidente encontra-se em conversações com a diretora do serviço de Cuidados Paliativos do CHTMAD para uma parceria com a instituição com o intuito de desenvolverem atividades lúdicas com os doentes internados.

A presidente recebeu telefonemas de pessoas que podem beneficiar do apoio da Associação.

A Presidente da Delegação,

(Ludovina Silva Pinto Rocha)

Orçamento p/2026

Delegação de Chaves

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1- Água		
2.2- Eletricidade		
2.3- Correio		
2.4- Telefone e Internet		
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene		
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising		
2.7- Produção de Folhetos		
2.8- Manutenção do Site		
2.9- Serviços Especializados		
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	€ 20,00	€ 20,00
2.11- Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço (inclus comb. de veículos)	€ 60,00	€ 80,00
4 Seguros		
5 Rendas das Instalações		
6 Apoio às Atividades da Delegação		
7 Custos com Ações de Formação		
8 Organização Eventos de Índole Social ou Cultural	€ 20,00	€ 100,00
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10 Diversos (v.g. Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)		
11 Outras Despesas e Imprevistos		
11.1 Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)		
11.2 Outras Despesas		
TOTAL DA DESPESA		€ 100,00
Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising		
Livros		
Outros		
2. Quotas		€ 125,00
3. Donativos		€ 25,00
4. Subsídios e Apoios Institucionais		
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		€ 150,00
SALDO		€ 50,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		€ 0,00



ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

PLANO DE ATIVIDADES E PREVISÃO ORÇAMENTAL

PARA O ANO DE 2026

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 Atividades Socioculturais com Parceiros**
 - 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

Desde a sua criação, a Associação Coração Amarelo (ACA) - Delegação de Lisboa tem uma vasta experiência na cidade de Lisboa, na concretização da sua missão que é acompanhar maioritariamente Pessoas Idosas, que por diversas circunstâncias da vida pessoal, familiar e social, envelheceram mais sós e socialmente mais isoladas.

A Delegação celebrou o 1º ano da existência da nova sede da Delegação e do Espaço Sensorial, o espaço central para a realização das diversas atividades e encontros formais e informais na diversa amplitude que é a intervenção da ACA. Este espaço permitiu a promoção de diversas ações e a receção dos vários parceiros, fomentando esta cooperação entre serviços.

Sabemos pela experiência e pelos autores que estudam a solidão como uma doença social que existem vários fatores que influenciam positivamente o envelhecimento. Tornar o processo de envelhecimento mais saudável, quer ao nível da socialização, da estimulação cognitiva, do movimento e do exercício físico, é o foco da intervenção diária realizada pela Equipa Técnica.

O voluntariado de proximidade continua a ser um recurso fundamental para criar oportunidades sociais positivas para as pessoas que se sentem sozinhas e isoladas. Cada vez mais, as pessoas que procuram o apoio da Associação Coração Amarelo, apesar de todos os comprometimentos ao nível da saúde física e psicológica, acreditam, tal como os voluntários e a equipa técnica, que a interação social melhora a sua condição geral.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo pretende continuar a desenvolver o Voluntariado de Proximidade e a promover as atividades de cariz sociocultural e relacional com o apoio dos Parceiros que compreendem a importância e acolhem a importante missão da ACA. Os objetivos estipulados, que são enquadrados tecnicamente numa equipa multidisciplinar, são os seguintes:

- Defender a importância de um enquadramento técnico e profissional do voluntariado de proximidade, com profissionais da área social e de saúde, com o propósito de melhor adequar a resposta à diversidade do público-alvo, junto de entidades responsáveis e de parceiros de trabalho;
- Afirmar a importância e relevância 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;
- Ampliar as atividades de cariz sociocultural com parceiros de responsabilidade social no setor empresarial e nas faculdades.
- Contribuir para a reflexão acerca das respostas sociais dirigidas à pessoa idosa, no futuro e em contexto de situações de crise, se adequarem à nova realidade e aos novos modelos sociais e familiares;
- 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 e sensibilizar para um 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 e mudança 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 uma parceria com a Fundação Primavera que irá ser fundamental no domínio da comunicação e da angariação de fundos;
- 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 área da gerontologia/geriatria;
- Desenvolver as parcerias existentes e celebrar novas com entidades que prossigam fins similares aos da ACA, que lhe sejam complementares ou que estejam sensibilizados para o processo de envelhecimento;
- 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 e participativos que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa;
- Contribuir para a formação de estudantes 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 e redes sociais.

3. Atividades previstas para 2026

3.1 Atividades de gestão

Continuamos a viver num mundo de incertezas, onde as pessoas idosas, famílias e cuidadores necessitam de maior apoio. Por esse motivo, é importante a Equipa Técnica poder continuar a contribuir para a qualidade de vida dos diferentes públicos que acompanha. Os parceiros e doadores de bens e serviços continuarão a ser uma mais-valia para a satisfação das necessidades dos utentes, que sabemos não passar apenas pela companhia de um voluntário/a. O aumento

do banco de voluntários é da maior importância, face à procura permanente de pedidos de apoio. Os/as Voluntários/as são a base da ação/intervenção da ACA que contribui para colmatar a solidão e o isolamento social. O envolvimento com a academia e o setor empresarial é da maior importância para a sensibilização e contribuição do voluntariado.

3.2 Atividades Específicas da Equipa Técnica

3.2.1 Animação Sociocultural

Segunda a Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Animação Sociocultural, o Animador Sociocultural é aquele que, sendo possuidor de uma formação adequada é capaz de planear, realizar e avaliar um plano de intervenção diferenciado a um indivíduo, comunidade ou instituição.

Na Associação, a Animação Sociocultural (ASC) assenta numa abordagem participativa, centrada na pessoa e na comunidade, promovendo a inclusão, o desenvolvimento de competências e o bem-estar individual e coletivo.

Gestão de Redes Sociais

A gestão das redes sociais, nomeadamente das páginas de Instagram e Facebook, é da responsabilidade das técnicas da Animação Sociocultural e Terapia Ocupacional.

Têm como objetivo divulgar e valorizar o trabalho desenvolvido, criando uma presença digital mais assídua e atualizada. Através destas plataformas são publicadas:

- Informações e convites para atividades abertas à comunidade;
- Registos de atividades realizadas;
- Participações em eventos e feiras de divulgação;
- Iniciativas especiais e campanhas de sensibilização;
- Entre outros.

As redes também funcionam como canal de comunicação direta com a comunidade, permitindo esclarecer dúvidas, partilhar sugestões e manter um contacto próximo entre equipa técnica, voluntários, utentes e parceiros.

Além disso, representam uma importante porta de entrada para novos utentes, voluntários e potenciais parceiros, contribuindo para a dinamização e crescimento sustentável dos projetos.

Animação ao Domicílio

A Animação no Domicílio é realizada junto de utentes com menor participação nas atividades socioculturais ou em situação de maior isolamento social, com o objetivo de avaliar, no contexto domiciliário, as suas necessidades e potencialidade no âmbito da Animação Sociocultural.

Esta visita permite perceber a mais-valia da eventual integração do utente nas atividades regulares e pode funcionar como apoio à intervenção dos voluntários de proximidade, oferecendo-lhes orientação e estratégias adaptadas à realidade de cada pessoa.

Trata-se de uma ação que reforça o acompanhamento personalidade e a inclusão.

Tertúlia Amarela

Realizada mensalmente, é um espaço de encontro onde as pessoas são convidadas a estar para uma troca de ideias e histórias de vida, partilha de experiências, discussão e aprendizagem de novos temas.

Nesta atividade são abordados os mais diversos temas, nas mais diferentes áreas, em contextos culturais, artísticos, sociais, etc., procurando convidar pessoas ou entidades que possam dinamizar a sessão.

É uma oportunidade de fortalecer os laços entre o grupo, expandir horizontes e promover a exploração de novos interesses.

Atelier: Arte, Cultura e Lazer

Espaço dedicado à promoção da cultura e do entretenimento recreativo, surge da necessidade diagnosticada de explorar aptidões e capacidades artísticas e, da criação de mais momentos de encontro entre utentes e voluntários.

Oferece uma variedade de programas e atividades que visam estimular a criatividade, o aprendizado e o bem-estar dos participantes. Serão, assim, dinamizadas atividades artísticas, workshops, pequenas palestras, visitas culturais, etc., passando por cada área mencionada.

Arte	Expressão plástica/manual; Expressão teatral/musical/corporal; Escrita criativa; Etc.
Cultura	Passeios culturais; Exposições; Cine-coração; Etc.
Lazer	Cuidar-te; Corpo, Coração e Movimento. Etc.

Perspetiva-se que seja uma atividade mensal, mediante a disponibilidade e o interesse do grupo.

Atividades Intergeracionais

As atividades Intergeracionais são extremamente importantes para a troca de conhecimentos entre pessoas de diferentes idades, contribuindo para uma sociedade mais solidária e harmoniosa, fortalecendo laços comunitários.

Daremos continuidade às sessões existentes e exploraremos outros espaços na comunidade, onde possamos manter a partilha de gerações que é enriquecedora e gratificante.

Hora do Conto	<ul style="list-style-type: none"> • Contos com o Coração para crianças <p>Em parceria com a Escola do Hospital Pediátrico Dona Estefânia, junto das crianças hospitalizadas, mantêm-se mensalmente com o apoio dos voluntários que se disponibilizam para a leitura de um conto.</p> <p>Atividade realizada em formato online, indo de encontro às normas de higiene e segurança do hospital.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contos com o Coração, IPO <p>Tendo como referência os “Contos com o Coração para crianças”, será apresentada uma proposta para replicar a iniciativa junto do Instituto Português de Oncologia (IPO).</p> <p>Através da leitura de histórias cuidadosamente selecionadas e assegurando as normas de higiene e segurança definidas pela instituição, visionamos proporcionar momentos de bem-estar emocional, distração e imaginação das crianças e jovens, com o envolvimento de voluntários.</p>
Projeto AO ENCONTRO	<p>Realizada em parceria com a Associação Resgate, esta atividade tem como objetivo criar um espaço de partilha, onde os utentes serão a fonte de sabedoria e vivências, indo ao encontro dos temas abordados na disciplina de Cidadania.</p>

	<p>Uma aula viva com diferentes visões, de quem estuda e de quem experienciou, promovendo um maior entendimento e respeito entre as diferentes gerações, reduzindo o isolamento social e a promoção da empatia e compreensão mútua.</p>
--	---

“Vamos passear”

Este novo projeto “Vamos Passear”, tem como objetivo proporcionar momentos de lazer e bem-estar a grupos de utentes, organizados por freguesias, através de saídas pontuais a espaços ao ar livre como praias, jardins ou zonas históricas.

Esta iniciativa pretende promover a quebra da rotina, o contacto com a natureza e a convivência social, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

Grupos de Desenvolvimento Pessoal e Estimulação Cognitiva

Dirigida a grupos de trabalho diferenciados consoante as necessidades e características dos participantes, será uma nova atividade dinamizada pela Animadora Sociocultural.

Estes encontros têm como objetivo promover o desenvolvimento pessoal, a autoexpressão, a autonomia e a manutenção de capacidades cognitivas, através de exercícios práticos, jogos de memória, dinâmicas de grupo, momentos de reflexão e atividades criativas.

Metodologia

As práticas que seguem os princípios da ASC, adotadas na Associação são: o envolvimento ativo dos participantes e a co-construção de projetos significativos, seguindo uma metodologia de trabalho.

Diagnóstico e levantamento de necessidades	<p>Antes do planeamento semestral das atividades socioculturais é elaborado um diagnóstico do contexto, das necessidades e dos interesses/motivações do público, através:</p> <ul style="list-style-type: none"> • de um Conselho de Utentes/Conselho de Voluntários; • da Observação Direta e Participante; • de Questionários de Avaliação; • e de Reuniões de equipa/parceiros.
Planeamento participativo	<p>Os utentes, voluntários e parceiros são co-autores das atividades, definindo desta forma os objetivos gerais. A técnica é responsável pela gestão dos recursos humanos, materiais e financeiros; do cronograma de execução; e dos critérios de avaliação.</p>

	<p>Este planeamento é essencial e flexível, permitindo adaptar a ação às dinâmicas do grupo e a eventuais imprevistos.</p>
Dinamização das atividades	<p>As atividades são realizadas de forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interativa e lúdica, promovendo a criatividade, cooperação e aprendizagem; • Inclusiva, respeitando os ritmos, capacidades e diversidade; • Colaborativa, valorizando o trabalho em equipa, a entreajuda e o diálogo; • Transversal, integrando diferentes áreas: arte, cultura, ambiente, saúde, etc.
Valorização da Intergeracionalidade	<p>O trabalho intergeracional é um eixo transversal e estruturante da Associação. A criação de pontes entre gerações, promove:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A troca de saberes e experiências; • O respeito mútuo e a valorização da diversidade etária; • A construção de uma memória coletiva e de identidades partilhadas; • A redução de estereótipos e do isolamento social.
Avaliação contínua	<p>A avaliação é um processo permanente e reflexivo. É realizada/o:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a avaliação de cada atividade, pelos utentes (Questionário de Avaliação); • a avaliação de impacto, pela técnica ASC (individual e grupal); • análise de dificuldades e estratégias de superação, pela técnica ASC; • análise logística, pela equipa técnica; • um reajuste contínuo das práticas e dos objetivos. <p>Assim, podemos melhorar o processo de intervenção e reforçar os resultados obtidos.</p>
Trabalho em rede	<p>Promovendo a coesão social, a partilha de saberes e experiências e a criação de sinergias para projetos de maior impacto, articulamos com outras entidades, profissionais e recursos da comunidade.</p>

3.3.2 Serviço Social

O assistente social tem como objetivo a promoção do bem-estar social e a defesa dos direitos das pessoas, auxiliando indivíduos, família, grupos e comunidades a superar dificuldades sociais, económicas e pessoais que afetam a sua qualidade de vida.

Para o ano de 2026, a assistente social assume a função da direção técnica, com a responsabilidade de coordenação do trabalho desenvolvido pela equipa técnica multidisciplinar, na vertente dos utentes, voluntários, atividades e eventos. 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.

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 desde modo, a discussão de opiniões, oportunidades de melhoria e coesão do grupo de trabalho.

A intervenção é planeada em equipa, na articulação com os parceiros sociais e assenta a sua atuação nos domínios e ações concretas abaixo discriminadas:

❖ Atendimento social

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

❖ Avaliação social

- Avaliar utentes em articulação com a Psicóloga, para apreciação sobre as capacidades cognitivas e perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Avaliar a situação do utente no contexto social, 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 e outros);
- Articular, encaminhar e sinalizar com a rede de suporte formal (serviços da comunidade);
- Gestão documental de processos.

❖ **Acompanhamento Social – utentes sem rede de suporte**

Este acompanhamento tem por objetivo uma proximidade e acuidade mais específica devido a características que diferem dos demais, nomeadamente inexiste/ausência de retaguarda familiar e/ou comunitária:

- Articulação com redes de proteção, serviços de saúde e reabilitação;
- Garantia de acesso a benefícios sociais;
- Prioridade em programas habitacionais e transportes públicos gratuitos;
- Encaminhamento para respostas sociais mais adequadas à problemática do utente;
- Defesa dos direitos e combate à violência;
- Inserção em projetos comunitários;
- Acompanhamento contínuo.

Deste modo, a Assistente Social assume ainda a gestão de um projeto:

Gabinete de Apoio em situação de crise/vulnerabilidade social

Investir num espaço para situações de crise e emergentes continua a ser uma aposta do assistente social, onde o técnico flexibiliza a gestão de tempo para o atendimento ao utente e/ou famílias, em situação de vulnerabilidade social. Saberem que podem contar com uma equipa que disponibiliza meios para situações de carácter urgente tem sido uma mais-valia e uma confiança na intervenção realizada. Estar permanentemente em contacto com aqueles que se encontram mais sós e mais isolados e em situação de dependência física, seja na sua própria casa ou em estrutura residencial para pessoas idosas é benéfico para o utente e para as equipas de apoio com quem articulamos. 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 com respostas na comunidade.

❖ **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, Campo de Ourique, Lumiar, Olivais, Penha de França, São Domingos de Benfica);
- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados (parcerias, divulgação, etc.).

❖ **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 conjunto com técnicos de entidades parceiras, para planear intervenção alargada.

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

Importa referir que, relativamente ao Processo Individual de Utente (PIU), trata- se de um instrumento de trabalho dinâmico e, por esse motivo, tem vindo a sofrer alterações de acordo com o desenvolvimento da prática, operacionalização do voluntariado, política de privacidade e recomendações dos técnicos de acompanhamento da Segurança Social. Na admissão de candidatura a utente, o próprio e os cuidadores (formais/informais) são informados dos procedimentos - assinatura de contrato “Contrato / Termo de Aceitação”, aceitação do Regulamento Interno; 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.

Para o próximo ano pretende-se criar um Portfólio que demonstre a atuação da Delegação de Lisboa, nos diferentes âmbitos de atuação multidisciplinar, constituído por uma grelha de projeto, alimentando com fotos e publicações, das diferentes atividades desenvolvidos.

3.3.3 Terapia Ocupacional

A Terapia Ocupacional é uma área da saúde centrada na pessoa. O seu principal objetivo é promover o maior nível de autonomia, participação e envolvimento nas atividades que a pessoa apresenta dificuldades (fisicamente, cognitivamente, emocionalmente ou socialmente), através da ocupação.

A ocupação:

- É tudo aquilo que a pessoa realiza com o intuito de:
 - ❖ Cuidar de si própria (autocuidados);
 - ❖ Desfrutar da vida (lazer);
 - ❖ Contribuir para o desenvolvimento da sua comunidade (produtividade).

A Terapia Ocupacional na sua abordagem, avalia e intervém ao nível da:

- **Pessoa**
 - ❖ Vontade - Interesses, valores e causa pessoal;
 - ❖ Habituação - Hábitos, rotinas e papéis;
 - ❖ Capacidade de desempenho - Física e mental.
- **Ambiente**
 - ❖ Aspetos físicos;
 - ❖ Sociais;
 - ❖ Culturais;
 - ❖ Económicos.

O contexto interfere na motivação e no desempenho ocupacional, ou seja, pode facilitar ou dificultar a realização das atividades de vida diária (AVD's).

- **Ocupação**
 - ❖ Como foi dito anteriormente é tudo aquilo que a pessoa realiza

Voluntários:

O voluntariado é mais do que uma missão, é uma vivência de aprendizagem e de emoções.

- Qual a importância do papel do voluntário nesta abordagem da terapia ocupacional:
 - ❖ Estar atento

- Pessoa - Perda de autonomia nas AVD's;
 - Ambiente - Obstáculos em casa vs segurança;
 - Ocupação - Dificuldade em realizar as tarefas do seu dia-a-dia.
- ❖ Escuta ativa
- ❖ Observação (aos pormenores).

O objetivo dos voluntários é reportar o que observam à terapeuta ocupacional da associação.

Para que esta avalie e intervenha junto da pessoa. Posteriormente, a mesma articula, orienta e esclarece as dúvidas dos voluntários, arranjando-lhes estratégias facilitadoras, para que exista um trabalho de entreajuda entre o TÉCNICO – PESSOA – VOLUNTÁRIO.

Avaliação e Intervenção

- ❖ **Avaliação funcional** – Avaliar a pessoa como um todo, focando nas capacidades e limitações da pessoa envolvida.
- ❖ **Promoção da autonomia** – Promover o treino das suas capacidades cognitivas (estimulação) e físicas (mobilidade), adaptar as AVD's, utilizando estratégias facilitadoras e produtos de apoio.
- ❖ **Adaptação (acessibilidade) do ambiente** – Adaptar o ambiente através da organização, produtos de apoio e estratégias adequadas. Esta adaptação é importante para prevenir as quedas e facilitar a mobilidade na própria habitação.
- ❖ **Atividades recreativas e sociais** – Participação em atividades sociais e recreativas que promovem o bem-estar emocional e mental.
- ❖ **Envolvimento do voluntário** – Aconselhamento, treino e apoio para que os mesmos promovam um ambiente de colaboração e cooperação.

A avaliação e a intervenção são fundamentais para garantir que estas pessoas possam viver de forma autónoma e com qualidade, enfrentando da melhor forma possível, os desafios que vêm com o envelhecimento.

Metodologia

- ❖ **Visitas de avaliação** – Avaliação abrangente da pessoa (pessoa, ambiente e ocupação). Através de entrevistas, observação e aplicação de testes específicos.

- ❖ **Definição de objetivos** – Com base na avaliação, o terapeuta colaborará com a pessoa para estabelecer os objetivos terapêuticos, claros e realistas.
- ❖ **Planeamento da intervenção** – Plano de intervenção personalizado que descreve as atividades (exercícios cognitivos e físicos, atividades sociais ou adaptação do ambiente) e estratégias a serem utilizadas para atingir os objetivos definidos.
- ❖ **Implementação da intervenção** – As intervenções são realizadas em sessões, onde a pessoa é orientada nas atividades propostas.
- ❖ **Monitoramento e avaliação contínua** – Durante o processo, o terapeuta monitora o progresso da pessoa em relação aos objetivos estabelecidos.
- ❖ **Uso de abordagens baseadas em evidências** – A metodologia integra práticas baseadas em evidências científicas, para que as intervenções sejam eficazes e adequadas às necessidades das pessoas.
- ❖ **Intervenções contextualizadas** – Os contextos sociais, culturais e ambientais são importantes para o planeamento e implementação das intervenções, garantindo satisfação e significado para a vida da pessoa.

Outros Métodos:

- ❖ **Escuta ativa** – Habilidade de comunicação que envolve ouvir atentamente, demonstrar empatia e ajudar a criar um ambiente de confiança e respeito. Além de facilitar a resolução de conflitos e fortalecer os relacionamentos.
- ❖ **Observação** – Ferramenta fundamental que permite compreender melhor as competências, aptidões, comportamentos e necessidades da pessoa nos seus contextos reais.
- ❖ **Estar atenta aos pormenores** – Cada pequeno detalhe pode ter um grande impacto no processo terapêutico e na vida da pessoa.

Para além da avaliação e intervenção da terapia ocupacional. **O terapeuta na ACA realiza:**

- ❖ Contatos telefónicos;
- ❖ Elaboração de cadernos de estimulação física e cognitiva, flyers temáticos;
- ❖ Registos nos processos individuais;
- ❖ Construção de documentos, instrumentos, escalas que facilitem os procedimentos de avaliação e intervenção;
- ❖ Reuniões de equipa e com a direção;

- ❖ Entre outras metodologias consideradas mais importantes e adequadas.

Projetos a dinamizar pela Terapia Ocupacional

❖ **Grupos Conversa puxa Conversa**

- Projeto realizado em parceria com os Sempre Acompanhados (Centro Social Paroquial do campo Grande) visa criar um espaço seguro e acolhedor para que os participantes desenvolvam autoconhecimento emocional e relacional, fortalecendo vínculos e promovendo o bem-estar geral.

❖ **Sonhos com Coração – Um desejo, Um Sorriso**

- Este projeto surge como uma extensão natural desta missão (Associação Coração Amarelo) dando voz aos sonhos, desejos e vontades das pessoas que vivem em solidão e isolamento social, promovendo experiências significativas que reforcem o seu sentido de pertença, dignidade e alegria.

❖ **Coração em Movimento – Inspirar, Viver e Sorrir**

- Projeto que visa a promover a atividade física, o bem-estar emocional e a integração social das pessoas em situação de solidão e isolamento social, através de sessões de treino funcional. Essas sessões têm como objetivo melhorar a autonomia, a funcionalidade e o sentimento de pertença à comunidade.

❖ **Sorrisos que Chegam**

- Projeto realizado em parceria com a Faculdade de Letras que visa celebrar os aniversários dos nossos beneficiários de forma especial, através de postais personalizados com mensagens de carinho e palavras significativas.

- Este ano vamos mais além e fazemos questão de ligar para cada um no seu dia especial; uma vez por mês, reunimos a comunidade para cantar os parabéns e partilhar um bolo. Para os mais isolados e dependentes, a celebração chega até ao seu domicílio, garantido que ninguém fique sem um gesto de afeto e reconhecimento. Um projeto que une palavras, sorrisos e momentos de partilha.

❖ Caderno de Atividades

- Os cadernos de atividades são uma ferramenta incrível para que as pessoas possam realizá-las em contexto domiciliário. Numa vertente autónoma e em colaboração com os voluntários. O objetivo da equipa técnica da ACA é realizar um caderno de estimulação cognitiva II e um caderno de estimulação física.

❖ Gestão Redes Sociais

- O uso das redes sociais é extremamente importante para informar o público sobre as diferentes abordagens da equipa técnica, construir uma comunidade onde possamos interagir, compartilhar e apoiar-nos. Divulgar os serviços prestados (horários, locais), eventos e workshops. Partilhar histórias inspiradoras, depoimentos e relatos de pessoas. Oferecer suporte através de postagens motivacionais e dicas para lidar com os desafios diários.

❖ Colaboração nas Atividades de Animação Sociocultural

- A colaboração da equipa nas atividades de animação é fundamental para promover a inclusão, a interação social e o desenvolvimento comunitário. A dinâmica entre a equipa, as pessoas, os voluntários e os parceiros resulta numa experiência enriquecedora.

3.3.4 Psicologia

A intervenção da psicologia clínica na gestão dos voluntários e no acolhimento aos utentes é essencial, uma vez que, utiliza métodos e estratégias de intervenção que possibilitam apoiar pessoas em situação de maior vulnerabilidade. Ao mesmo tempo, no processo de recrutamento, seleção, capacitação e acompanhamento dos voluntários recorre a técnicas de forma a motivar os voluntários a desenvolver a sua ação da forma expetável e o mais altruisticamente possível para que, em alinhamento com a missão da Associação, consigam minimizar os efeitos da solidão e isolamento dos utentes.

Voluntariado de Proximidade

A Gestão do Voluntariado de Proximidade manterá o âmbito de gestão dos processos dos voluntários (apoando e acompanhando nas diversas fases da sua intervenção), mas também

procurando conhecer e atuar nos aspetos que potenciem uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico para os utentes e voluntários. A gestão dos voluntários enquadra-se na dinâmica da equipa técnica facilitando, esta, estratégias para que possa acompanhar adequadamente os voluntários de proximidade, que poderão atuar também no âmbito das atividades de cariz sociocultural com parceiros.

No âmbito do voluntariado de proximidade, serão realizadas as seguintes tarefas:

- Recrutamento e Seleção de Voluntários, em que será feita uma pesquisa alargada por forma a aumentar a captação de voluntários.
- Acompanhamento dos Voluntários, através de contactos mensais com cada voluntário e do preenchimento, por parte dos mesmos, do Registo de Apoio Mensal.
- Reuniões mensais com os Voluntários (organizados por zonas), para discussão de casos, resposta a dúvidas, entre outros.

Valorizar a ação dos voluntários

Uma forma de motivar os envolvidos em determinada ação é valorizar e premiar as atitudes positivas. Desta forma, de maneira a criar momentos de valorização dos voluntários, pretendemos realizar um momento de convívio entre voluntários, com oferta de jantar, para assinalar o dia do Voluntário.

No apoio dirigido especificamente aos Utentes, a Psicóloga realizará:

- Visitas de avaliação com a Assistente Social, na perspetiva da futura atribuição de voluntário (a);
- Em caso de admissão de utentes com suspeita de compromisso/défice cognitivo proceder a avaliação psicológica inicial e se se justificar reavaliação trimestral;
- Visitas de avaliação ou supervisão da relação utente/voluntário;
- Avaliação e Apoio psicológico a casos específicos (nas condições acima descritas para os utentes);
- Intervenção em situações de crise;
- Articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Outras metodologias

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

3.3.5 Atividades de Capacitação

A área da Psicologia Clínica tem ainda a responsabilidade do planeamento e gestão da capacitação de voluntários.

Para o ano 2026, manter-se-á a Formação Inicial (Sessão de Acolhimento) e a Formação Contínua /Específica (Ciclo de Encontro de Voluntários) a ser prestada ao grupo de candidatos a voluntários da Associação Coração Amarelo, a nível nacional. Os Ciclos de Encontros Com Voluntários continuarão a ocorrer para todas as Delegações, com o objetivo de abordar temáticas consideradas úteis para o desenvolvimento do voluntariado ou do acompanhamento à população em solidão e/ou isolamento.

Planeia-se para o ano de 2026 as seguintes ações de formação (sem prejuízo de outras que se venham a considerar pertinentes):

- Sinais de Alerta de Saúde nos adultos mais velhos;
- Estratégias de Gestão da Ansiedade;
- Suporte Básico de Vida;

Para o ano de 2026 restabelece-se o objetivo de alargar estas iniciativas de capacitação a familiares, cuidadores ou mesmo a outros técnicos, não só para melhorar práticas, como também para difundir a amplitude da ação do voluntariado. O formato em que as sessões ocorrerão (presencial/online) será designado mediante as condições e necessidades de cada ação.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

Uma intervenção concertada e de âmbito social apenas faz sentido quando existe a possibilidade de colaborarmos em parceria com outras organizações que apoiem a intervenção no âmbito das necessidades dos utentes, voluntários e da própria organização.

Os projetos inovadores propostos para 2026 dependerão do apoio e colaboração de parceiros, em diversas medidas. Com o programa “Tempo Juntos”, realizado em colaboração com a Cofidis, manteremos em voluntariado de proximidade sete voluntários, colaboradores da Cofidis. Contamos com o apoio e com a renovação de parcerias passadas para a continuidade do trabalho.

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 com base nas frequências mensais, 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 com o impulso e colaboração da Fundação Primavera. Irão ser mantidas as publicações semanais nas redes sociais e no site da ACA/Lisboa, com um enfoque no desenvolvimento do Instagram da Delegação, mas também a participação e divulgação em ações dos meios sociais e redação de artigos ou entrevistas que possam promover o trabalho desenvolvido. Iremos continuar a participar noutros eventos como feiras de voluntariado e solidariedade social no âmbito das freguesias da cidade de Lisboa, voluntariado empresarial e académico.

Relativamente à criação de receitas, esperamos aumentar donativos e ainda angariar mais sócios, organizando uma campanha de divulgação e sensibilização para este efeito.

A Direção da Delegação de Lisboa



Voluntariado de Proximidade - Cronograma de Ações a Realizar em 2026



Ciclos de Encontros Com Voluntários		X		X		X		
Encontros Mensais com Voluntários	X	X	X	X	X	X	X	X
Divulgação Redes Sociais	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividades Socioculturais - Cronograma de Ações a Realizar em 2026

ORÇAMENTO PARA 2026

<u>DESPESAS</u>	2024	2025 Estimativa	2026 Orçamento
Pessoal	91 164,78	90 053,32	79 773,78
Remunerações	65 823,18	63 419,09	57 969,83
Impostos	25 341,60	26 634,23	21 803,95
TSU	20 399,79	23 544,23	19 303,95
IRS	4 941,81	3 090,00	2 500,00
FC	-	-	-
Fornecimentos Serviço Terceiros	12 653,55	15 088,69	9 008,02
CTT	109,50	71,92	90,00
Telecomunicações	670,96	3 830,49	2 146,85
Material escritório/higiene	3 259,63	5 083,15	2 455,00
Cópias e Impressões	50,46	69,59	73,07
Serviços especializados	8 563,00	4 558,75	4 243,10
Your Care	-	-	-
Servilimpe	2 188,25	3 313,57	3 393,10
Springzone	-	-	-
Extintores	5 661,92	418,10	440,00
Montepio	73,84	157,52	160,00
Consultoria	638,99	669,56	250,00
Deslocações	10 595,59	13 587,29	10 870,00
Seguros	2 748,61	1 675,49	1 759,00
Rendas	1 308,69	1 044,94	1 197,48
Formação	800,00	250,00	988,00
Organização de eventos	2 462,04	1 733,53	2 000,00
Outras despesas (ajudas custo)	301,08	36,10	50,00
Diversos (florista, etc.)	6 078,66	1 375,12	1 031,93
TOTAL DESPESAS	128 113,00	124 844,48	106 678,21
Receitas			
Quotas	857,00	2 536,00	1 036,00
Donativos	4 702,14	2 920,20	1 300,00
Subsidios Intitucionais	111 372,45	117 309,84	117 309,84
Vendas material	36,15	-	100,00
Juros de aplicações bancárias	-	430,00	430,00
Outros	-	263,80	100,00
TOTAL RECEITAS	116 967,74	123 459,84	120 275,84
Saldo	-	11 145,26	-1 384,64
			13 597,63

Variação Anual 2026/2025

	<u>Valor</u>	<u>%</u>
-	10 279,54	-11,4%
-	5 449,26	-8,6%
-	4 830,28	-18,1%
-	4 240,28	-18,0%
-	590,00	-19,1%
-	6 080,67	-40,3%
	18,08	25,1%
-	1 683,64	-44,0%
-	2 628,15	-51,7%
	3,48	5,0%
-	315,65	-6,9%
	-	-
	79,53	2,4%
	-	-
	21,90	5,2%
	2,48	1,6%
-	419,56	-62,7%
-	2 717,29	-20,0%
	83,51	5,0%
	152,54	14,6%
	738,00	295,2%
	266,47	15,4%
	13,90	38,5%
-	343,19	-25,0%
-	18 166,27	-14,6%
-	1 500,00	-59,1%
-	1 620,20	-55,5%
	-	0,0%
	100,00	-
	-	0,0%
-	163,80	-62,1%
-	3 184,00	-2,6%
	14 982,27	-1082,0%

Pressupostos Orçamentais

Considerada a possibilidade de aumento da função pública ser alargada à tabela CNIS (2,4%)

TSU: taxa 33,3%

Redução das tabelas de retenção na fonte do Orçamento Geral do Estado

7,5€ por mês

Tonners 1500, cafés e biscoitos 300, papel higiénico e toalhas 150, papelaria 250, produtos higiene 80, insecticidas 100
Crescimento de 5% considerando aumento do nº de atividades

Igual a 2024 e 2025

Considerado aumento de 2,4% na facturação da Servilimpe

Não temos ar condicionado

manutenção extintores semestral (220 x 2)

valor similar a 2025

em 2025, custos MAP, em 2026 apenas prevemos a consultoria da Autoridade Nacional da Proteção civil

Poupança de 20% considerando utilização de viatura de um benemerente

Crescimento de 5% considerando aumento de voluntários e de utentes

99,79€ por 12 meses (manutenção do valor)

Formação da equipa, contanto já com uma formação mencionada pela psicóloga

Jantar de Natal (Reis), Jantar de voluntários

Valor residual

Base do ano anterior, menos desinfestação de baratas e compra de cadeiras e mais 450€ para instalação de c

Manutenção do nº de sócios

Estimativa prudente

manutenção do valor mensal do IGF - ISS

Venda em feiras

Manutenção dos Juros bancários

Valor residual

ticida 25, outros diversos 150

chuveiro (ginásio)

Previsão orçamental para 2026 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	79.773,78€	79.773,78€
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	90,00 €	
• Telefone e Internet	2.146,85 €	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	2.528,07€	
• Serviços especializados	4.243,10€	9.008,02€
Deslocações em serviço	10.870,00€	10.870,00€
Seguros	1.759,00€	1.759,00€
Rendas das instalações	1.197,48€	1.197,48€
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	2.988,00€	2.988,00€
Outras despesas e imprevistos	1.081,93€	1.081.93€
TOTAL	106.678,21€	106.678,21€

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/merchandising		
Quotas	1.036,00€	1.036.00€
Donativos	1.300,00€	1.300,00€
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	117.309,84€	117.309,84€
Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)	630,00€	630,00€
TOTAL	120.275,84€	120.275,84€
Saldo Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		13.597,63€

Notas:

- Considerou-se a estabilização do nº atual de sócios e um aumento moderado de voluntários e utentes.
- Nas despesas de deslocações estão incluídos os táxis adaptados, com um custo mínimo de 50€ por serviço. Note-se que o orçamento de 2026 reflete uma redução de 20% nos custos com deslocações contando com a utilização de viatura de um benemerente.
- Os impostos e similares são elevados e pagos por 14 meses tal como os vencimentos. Considerou-se que o aumento da função pública (2,4%) seria extensivo à tabela CNIS e considerou-se, ainda, uma menor retenção na fonte, em sede de IRS, decorrente do Orçamento Geral do Estado.
- Foram retirados os efeitos de situações consideradas não recorrentes (custos de desinfestação das instalações, custos decorrentes do fecho de contas por rescisão de duas funcionárias em 2025, custos com telecomunicações do ano 2024 regularizadas de uma vez em 2025 e proveitos com recuperação de quotas em atraso).

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 16 de outubro de 2025



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

Delegação de MADEIRA

1 Nota introdutória

Para o ano de 2026, a Delegação da Madeira do Coração Amarelo, propõe-se a dar continuidade ao trabalho que vem sendo realizado, consolidando a sua implementação, divulgando o seu trabalho e expandindo a sua área geográfica de atuação.

Manteremos a nossa intervenção assente nos pontos fundamentais, previamente estipulados:

Ponto 1 Divulgação da Delegação Coração Amarelo Madeira à comunidade regional;

Ponto 2 Prospecção de voluntários/utentes para a associação;

a) Formação e acompanhamento dos voluntários.

b) Inscrição e seguimento dos utentes.

Ponto 3 Parcerias formais e/ou informais com entidades e instituições do poder regional e local, criando uma rede facilitadora de proximidade.

2 Atividades de gestão

A sede, preocupação temporariamente sanada, afigura-se agora novamente como prioridade, pois fomos informados pela Diocese, que gentilmente nos acolheu, que teremos de mudar de instalações, bem como todos os outros movimentos que se encontram no mesmo espaço, facto que nos colocou numa posição periclitante, em compasso de espera.

É nosso propósito, em 2026, já em novas instalações, poder concorrer a Programas de Apoio Financeiro, para projetos nossos e/ou em parceria.

A nossa preocupação em cativar sócios mantém-se e por tal, estamos paulatinamente a divulgar a associação junto de centros comunitários e/ou centros de dia.

Manteremos reuniões periódicas, quer de direção, quer com voluntários, mantendo uma rede operacional e coesa.

Tendo recebido o aval da Diocese para nova sede no concelho de Santa Cruz, trataremos da expansão para esse território, que já tem 1 voluntário e 7 utentes em acompanhamento, bem como fomos abordados pelo concelho da Calheta.

Atividades em desenvolvimento no âmbito do apoio direto

Internamente manteremos a criação de fluxos de trabalho e informação para:

- 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;
- modelos de apoio e acompanhamento aos beneficiários;
- circuito de encaminhamento de situações para outras entidades, quando necessário;
- prospeção de atividades de carácter recreativo e cultural, de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais das pessoas apoiadas, para possível implementação.

3 Parcerias

Em 2025 já divulgamos o nosso trabalho junto do Instituto de Segurança Social da RAM, estando ainda a aguardar a divulgação junto dos Serviços de Saúde.

Mantemos o ensejo em criar parcerias com entidades públicas e privadas, para potenciar a criação e implementação de projetos no terreno, preferencialmente em rede.

Pretendemos manter a proximidade estabelecida com centros comunitários e /ou centros de dia, divulgando e participando de atividades conjuntas.

Permanecemos disponíveis para cativar doações, redistribuindo-as pelos nossos beneficiários.

Funchal, 16 de outubro de 2025

A Presidente da Delegação

O Tesoureiro da Delegação

Orçamento 2024 da Delegação de Madeira

Gastos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0,00€	0,00€
2. Fornecimentos e serviços externos:		
Água	0,00€	0,00€
Eletricidade e Gás	0,00€	0,00€
Correio	0,00€	0,00€
Telefone e Internet	0,00€	0,00€
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	0,00€	0,00€
Artigos para oferta e divulgação/merchandising Produção de folhetos	0,00€	0,00€
Manutenção do Site	0,00 €	0,00 €
Serviços especializados	0,00 €	0,00 €
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	0,00 €	0,00 €
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		
4. Seguros	0,00 €	0,00 €
5. Rendas das instalações	0,00€	0,00€
7-Custos com Ações de Formação	0,00 €	0,00 €
8-Organização de eventos de índole social ou cultural	0,00 €	0,00 €
9-Diversos	0,00 €	0,00 €
10-Outras Despesas (Manutenção da conta bancária 2023/2024)	49,92€	49,92€
T O T A L	49,92€	49,92€

Proveitos

1. Angariação de fundos	(p/item)	(subtotais)
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	0,00 €	0,00 €
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	0,00 €	0,00 €
- Livros	0,00 €	0,00 €
- Venda de artigos	0,00 €	0,00 €
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	800,00 €	0,00 €
3. Quotas e receitas diversas	0,00 €	0,00 €
T O T A L		
Saldo:		750,08€

A Presidente da Direção da Delegação da Madeira

Ana Cristina Andrade Ferreira Freitas

O Tesoureiro

Manuel da Encarnação Vieira



Delegação de MONTIJO

(em processo de extinção)

The logo consists of the word "Odi" in a black serif font followed by "elas" in a black sans-serif font. A small green heart icon is positioned between the two words, with a blue arrow pointing towards the top right corner of the heart.

Plano de Atividades 2026

1. Comissão instaladora

A Comissão Instaladora do Coração Amarelo de Odivelas tomou posse a 12.11.2024, nas instalações da Sede do Coração Amarelo.

A comissão instaladora é constituída por 1 Presidente e 2 vogais:

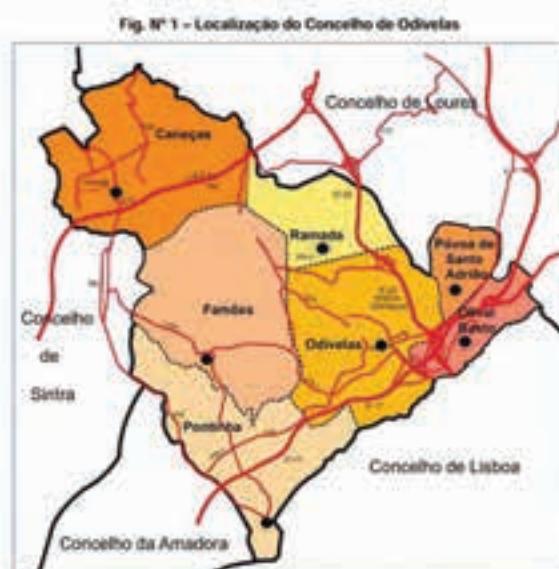
Nomes	Morada	Data de nascimento	situação profissional	CC
Sónia de Jesus Pais Ramos	Avenida Reinaldo do Santo nº 20, 6 ^a A 2675-674 Odivelas	18/03/1979	Sócio-gerente Interdomicílio Odivelas	11494949
Sandra Virgínia da Costa Mariz Barbosa	Rua Florbela Espanca nº 1, 8C 2620-276 Odivelas	08/02/1975	Assistente social	12469212
Ricardo Lourenço Santos	Praceta Natália Correia n.º 3 R/C esquerdo, Fanqueiro 2670-369 Loures	20/11/1979	Fisioterapeuta	11510135

2. Instalações

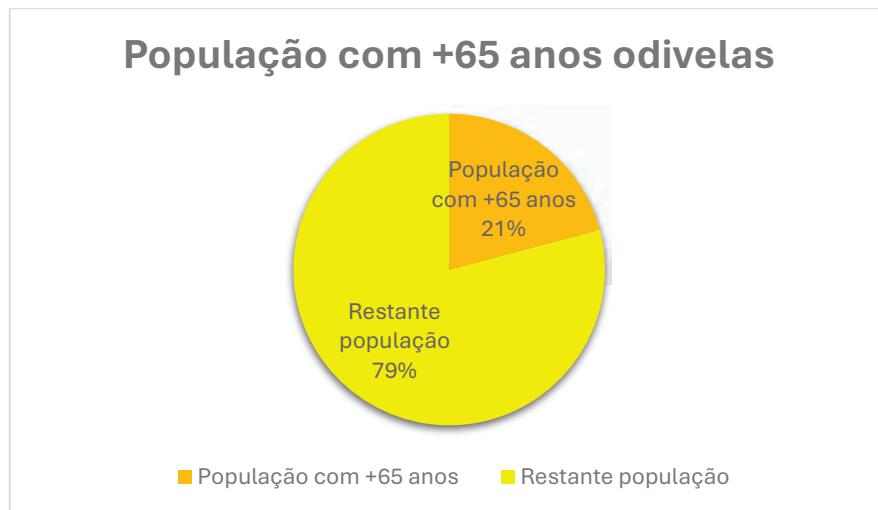
As instalações do Coração Amarelo Odivelas situam-se na Rua dos Combatentes da Grande Guerra loja 22B, 2675-322 Odivelas com o contacto telefónico de 933109430.

3. Caracterização do Município

O Município de Odivelas foi criado pelo Decreto-Lei n.º 84/98, de 14 de dezembro, e faz fronteira com os concelhos da Amadora, de Lisboa, Loures e Sintra. Situado no Distrito de Lisboa, o concelho é composto por sete freguesias: **Caneças, Famões, Odivelas, Olival Basto, Pontinha, Póvoa de Santo Adrião e Ramada**, distribuídas numa área de **26.6 Km2**.



O concelho de Odivelas atualmente possui **148034 de habitantes** sendo **30912 com mais de 65+**.



4. Atividades planeadas 2026

A delegação de Odivelas foi constituída de modo a poder representar os objetivos da ACA no concelho de Odivelas. Pretendemos reduzir a solidão e isolamento, principalmente dos mais velhos, seus cuidadores informais e formais através de contactos telefónicos, visitas presenciais ao domicílio ou outro local onde se encontram. Dinamizar atividades lúdicas, culturais e desportivas.

Pretendemos realizar projetos de formação e sensibilização dirigidos a voluntários e à comunidade fomentando o relacionamento intergeracional, contribuindo para uma maior autonomia e qualidade de vida da pessoa idosa.

4.1. Plano de Ação

- Angariação de Sócios
- Angariação de Voluntários
- Realização de reuniões mensais com a CI
- Realização de reuniões com entidades públicas e/ou privadas nomeadamente:
 - Câmara Municipal de Odivelas
 - Junta de Freguesia de Odivelas
 - Junta de Freguesia de Pontinha Famões
 - Junta de Freguesia de Ramada
- Angariação de parcerias
 - Escolas do concelho
 - Instituições de solidariedade social

- Empresas privadas
 - AESCO
 - BNI
 - Rede Social
 - Cartão municipal sénior
 - Oficina domiciliária
 - Entre outras
 - Promoção de formação para os voluntários
 - Promoção de formações para a comunidade em geral
 - Participação de eventos organizados pelas outras delegações

Orçamento p/2026
Delegação Odivelas

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e Serviços Externos	0	
2.1- Água	0	
2.2- Eletroicidade	0	
2.3- Correio	0	
2.4- Telefone e Internet	0	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	50	
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising	150	
2.7- Produção de Folhetos	0	
2.8- Manutenção do Site	0	
2.9- Serviços Especializados	0	
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	20	
2.11- Ferramentas e Utensílios	0	
3 Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)	50	
4 Seguros	0	
5 Rendas das Instalações	0	
6 Apoio às Atividades da Delegação	0	
7 Custos com Ações de Formação	200	
8 Organização Eventos de Índole Social ou Cultural	300	
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais	0	
10 Diversos (v.g. Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)	0	
11 Outras Despesas e Imprevistos		
11.1 Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)	200	
11.2 Outras Despesas	100	
TOTAL DA DESPESA		€1070,00

Proveitos/Receitas

1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:	200	
- Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2. Vendas	250	
Artigos de Merchandising		
Livros		
Outros		
2. Quotas	480	
3. Donativos	100	
4. Subsídios e Apoios Institucionais		
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		€ 1030,00
SALDO		€ 0,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		70€

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –
Delegação de Oeiras
2026**



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2026

da Delegação de Oeiras

I-Programa de Ação

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2026**
 - 3.1. Atividades de Gestão**
 - 3.1.1 - Reuniões internas**
 - 3.1.2 - Reuniões Externas**
 - 3.2 Atividades de Divulgação**
 - 3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA**
 - 3.4. Atividades na Área da Formação**
 - 3.5. Outras Atividades**
- 4. Colaboração com outras Entidades**
- 5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**
- 6. Atividades de monitorização e avaliação**
- 7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas**
 - 7.1 – Eventos de divulgação**
 - 7.2 - Novos Projetos**
 - 7.3 – Criação de receitas**

II-Orçamento

1. Introdução

O Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2026 apresenta as principais linhas estratégicas, objetivos e recursos necessários para a concretização da missão da nossa instituição. Este documento orienta as atividades a desenvolver ao longo do próximo ano, assegurando uma gestão eficiente, sustentável e alinhada com as necessidades dos nossos utentes, voluntários, parceiros e comunidade.

Com base nas experiências e resultados alcançados em 2025, a Delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo (ACA) procura consolidar as boas práticas, reforçar a participação ativa de todos os envolvidos e investir na valorização e papel do voluntariado na sociedade.

O orçamento aqui apresentado traduz-se num instrumento fundamental de planeamento e de transparência, permitindo equilibrar a disponibilidade de recursos com as metas definidas.

Este plano constitui, assim, um compromisso coletivo que visa fortalecer a nossa intervenção, promover a qualidade do apoio prestado e assegurar a sustentabilidade da Delegação de Oeiras da ACA no futuro, continuando a apostar no trabalho em rede e parceria com as Instituições e Empresas locais.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Expandir o número de utentes e otimizar a eficácia da resposta, através da articulação dos serviços disponíveis na rede social local.
- Garantir a boa gestão dos recursos financeiros e materiais assegurando a sustentabilidade.
- Incentivar e reforçar a participação dos Voluntários na formação e participação das atividades desenvolvidas pela delegação.
- Monitorizar e avaliar continuamente as ações para melhorar e diversificar os eventos a realizar com os utentes.
- Continuar a criar redes de solidariedade intergeracional que valorizem o contributo de cada geração e potenciem o sentido de comunidade.
- 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.
- Continuar a missão da ACA reduzindo o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para o seu bem-estar, valorizando as suas capacidades, saberes e cultura e aumentar a autoestima e confiança.

3. Atividades previstas para 2026

3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras continua a ter a sua sede no mesmo edifício do Centro da Juventude de Oeiras, Rua Monsenhor Ferreira de Melo. Presentemente o edifício está

cedido em regime de comodato à Universidades Sénior de Oeiras. A Delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo assinou um contrato de comodato, celebrado a 15 de julho de 2021, com a CMO (nº 636/2021) que especifica como usufruto a sala de 48m² que vem mantendo como sede e localizada no 1º Piso, e uma segunda sala (multiusos) com 86m² também localizada no 1º piso, reservada à realização de reuniões na primeira sexta-feira de cada mês. As atividades de gestão previstas para 2026 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 semanalmente para analisar/debater:

- Questões estratégicas (análise de novos projetos, parcerias e oportunidades);
- Gestão e funcionamento interno (avaliação do trabalho desenvolvido, gestão de voluntários e utentes, ingresso de sócios);
- Finanças (definição de estratégias de financiamento/captação de recursos);
- Comunicação e imagem (planos de divulgação: eventos, redes sociais);
- Projetos e atividades (estado de execução dos projetos em curso, planeamento).

Reuniões de Voluntários - Os voluntários reunirão uma vez por mês com a direção (primeira sexta-feira do mês) com vista a debater/informar:

- Avaliação do trabalho realizado.
- Planeamento de atividades futuras.
- Formação e apoio aos voluntários.
- Integração de novos voluntários.
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior.
- Apresentar e analisar casos.
- Criar/divulgar encontros motivacionais junto dos voluntários.
- 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

No âmbito do:

- "Programa de Ação e Orçamento para 2026", após aprovação AG/ ACA.
- "Relatório de Atividades e Contas de 2025", em 2025 (após aprovação AG/ACA).
- Estudos e informações 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 Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, deverá reunir com as instituições locais com vista o a partilhar informações, sinalização e resolução de casos com as respetivas Assistentes Sociais.

UNIÃO DE FREGUESIAS DO CONCELHO DE OEIRAS

- Entrega de documentação:
 - "Programa de Ação e Orçamento para 2026" após aprovação AG/ACA.
 - "Relatório de Atividades e Contas de 2025" 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 para 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 atividades.

3.2 Atividades de Divulgação

Para 2026 prevê-se a continuação de algumas atividades já iniciadas em 2025 bem como o início de outras.

- Concerto anual pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – Oeiras.
- Projetos intergeracionais com a Associação Resgate/ICC.
- Exposição Itinerante – Projeto em parceria com o Teatro Bastardo.
- Pedalar com um Amigo/Voluntário.
- Informação e atualização das atividades no Site, Facebook e Instagram.

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 dará continuidade às formações que costuma fazer durante todo o ano.

Formação Inicial - 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

3.5. Outras Atividades

Atividades a realizar

De acordo com a disponibilidade financeira, propõe-se dar continuidade às seguintes iniciativas:

Atividades com os Utentes

- Procurar sempre melhorar as visitas domiciliárias semanais, através do acompanhamento de um membro da Direção.
- Em casos excepcionais acompanhar o Utente ao médico, nos tratamentos ao hospital e a outros locais necessários.
- Assegurar a continuidade de telefonar semanalmente aos utentes, principalmente os que não têm Voluntário: Projeto "Conversas Amarelinhas".
- Manter o envio dos cartões de felicitações pelo Aniversário, Natal e Páscoa, executados pelas crianças do "Projeto Intergeracional".
- 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.
- Continuar com a realização da Festa de Natal.
- Realizar "Colónias de Férias" abertas, na praia e/ou piscina.
- Entregar ofertas personalizadas a utentes aniversariantes.
- 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/ICC - Projetos Intergeracionais.

GRUPO DE TRABALHO DA PESSOA IDOSA – Participação no GTPI nas propostas e implementação de medidas direcionadas à população idosa do concelho.

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.

LIVRARIA – GALERIA MUNICIPAL VERNEY

ASSOCIAÇÃO DE ARTISTAS PLASTICOS DE OEIRAS – PAÇO DE ARCOS

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, assim como sinalização de casos para acompanhamento.

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

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

Reforçar os protocolos e parcerias e acordos de colaboração, bem como procurar estabelecer outros de interesse para a delegação.

PARCERIAS/ACORDOS DE COLABORAÇÃO

Em curso:

2017 – ASSOCIAÇÃO RESGATE

2021 - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO

2022 – FARMÁCIA HOLLON DA FIGUEIRINHA

2022 - NOVA SCHOOL OF BUSINESS AND ECONOMICS DA UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA, (Carcavelos)

2023 - CASA DE SAÚDE DO TELHAL

2024 – UNIVERSIDADE SÉNIOR DE OEIRAS

2025 - ASSOCIAÇÃO DE ARTISTAS PLÁSTICOS DE OEIRAS – PAÇO DE ARCOS

2025 - HELPFULL

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 a desenvolver dentro das instituições com quem mantemos parcerias, nomeadamente:

CASA DE SAÚDE DO TELHAL - "Projeto Razões de Sobra" (colaboração/acompanhamento a utentes c/problemas demenciais).

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

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

ASSOCIAÇÃO RESGATE – Diversos Projetos intergeracionais no âmbito do "Projeto Ao Encontro", durante todo o ano.

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

TEATRO BASTARDO – Com a ajuda da CMO e a DN a delegação conseguiu adquirir esta exposição para continuar a ser apreciada divulgando assim o nosso projeto.

FUNDAÇÃO MARQUES DE POMBAL – Disponibilidade das instalações para eventos a realizar.

OEIRAS VIVA- Disponibilidade de espaço para as bicicletas adaptadas.

7.3 – Criação de receitas

Contamos no decorrer do próximo ano manter o apoio financeiro anual dado pela Câmara Municipal de Oeiras, bem como na divulgação da nossa causa e ajudas previstas no seu Plano para 2026.

A nível institucional, contamos também com apoio das Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, com quem colaboramos, nomeadamente com UFOPAC.

Da nossa Comunidade e Rede de Amigos esperamos que graciosamente nos continuem a apoiar.

Outras receitas serão obtidas, como de costume, através de Quotizações, Eventos Culturais e "Concerto de Outono", donativos particulares e de comerciantes, apoios de empresas ou instituições.

Oeiras, 3 de outubro de 2025

Pela Direção da Delegação Oeiras

II – Orçamento - 2026
da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	7200	7200
2. Fornecimentos e serviços externos:		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	150	
- Telefone e Internet	520	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	650	
-Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
-Produção de folhetos		
-Manutenção do Site		
-Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	300	1620
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	300	300
4. Seguros	400	400
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação	200	200
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	1700	1700
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
T O T A L:		13420

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	1600	1600
1.2. Vendas :		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)	800	800
2. Quotas	2700	2700
3. Donativos	3500	3500
4. Subsídios e apoios institucionais	4200	4200
5. Outras Receitas (injunções e projetos)	620	620
T O T A L:		13420
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 2026

DELEGAÇÃO DO PORTO

PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO

PARA O ANO DE 2026

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

A Associação Coração Amarelo do Porto pretende, através do seu Plano de Ação para 2026, continuar a cumprir os princípios estatutários onde se insere e a garantir a sua intervenção junto de quem vive em solidão e isolamento.

O acompanhamento regular e personalizado de cada beneficiário continuará a ser o grande eixo de orientação para 2026, com base na capacitação e desenvolvimento de concretas e diversas atividades tanto para os beneficiários como para os voluntários.

A ACA Porto acredita que é desta transferência de conhecimento entre voluntários e beneficiários que se obtém melhores resultados e maior impacto na intervenção.

Nesse sentido o Plano de Ação para 2026, continuará a privilegiar os esforços no processo de angariação de novos voluntários e do empoderamento dos que assumem já um compromisso ativo na Associação Coração Amarelo.

Relativamente aos meios financeiros, provenientes de quotas e donativos, continuarão a ser canalizados para a realização das atividades necessárias, bem como para responder às necessidades identificadas dos beneficiários que são acompanhados pela ACA Porto.

2. Objectivos

- Desenvolver relações e parcerias com a comunidade local**

Construção de redes de conhecimento com diferentes intervenientes locais quer para a sinalização de novas situações, maior capacidade de intervenção junto dos beneficiários já existentes, assim como para a divulgação e captação de novos voluntários;

- Participar e incentivar a cooperação entre diferentes práticas de voluntariado**

Participação em iniciativas diversas de voluntariado para troca de experiências, diferentes métodos e práticas de voluntariado e de aprendizagem colaborativa;

- Aumentar e melhorar presença digital da ACA Porto**

A utilização da tecnologia digital como facilitadora do acesso ao voluntariado e do aumento da sua participação.

- Aperfeiçoar e aumentar a qualidade dos processos de admissão e formação de voluntários;**

Um processo de formação que garanta um compromisso de voluntariado de qualidade, quer aos novos voluntários, quer aos já existentes;

3. Acções previstas

Considerando que, para a concretização dos objetivos acima definidos, a comunicação no interior e para o exterior de uma instituição como o Coração Amarelo é um fator prioritário, as propostas nesta área são as seguintes:

3.1. Direção

Continuar a prática de realização de reuniões regulares mensais.

Com o mesmo objetivo, foi decidido e criado um grupo no WhatsApp – “Direção ACA Porto” - do qual fazem parte todos os elementos da direção.

Nessas reuniões, serão tratados prioritariamente as seguintes questões:

- ✓ planeamento de eventos de divulgação a realizar pela ACA para adesão de novos voluntários, sócios e beneficiários.
- ✓ planeamento da participação da associação em eventos vocacionados para a divulgação das atividades da associação e outras organizações de solidariedade.
- ✓ definição da resposta imediata a disponibilizar para acudir a situações de carência, dependência e isolamento que sejam identificadas e apresentadas à Associação por diferentes vias
- ✓ Criação de condições para enriquecimento das relações entre Voluntários e Beneficiários.
- ✓ Reforço do contacto com instituições públicas e privadas no sentido de dar a conhecer a nossa associação e de as sensibilizar para connosco colaborar enquanto benfeiteiros.

3.2. Acolhimento, acompanhamento e formação dos voluntários

Considerando que os primeiros contactos do Voluntário com a Associação e com os seus Beneficiários é fundamental para o estabelecimento de uma relação saudável e gratificante para todos os envolvidos, no processo de acolhimento do novo Voluntário prevê-se:

- ✓ uma reunião inicial com a Direção que incluirá a entrega do Manual do Voluntário e a análise de algumas orientações aí definidas;
- ✓ o acompanhamento nas primeiras 2 ou 3 visitas ao Beneficiário por parte de um outro Voluntário a definir;
- ✓ organização de grupos de Voluntários orientados, cada um, por um elemento da Direção para um acompanhamento mais partilhado.

Com o objetivo de manter e reforçar a interação e partilha de experiências, estratégias ou

constrangimentos dos Voluntários na sua prática regular de proximidade com os seus Beneficiários, foi criado um Grupo no WhatsApp em que participa um elevado número de Voluntários. A Direção, por outro lado, divulga, incentiva e organiza a participação em ações de formação que dão novas perspetivas e sentido à atividade do Voluntário.

Destaca-se, de igual modo, a realização de iniciativas feitas especificamente para os voluntários e que poderão ser workshops ou encontros de formação, pequenos passeios ou convívios, etc, de modo a se aumentar a conexão entre os diferentes voluntários da ACA Porto.

3.3. Atividades dirigidas aos beneficiários

Para além das visitas regulares que cada voluntário realiza, pretende-se dar continuidade às festas e convívios e introduzir a possibilidade de realização de mais passeios organizados por temas de interesse dos nossos beneficiários.

Além deste objetivo, pretende-se aumentar a participação dos beneficiários através da recolha de histórias de vida, entrevistas, etc.

Por último, em 2026, pretende-se oferecer, aos beneficiários identificados como carenciados, no seu aniversário um voucher no valor de 100€. Também dar continuidade ao projeto iniciado este mês de outubro – Yoga na cadeira. Este projeto foi iniciado com 4 beneficiários a frequentar a atividade quinzenalmente. Pretendemos em 2026 alargar a mais beneficiários e eventualmente aumentar a frequência das sessões para semanal.

4. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

Todos os protocolos, parcerias e acordos de colaboração serão mantidos e reforçados, designadamente, com as seguintes entidades e instituições:

- ✓ Junta de Freguesia de Ramalde.
- ✓ Santa Casa da Misericórdia do Porto Câmara Municipal do Porto (Rede Social).
- ✓ Grupo Mello Saúde
- ✓ Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

- ✓ Compassio
- ✓ Mundo a Sorrir
- ✓ Polícia de Segurança Pública (Serviço de proximidade)
- ✓ Fundação Aga Khan
- ✓ União das Freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos.

5. Atividades de monitorização e avaliação

A monitorização e a análise de resultados que permitam regular e melhorar o desempenho dos elementos da Direção, bem como dos Voluntários junto dos Utentes, são implementados através de contactos regulares presenciais ou online e registos escritos.

Em 2026 continuaremos a aplicar aos novos beneficiários, um pequeno questionário, de forma a obtermos as suas opiniões e sugestões.

Porto, 8 de Outubro de 2025



A Presidente da Direcção da Delegação do Porto

Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins

II ORÇAMENTO

DESPESAS	P/ ITEM	SUBTOTAIS
1 Pessoal – Remunerações e Honorários		
2 Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1 Água		
2.2 Electricidade		
2.3 Correio	100,00	
2.4 Telefone e Internet	400,00	
2.5 Material de Escritório, Expediente e Higiene	200,00	
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	100,00	
2.11 Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço	500,00	
4 Seguros	500,00	
5 Rendas das Instalações		
6 Apoio às Actividades das Delegações		
7 Custos com Acções de Formação	300,00	
8 Organização de Eventos de Índole Social ou Cultural	4000,00	
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10 Diversos	3800,00	
Yoga na cadeira e Vouchers Aniversário		
11 Outras Despesas e Imprevistos		
TOTAL DAS DESPESAS	9900,00	
RECEITAS	P/ ITEM	SUBTOTAIS
1 Angariação de Fundos		
1.1 Organização de Eventos		
Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2 Vendas		
Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>		
Livros		
Outros Artigos e Produtos		
2 Quotas		500,00
3 Donativos		7500,00
4 Subsídios e Apoios Institucionais		
5 Receitas Diversas		
TOTAL DAS RECEITAS		8000,00
SALDO		-1900,00



Plano de Ação e Orçamento 2026

da

**Delegação de Bouceiros
(PORTO DE MÓS)**

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2026

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Plano de atividades
3. Atividades previstas para 2026
 - 3.1 Atividades de gestão
 - 3.2 Atividades de divulgação
 - 3.3 Contatos periódicos com a Direção Nacional e Direções das 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 2026

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.

Reuniões com as IPSS do Concelho para planejar, 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 Unidade Local de Saúde de Leiria, para acompanhamento de pessoas em solidão encaminhadas pela Unidade de Cuidados na Comunidade D. Fuas Roupinho – Porto Mós.

Protocolo com a junta de freguesia de Aljubarrota pertencente ao Concelho de Alcobaça no sentido de alargar o âmbito desta delegação.

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

Apresentação deste projeto na junta de freguesia de Aljubarrota no trimestre de 2026

Porto de Mós, 15 de outubro de 2025

Pela Delegação

Maria Filomena de Moraes Sarmento Machado Matos

Isabel Maria Dionísio Costa

Orçamento para 2026
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	100,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	150,00	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e C.I's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	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)	100,00	
TOTAL	650,00	650,00

Proveitos/Receitas

(p/item) (subtotais)

1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	100,00	
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
2. Venda Livros	100,00	
3. Quotas	250,00	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)	200,00	
TOTAL		650,00
Saldo Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		



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

Porto de Mós, 15 outubro de 2025

Pela Delegação

Maria Filomena de Moraes Sarmento Machado Matos

Isabel Maria Dionisio Costa



PLANO DE ATIVIDADES 2026

Delegação de SINTRA

Outubro 2025

PLANO DE ACÇÃO PARA 2026

1. INTRODUÇÃO

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

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

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

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

Pretende-se em 2026 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, Santa Casa da Misericórdia de Sintra, GNR ,Cruz Vermelha Portuguesa, os Lyons, Juntas de Freguesias vizinhas e as empresas Synthomer, Delta cafés, Padaria Saloia, Montepio entre outras.

Com a União das Freguesias de Sintra Stª Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferim 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 2025 de acordo com os seguintes objetivos:

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

3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2026

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 atualização 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 Stª Maria e S. Miguel.

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

- Atividade complementar junto dos beneficiários apoiados com acompanhamento ao exterior, passeios diversos, lanches/almoços e momentos de convívio.

- Celebrção de datas festivas tais como: Aniversários, dia da pessoa idosa, dia dos avós, magusto, festa de Natal, etc.

-Dinamização de vários ateliês:

- Pintura
- Costura
- Malhas e rendas
- Trabalhos manuais
- Informática
- Leituras
- Concurso gastronómico
- Visitas a museus/teatro
- 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 180 beneficiários;

- Visitas a locais de interesse em Sintra
- Organização de colónia de férias prevendo-se abranger cerca de 30 beneficiários;
- Dinamização da 12ª Edição do Mega Pic-Nic com a participação de idosos de todo o Concelho, em articulação com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia do Concelho 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”;
- Santa Casa da Misericórdia de Sintra,
- 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 e 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 (**Igualmente provisória**)

Recursos Financeiros:

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

5. ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Paralelamente à implementação do Plano de Acção de 2026, 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 2026 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	3 400	
2. Farda para Grupo Coral	200	
3. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio	50	
Telefone e Internet	360	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	300	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	150	4 460
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	
4. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	350	
5. Seguros	200	
6. Rendas das instalações	360	5 470
7 - APOIO A ACTIVIDADES		
a -Pic-Nic de Verão	1200	
b -Colónia de Férias	6 000	
c -Passeio a Fátima e S. Martinho do Porto (almoço), passeio ás salinas de Rio (almoço) e ida a um espetáculo em Lisboa	5 000	
d -Lanches de Aniversário	300	
e -Festa de Natal	1 700	
f -Encontro Gastronómico	250	
g -Aquisição de Materiais para ateliers	650	
8-Custos com Ações de Formação		20 570
9-Organização de eventos de índole social ou cultural	600	
10-Diversos	300	

11-Outras Despesas, como lanches semanais no (club+) e reuniões com voluntários	400	
T O T A L	21 870	21 870

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	4 000	
-		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	700	
- Livros	400	
- Venda de artigos	700	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	9 000	
3. Quotas e receitas diversas	7070	
T O T A L	21 870	21 870
Saldo:	000	000

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues



Cronograma das Acções e Custos Associados – Eixo 2

- As Ações serão desenvolvidas ao longo do ano de 2026 e a previsão de custos serão as seguintes:

A – " CORAÇÃO E DIVERSÃO "

Pic Nic

- Aluguer casas de banho	1.000,00€
- Artigos alimentares (água, sumos, géneros Alimentares	700,00€

<u>Almoço de Natal (80 Pessoas)</u>	2.000,00€
--	-----------

<u>Idas a teatros e Museus</u>	300,00€
---------------------------------------	---------

<u>Colónia de férias</u>	6.000,00€
---------------------------------	-----------

TOTAL 10.000,00€



B – “CORAÇÕES AO VENTO”

- Passeios aos locais de origem/interesse

FÁTIMA E S. MARTINHO DO PORTO

- AUTOCARRO 900,00€

- ALMOÇO 1.500,00€

SALINAS DE RIO MAIOR

- AUTOCARRO 950,00€

- ALMOÇO 1.650,00€

TOTAL 5.800,00€



C – “CLUBE+ NO CORAÇÃO”

Músico e Maestro Grupo Coral	3.400,00€
Ateliers vários	1.100,00€
Material diverso para atividades	500,00€
TOTAL	5.000,00€