Plano de Ação e Orçamento 2027

da

DIREÇÃO NACIONAL

e

das Delegações

Agualva/Cacém – Amadora - Cascais -

Guarda (CI) - Lisboa - Madeira (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 2027, da Direção Nacional e das Direções das Delegações de Agualva/Cacém, Amadora, Cascais, Guarda, Lisboa, Madeira, 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

ORÇAMENTO PARA 2027 – ENGLOBAMENTO

DIREÇÃO NACIONAL

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
VENCIMENTOS E IMPOSTOS	113902,40	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	860,00	
- Electricidade	1571,00	
- Correio	844,46	
- Telefone e Internet	8730,71	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	11223,40	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	7750,00	
- Produção de folhetos	3650,00	
- Manutenção do Site	750,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	6084,63	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	2800,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	24300,00	
4- Seguros	4203,00	
5- Rendas das instalações	5607,48	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl´s (rubrica a	34950,00	
7- Custos com Acções de Formação	1760,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	24850,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	750,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a		
ONG/IPSS,utentePlataforma	5800,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	10570,00	
12. Apoio a Utentes	4600,00	
TOTAL	275557,08	

1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	33780,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	3480,00	
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	18505,10	
3. Donativos	58250,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	138736,30	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevaREMB. IRS	15725,00	
TOTAL:	268476,40	
Saldo	7080,68	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

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

ACTA NÚMERO SESSENTA E OITO

No dia 16 de Novembro de 2026, 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, com a presença de todos os seus membros, que se identificam e assinam no final.----------

A ordem de trabalhos teve como ponto único a "Análise dos Orçamentos e Planos de Acção da ACA para o ano de 2027".----------

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 2027." ----------

Não havendo outros assuntos, foi encerrada a sessão. -

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

Mª João Arriaga e Cunha

Presidente (Maria João Arriaga e Cunha)

Vogal (Luis Vasconcelos)

Vogal (Joaquim Nunes Barata)

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Direção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2027

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2027;

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 2027
DIREÇÃO NACIONAL

A Associação Coração Amarelo ao longo dos 26 anos da sua existência mantem como missão o apoio às pessoas mais velhas em situação de solidão. Continuará a reforçar e a alargar a sua intervenção a nível nacional com a criação de novas delegações continuando a capacitar voluntários com formação adequada na promoção de um voluntariado de proximidade.
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 2027, 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, Guarda, Lisboa, Madeira, Odivelas, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra o que permitirá uma visualização homogénea, mas também individualizada da atuação da Associação.

2. Objetivos:

- Contribuir para melhorar o processo de envelhecimento das pessoas que apoiamos ao longo dos anos
- 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, adequando as respostas a cada público alvo
- 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 permanente do apoio prestado aos Utentes através da melhoria contínua de Voluntários que possibilite à população atendida um envelhecimento ativo e participativo.
- 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.

- 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 2027

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, e Viseu, 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's 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 o momento comemorativo do 27º 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, Residências institucionais e no Voluntariado, promovendo a permanente atualização de conhecimentos a partilhar.
- Organizar formação interna na área informática para melhorar procedimentos, rentabilizar recursos e agilizar respostas.

3.5. Candidaturas a Projetos

- Candidaturas 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.: digital, interação de vizinhança, culturais, sociais, recreativos, formativos, edição de livros, etc)

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 e do voluntariado, 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 e 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/POLARIS, Laboratórios BOIRON entre outras, para desenvolvimento geral de atividades aos Utentes.
  - Parcerias com IPSS's e empresas na área de apoios aos utentes, nomeadamente Assistência Médica Dentária "O Mundo A Sorrir", Associação Amadora Compassiva, Associação Médicos do Mundo, Audição Activa), Clínica Mais Saúde e Melhor Vida, Gabinete Sénior, OralMed Solidária, Novo Nordisk Portugal, Lda.
  - Protocolos com a Plataforma Saúde em Diálogo, Confederação Portuguesa de Voluntariado e ENTRAJUDA.
  - 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 nosso desempenho

  . (Ex: Acordos que permitam alargar o programa de passeios junto ao Tejo com as bicicletas adaptadas)

- 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.

- 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, 20 de outubro de 2026
A Direção Nacional da ACA

DIREÇÃO NACIONAL

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

ORÇAMENTO PARA 2027

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	320,00	
- Electricidade	680,00	
- Correio	180,00	
- Telefone e Internet	3600,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	3200,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	7000,00	
- Produção de folhetos	3500,00	
- Manutenção do Site	750,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	1800,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	2000,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	5000,00	
4- Seguros	250,00	
5- Rendas das instalações	2650,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl´s (rubrica a	20000,00	
7- Custos com Acções de Formação	260,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	750,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	750,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a		
ONG/IPSS,utentePlataforma	400,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1000,00	
12. Apoio a Utentes		
TOTAL	54090,00	

1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	11000,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros	500,00	
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas		
3. Donativos	29500,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais		
5- Receitas Diversas (discriminar se relevaREMB. IRS	14000,00	
TOTAL:	55000,00	
Saldo	910,00	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Atividades e Orçamento

2027

Delegação de Agualva-Cacém

INDICE

I. PA – Programa de Ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2027

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 2027 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 2027 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 das suas casas, que lhes traga o bem-estar físico, emocional e social.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

O alargamento das nossas instalações dentro do edifício que hoje ocupamos, concretizado no final do ano de 2026, vai permitir a criação de algumas atividades, , 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 noutros 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 2027:

. 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 aposta 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 vária ordem, 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 situação 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 vária ordem, 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;
Habilitações 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.

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 2027, 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.

Agualva-Cacém, 26 de Outubro de 2026

II. Orçamento **DELEGAÇÃO AGUALVA/CACÉM**

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**

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de AMADORA

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2027

Delegação da Amadora da Associação Coração Amarelo

I - Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Programa de Atividades
3. Atividades previstas para 2027
   - 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

- 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 (em implementação).

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

- Promover a continuidade da itinerância da exposição fotografias e poemas "A força do abraço" em espaços públicos e privados no concelho da Amadora, como já referido no ponto 3.2.
- Continuar 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.

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

II – Orçamento

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos:		510 €
Água		
Eletricidade 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 CI'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	150 €	210 €
- Bancos	60 €	
TOTAL		**1020 €**

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		80 €
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*	50€	
- Livros	30 €	
- Venda de artigos		
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		
3. Quotas e receitas diversas	960 €	960 €
TOTAL		**1040 €**
SALDO		**20 €**

Amadora, 12 de outubro de 2026

A Presidente da Direção da Delegação da Amadora

(Maria Elisa Brito Castanheira Correia Costa Pires)

Maria Elisa Brito Castanheira Correia Costa Pires

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de CASCAIS

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO — DELEGAÇÃO DE CASCAIS

Plano de Atividades e Orçamento 2027

I. Nota Introdutória

No sentido do cumprimento dos normativos legais e estatutários, apresenta-se o Plano de Atividades e Orçamento da Delegação de Cascais da Associação Coração Amarelo (ACA Cascais) para o ano de 2027.

Este documento resulta de um planeamento consistente focado na sustentabilidade social e económica da delegação. A nossa ação é orientada para a eficácia, tendo por base os valores da solidariedade, respeito, igualdade, individualidade, dignidade, proximidade, rigor e melhoria contínua.

II. Identidade Institucional: Missão, Fins e Objetivos

A Associação Coração Amarelo (ACA) é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sob a forma de associação sem fins lucrativos, fundada em 2000. De âmbito nacional, exerce a sua ação através de órgãos nacionais e de delegações regionais. A sua atuação assenta inteiramente em trabalho voluntário.

A Associação tem por missão e finalidade o apoio a pessoas em situação de solidão ou dependência, preferencialmente as mais idosas, constituindo seus objetivos nucleares:

- Sensibilizar a sociedade civil e as instituições públicas e privadas para a sua responsabilidade no apoio solidário às pessoas em situação de solidão ou dependência, preferencialmente as mais idosas;
- Promover e realizar, com carácter de regularidade e continuidade, as atividades e iniciativas que visem apoiar pessoas em situação de solidão ou dependência, podendo, em caso de patente emergência socioeconómica dos beneficiários, providenciar uma ajuda pontual e adequada compatível com os recursos disponíveis da Associação;
- Promover o voluntariado e apoiar através de formação o desenvolvimento de competências para o desempenho da sua missão.

O Que Fazemos

A Associação Coração Amarelo dedica-se a apoiar pessoas que vivem em situação de solidão, sobretudo idosos, através de uma rede de voluntários que oferecem tempo, atenção e companhia. A sua intervenção passa por visitas regulares, acompanhamento em tarefas do dia a dia e promoção de momentos de convívio, ajudando a criar ligações humanas e a reforçar o sentimento de pertença. Mais do que apoio prático, a associação procura levar proximidade,

escuta e dignidade a quem mais precisa, contribuindo para uma vida mais ativa e menos isolada.

A Associação Coração Amarelo – Cascais (ACA Cascais) é uma Delegação que prossegue os objetivos da ACA e desenvolve a sua ação, desde 2008, no concelho de Cascais.

III. Contexto, Objetivos e Estratégia da ACA Cascais

1. Plano de Capacitação Estratégica 2027

A ACA Cascais encontra-se num momento fulcral de mudança interna e organizacional. Este processo compreende a transição de um período de reduzida atividade – iniciado durante a crise pandémica da COVID-19 – para uma fase de expansão, capacitação e crescimento sustentável, orientada para desenvolver todo o seu potencial no cumprimento da sua Missão.

Para projetar esta mudança e definir as linhas de orientação estratégica a médio prazo, foi constituído um grupo de trabalho focado, que integra um elemento da atual Direção da ACA Cascais e conta com o apoio fundamental da Direção Nacional da ACA.

Como resposta imediata, nasceu o presente Plano de Capacitação Estratégica 2027. Este instrumento resulta de uma análise minuciosa das principais dificuldades e constrangimentos enfrentados pela delegação, definindo estratégias que incorporam inovação e adaptabilidade.

O grande propósito é acelerar o impacto da nossa ação no concelho, otimizar a cooperação com parceiros e ajudar mais pessoas a envelhecerem bem em Cascais, mediante a ativação de ação estratégica em três eixos:

- **Trabalho em Rede (Promover novas Parcerias)**
    - **Programa Concelhio com a CM de Cascais:** Desenvolvimento de uma parceria estratégica para a co-construção de um Programa Concelhio focado na Prevenção da Solidão e do Isolamento Social das Pessoas Idosas. A Ação-Piloto decorrerá na União das Freguesias de Cascais e Estoril nos primeiros nove meses de 2027, sendo depois transferida para as outras três freguesias (Parede/Carcavelos, S. Domingos de Rana e Alcabideche). Visa conectar ofertas, otimizar recursos e evitar estruturas paralelas. A ACA Cascais assegurará o que melhor sabe fazer: capacitar voluntários para visitas regulares, acompanhamento diário e momentos de convívio, promovendo a autonomia do idoso. Focar-se-á ainda no desenho de uma metodologia de trabalho em rede com todas as organizações locais que promovem atividades comunitárias de proximidade.
    - **Cooperação com a Fundação "La Caixa" e Universidades**: Parcerias destinadas a aportar recursos especializados à ação comunitária e a garantir suporte técnico no acompanhamento e na avaliação científica do impacto social das intervenções.

- **Qualificar Dirigentes e Voluntários**

    - **Participação no Programa MILES 2026**, programa de capacitação para organizações sociais, cuja formação especializada terá início prático em fevereiro de 2027.
    - **Formação Estruturada de Voluntários**: Implementação da formação inicial obrigatória para novos voluntários na área da gerontologia comunitária e garantia de um plano de formação contínua para os dirigentes e voluntários já ativos.

- **Eixo de Mobilização Juvenil: Projeto Chapéu "Gerações Unidas: Desafios para a Inclusão"**
  Agrega todas as dinâmicas destinadas a atrair as gerações mais novas de Cascais para o combate à solidão na terceira idade, dinamizado junto de escolas secundárias e associações de estudantes do ensino superior. Inclui Formação Digital (capacitação tecnológica de idosos por jovens), Histórias de Vida (livros biográficos personalizados), Kits de Atividades (materiais lúdicos de estimulação cognitiva), Livro de Sabedorias (registo de tradições e memórias) e Dinâmicas de Mobilização (Conferência sobre a solidão e envolvimento de universitários no suporte especializado).Eixo de Mobilização Juvenil "Gerações Unidas: Desafios para a Inclusão"

- **+ Recursos Financeiros**
  Dinamização de ações proativas de captação de financiamento e ativação de campanhas de fundos junto do tecido empresarial e parceiros estratégicos e outros, incluindo ações para consignação fiscal (0,5% do IRS).

2. Plano Estratégico ACA Cascais 2027–2030

A projeção estratégica garante a coerência das decisões locais com os objetivos institucionais e as políticas públicas. A ACA Cascais identifica três Linhas de Orientação Estratégica (OE) interativas:

- **OE I: Expandir o Alcance e Acelerar o Impacto.** Privilegiar parcerias com a CM de Cascais, juntas de freguesia e atores locais para cocriar soluções. Incorpora uma abordagem orientada para os resultados sociais, com indicadores claros de cobertura territorial e taxas de resposta comunitária.
- **OE II: Sensibilizar e Mobilizar a Sociedade Civil.** Alertar a população e empresas para a corresponsabilidade social, recorrendo à modernização dos canais de comunicação (físicos e digitais), marketing social de proximidade e transferência intergeracional de conhecimento.
- **OE III: Capacitação e Fortalecimento dos Meios de Ação.** Investimento na formação contínua face aos desafios da transformação tecnológica. Foco na sustentabilidade económica através da diversificação de fundos, candidaturas a prémios do setor social e avaliação do impacto das formações.

IV. PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO da ACA Cascais 2027

Objetivo Estratégico (OE)	Objetivo Operacional (OP)	Atividade (A)	Indicador / Entregas	Meta 2027
OE I: Expandir o alcance e acelerar o impacto	OP 1: Desenvolver o Programa Concelhio de prevenção da solidão com a CM de Cascais.	A1: Implementação e avaliação da Ação-Piloto na União das Freguesias de Cascais e Estoril (Duração: 9 meses).	Plano de implementação aprovado Acordo de Parceria assinado Relatório final + Modelo validado	1 1 1
		A2: Planeamento da disseminação e expansão para as Freguesias de Parede/Carcavelos, S. Domingos de Rana e Alcabideche.	Plano de Expansão estruturado Relatórios intercalares de diagnóstico	1 3
	OP 2: Potenciar parcerias académicas e institucionais de valor acrescentado.	A3: Promoção de reuniões com instituições do Ensino Superior para captação de recursos especializados.	Atas de reunião de parceria	3
		A4: Reuniões com a Fundação "la Caixa" e organizações focadas na prevenção da solidão.	Atas de cooperação e avaliação de impacto	2
	OP 3: Fomentar o envolvimento ativo das pessoas idosas na conceção e avaliação das intervenções.	A5: Construção do mecanismo de participação no âmbito do grupo de trabalho multissectorial.	Proposta do Pré-Modelo Relatório de progresso	1 1
		A6: Implementação do modelo final de escuta ativa e autonomia.	Modelo final homologado N.º de idosos ativamente envolvidos	1 ≥ 15
OE II: Sensibilizar e mobilizar a sociedade civil	OP 4: Sensibilizar as instituições públicas/privadas e a população para a responsabilidade solidária.	A7: Elaboração e execução do Plano de Comunicação da ACA Cascais 2027 (PC2027).	Documento do PC2027 Relatório de execução do plano	1 1
	OP 4: Sensibilizar as instituições públicas/privadas e a população para a responsabilidade solidária.	A8: Contactos e reuniões institucionais para a realização de ações de sensibilização junto de grupos-alvo.	N.º de contactos efetuados Atas de reunião	20 8

	OP 5: Promover ideias inovadoras através do projeto-chapéu "Gerações Unidas: Desafios para a Inclusão".	A9: Enquadramento e implementação das oficinas digitais, histórias de vida e kits nas escolas secundárias e universidades.	N.º de projetos ativos integrados na comunidade	3
	OP 6: Informar sobre oportunidades de colaboração (voluntariado individual/corporativo, associados, doações).	A10: Dinamização de ações de comunicação diversificadas e campanhas de marketing social.	N.º de ações de comunicação executadas	10
OE III: Capacitação e fortalecimento para a ação	OP 7: Qualificar a estrutura diretiva e operacional para aumentar a qualidade do serviço.	A11: Participação ativa no Programa de Capacitação para Organizações Sociais - MILES 2026 (com início em fevereiro de 2027).	Taxa de assiduidade e aproveitamento dos participantes elegíveis	100%
		A12: Execução do Plano de Formação Interna direcionado aos novos voluntários admitidos ao longo do ano.	Taxa de novos voluntários capacitados (salvaguardando integrações no último mês do ano)	90%

Orçamento

(em anexo)

Delegação de Cascais

ORÇAMENTO PARA 2027

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio		
- Telefone	260,00 €	
- Material de esc°/consumíveis/Expediente e Higiene	200,00 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200,00 €	
4. Seguros	50,00 €	
5. Limpeza das instalações	500,00 €	
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	150,00 €	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)		
11. Outras despesas; Apoio a utentes; Imprevistos	150,00 €	
12. Despesas Bancárias	100,00 €	
T O T A L :		1.610,00 €

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	1.000,00 €	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas	250,00 €	
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas	1.000,00 €	
3. Donativos	500,00 €	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :		**2.750,00 €**
Proveitos/Receitas		2.750,00 €
Custos/Despesas		1.610,00 €
Saldo		**1.140,00 €**

Direçao do Coração Amarelo de Cascais

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de GUARDA

Plano de Ação e Orçamento p/2027

da

Comissão Instaladora
de GUARDA

1. INTRODUÇÃO

Conforme os princípios e objetivos consignados nos Estatutos da Associação do Coração Amarelo, Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos e de utilidade pública, a Delegação da Guarda assume como missão contribuir para a prevenção e combate ao isolamento social, promovendo o envelhecimento ativo, a solidariedade intergeracional e o apoio de proximidade às pessoas em situação de vulnerabilidade.

A Delegação da Guarda iniciou a sua atividade em março de 2026, sob a forma de Comissão Instaladora, constituída por Luís Andrade, Presidente, Ivone Nunes, Tesoureira, e Maria Sampaio, Secretária.

Desde a sua constituição, a Comissão Instaladora tem tentado criar uma estratégia para o desenvolvimento de ações destinadas à implementação e consolidação da presença da Associação Coração Amarelo no concelho da Guarda, promovendo contactos institucionais, ações de divulgação e iniciativas de sensibilização junto da comunidade.

Destaca-se, neste período, a realização da sessão pública de apresentação da Delegação da Guarda, promovida em parceria com a Câmara Municipal da Guarda e dirigida às forças vivas do concelho. Esta iniciativa constituiu um importante momento de divulgação da missão e dos objetivos da Associação Coração Amarelo, tendo igualmente permitido a formalização da tomada de posse dos órgãos da delegação.

Foram ainda efetuadas diligências com vista à obtenção de condições logísticas para o funcionamento da delegação, designadamente através da colaboração estabelecida com a Junta de Freguesia da Guarda, que disponibilizou um espaço para reuniões e apoio às atividades da associação.

O ano de 2027 constituiu uma etapa fundamental para a Delegação da Guarda, prevendo-se a conclusão do processo de organização administrativa e financeira, nomeadamente através da operacionalização da conta bancária da delegação e da plena aplicação dos procedimentos de gestão previstos nos Estatutos e regulamentos da Associação Coração Amarelo.

Neste contexto, o presente Plano de Ação e Orçamento pretende definir as linhas orientadoras da atividade da Delegação da Guarda para o ano de 2027, promovendo uma atuação sustentável, organizada e centrada na missão de apoio às pessoas em situação de solidão, isolamento ou vulnerabilidade social.

2. OBJETIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES

Para o ano de 2027, a Delegação da Guarda propõe-se:

- Consolidar a implementação da Associação Coração Amarelo no concelho da Guarda;
- Divulgar a missão, valores e projetos da associação junto da comunidade;
- Reforçar a rede de associados, voluntários e beneficiários;
- Identificar situações de isolamento e vulnerabilidade social no território;
- Promover ações de acompanhamento e apoio de proximidade;
- Desenvolver atividades de convívio, ocupação e animação dirigidas à população sénior;
- Estabelecer e reforçar parcerias com entidades públicas e privadas;
- Garantir uma gestão interna organizada, sustentável e alinhada com os Estatutos e regulamentos da Associação.

3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2027

3.1 Atividades de Gestão

- Conclusão do processo de abertura da conta bancária da delegação;
- Definição do orçamento anual e sistema de controlo financeiro;
- Utilização do espaço disponibilizado pela Junta de Freguesia para reuniões e atividades administrativas;
- Realização de reuniões mensais da direção da delegação;
- Implementação de procedimentos internos de organização e gestão documental;
- Desenvolvimento de estratégias locais de angariação de fundos;
- Angariação de novos sócios;
- Angariação e integração de voluntários;
- Reuniões com entidades parceiras e potenciais colaboradores.

3.2 Atividades de Apoio Direto

- Identificação e sinalização de situações de isolamento social;
- Receção e análise de pedidos de apoio;
- Criação de base de dados de beneficiários;
- Criação de base de dados de associados;
- Criação de base de dados de voluntários;
- Inicio dos acompanhamentos e visitas de proximidade aos beneficiários.

3.3 Atividades Culturais, Recreativas e de ConvÃvio

A delegação pretende promover iniciativas que favoreçam o combate ao isolamento social e reforcem os laços comunitários, nomeadamente:

- Visitas de acompanhamento a beneficiários;
- Encontros de convívio entre beneficiários, voluntários e associados;
- Atividades lúdicas e culturais;
- Participação em eventos comunitários da região;
- Organização do Magusto Solidário na Aldeia da Ima, em novembro de 2027, com convite à Câmara Municipal da Guarda, Junta de Freguesia da Guarda, Associações locais e entidades de proteção e socorro, designadamente Cruz Vermelha Portuguesa, Bombeiros, GNR e PSP.

3.4 Divulgação da Delegação

Serão desenvolvidas ações de sensibilização e divulgação através de:

- Distribuição de panfletos e materiais informativos;
- Contacto direto com a população;
- Divulgação das atividades da associação junto das entidades locais;
- Criação e dinamização de página nas redes sociais;
- Divulgação através dos meios de comunicação social locais.

3.5 Parcerias

A Delegação da Guarda procurará reforçar a articulação institucional com:

- Câmara Municipal da Guarda;
- Junta de Freguesia da Guarda;
- Instituições Particulares de Solidariedade Social;
- Associações locais;
- Forças de segurança e proteção civil;
- Outras entidades públicas e privadas com intervenção na área social.

4. RECURSOS

4.1 Recursos Humanos

- Elementos da Direção da Delegação;
- Associados;
- Voluntários;
- Parceiros institucionais.

4.2 Recursos Logísticos

- Espaço cedido pela Junta de Freguesia da Guarda para reuniões e armazenamento de materiais;
- Telemóvel de serviço da delegação;
- Material promocional e informativo.

4.3 Recursos Financeiros

À data da elaboração do presente plano, encontra-se em fase de conclusão o processo de abertura da conta bancária da Delegação da Guarda. Os recursos financeiros disponíveis ascendem a 72,00 euros, provenientes exclusivamente do pagamento de quotas dos associados fundadores.

Prevê-se que durante o ano de 2027 sejam desenvolvidas ações para a obtenção de receitas através de:

- Quotas de associados;
- Donativos;
- Angariação de fundos;
- Apoios institucionais;
- Realização de eventos solidários.

5. Monitorização e Avaliação

O presente Plano de Ação constituirá o instrumento orientador da atividade da Delegação da Guarda durante o ano de 2027.

A sua execução será acompanhada periodicamente pela Direção da Delegação, podendo ser ajustado sempre que surjam novas necessidades, oportunidades de intervenção ou alterações nas condições de funcionamento.

Especial atenção será dada à avaliação:

- Do crescimento do número de sócios;
- Do recrutamento de voluntários;
- Do número de beneficiários acompanhados;
- Da consolidação financeira da delegação;
- Do impacto das atividades realizadas na comunidade.

PROPOSTA DE ORÇAMENTO 2027

Como ainda não existe orçamento aprovado, nem conta bancária operacional, apresenta-se o seguinte orçamento considerando:

- funcionamento assente em voluntariado;
- instalações cedidas gratuitamente pela Junta de Freguesia;
- despesa reduzida e realista;
- previsão do Magusto como principal atividade de 2027;

SALDO de 2026

72,00 euros

(saldo existente em caixa proveniente das quotas já pagas pelos associados fundadores)

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1- Água	0	
2.2- Eletricidade	0	
2.3- Correio	0	
2.4- Telefone e Internet	20	240
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	0	
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising	0	
2.7- Produção de Folhetos	0	
2.8- Manutenção do Site	0	
2.9- Serviços Especializados	0	
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	0	
2.11- Ferramentas e Utensílios	0	
3 Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)	25	50
4 Seguros	0	
5 Rendas das Instalações	0	
6 Apoio às Atividades da Delegação	0	
7 Custos com Ações de Formação	0	
8 Organização Eventos de Índole Social ou Cultural	100	100
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)	0	
11.2 Outras Despesas		
TOTAL DA DESPESA		**€ 390,00**

Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Índole Social ou Cultural		100
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising		
Livros		
Outros		
2. Quotas		144
3. Donativos		150
4. Subsídios e Apoios Institucionais		
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		**€ 394,00**
SALDO		**€ 4,00**
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		**€ 0**



PLANO DE ATIVIDADES
E PREVISÃO ORÇAMENTAL

2027

Delegação de Lisboa

ÍNDICE

I. PLANO DE ATIVIDADES

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

2.1 Objetivos específicos

3. Atividades previstas para 2027

3.1 Atividades de gestão

3.2 Atividades específicas da equipa técnica

3.2.1 Animação Sociocultural

3.2.2 Serviço Social

3.2.3 Terapia Ocupacional

3.2.4 Psicologia

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

5. Atividades de monitorização e avaliação

6. Projetos — eventos de divulgação e criação de receitas

II. PREVISÃO ORÇAMENTAL

I. PLANO DE ATIVIDADES

1. Introdução

A Associação Coração Amarelo — Delegação de Lisboa desenvolve uma intervenção de proximidade destinada a prevenir e combater a solidão não desejada e o isolamento social, promovendo o bem-estar, a autonomia e a participação dos utentes na comunidade.

O voluntariado de proximidade, articulado com o acompanhamento da equipa técnica multidisciplinar, constitui o eixo central desta resposta. A sede e o Espaço Sensorial complementam a intervenção através de iniciativas de convívio, estimulação e participação sociocultural.

Em 2027, pretende-se consolidar as respostas existentes, reforçar as parcerias e adaptar as atividades às necessidades, capacidades e expectativas dos utentes, valorizando os seus percursos de vida e a qualidade das relações estabelecidas.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Delegação de Lisboa orientará a sua atuação para a qualidade e continuidade do voluntariado de proximidade, o acompanhamento social individualizado, a participação comunitária e a melhoria contínua das respostas prestadas.

Neste contexto, estabelecem-se os seguintes objetivos gerais:

- Promover a autonomia, a dignidade, o bem-estar e a integração dos utentes;
- Prevenir a solidão não desejada e o isolamento social, reforçando relações de proximidade e redes de suporte;
- Dinamizar atividades socioculturais, recreativas e intergeracionais;
- Valorizar a formação dos voluntários e da equipa técnica, incluindo primeiros socorros;
- Consolidar parcerias, melhorar os procedimentos de avaliação e contribuir para a sustentabilidade da Delegação.

2.1 Objetivos específicos

Para a concretização dos objetivos gerais definidos, a Delegação de Lisboa propõe-se desenvolver as seguintes linhas de atuação ao longo do ano de 2027:

- Assegurar a seleção, integração, acompanhamento e supervisão dos voluntários;
- Reforçar a divulgação das respostas da Associação junto da comunidade e das entidades parceiras;
- Promover formação contínua adequada às necessidades identificadas, com destaque para primeiros socorros e segurança;
- Consolidar o acompanhamento a atos médicos iniciado em 2026, de acordo com os recursos disponíveis;
- Desenvolver iniciativas socioculturais e dar continuidade ao projeto «Sonhos com o Coração»;
- Participar em redes de intervenção social, acolher estágios quando possível e identificar oportunidades de financiamento;
- Monitorizar a execução das atividades e introduzir melhorias com base nos resultados obtidos.

3. Atividades previstas para 2027

3.1 Atividades de gestão

A gestão da Delegação privilegiará o planeamento integrado, a qualidade das respostas e a utilização responsável dos recursos, em articulação com a Direção, a equipa técnica, os voluntários e as entidades parceiras.
Constituem prioridades o reforço da bolsa de voluntariado, a formação contínua, a consolidação de parcerias e a monitorização das atividades, de modo a responder com flexibilidade às necessidades dos utentes.

3.2 Atividades específicas da equipa Técnica

3.2.1 Animação Sociocultural

A animação sociocultural é definida como uma metodologia de intervenção capaz de mobilizar indivíduos, grupos e coletividades com o objetivo de promover a participação ativa e dinamização do corpo social através de práticas voluntárias e atividades culturais, artísticas, lúdico-pedagógicas e sociais.

Na Associação Coração Amarelo - Delegação de Lisboa, a Animação Sociocultural (ASC) baseia a sua atuação numa abordagem participativa e dinâmica centrada no bem-estar da pessoa e na sua relação com a comunidade.

Na tentativa de minimizar os efeitos do isolamento e da solidão indesejada e a fim de promover um sentimento de pertença e de inclusão são desenvolvidas iniciativas, em espaços institucionais ou residenciais, que têm como objetivos principais:

- Fomentar e potenciar o convívio intergeracional e o desenvolvimento pessoal através da difusão e aprendizagem conjunta de conhecimentos, competências e facilitação de experiências socioculturais enriquecedoras;
- Incentivar a ocupação adequada do tempo, quebrando rotinas de isolamento e contrariando a estagnação e passividade;
- Valorizar as capacidades, conhecimento e percurso de vida do público, através de momentos de partilha e reflexão;
- Estimular competências cognitivas e motoras, mantendo/melhorando a capacidade funcional e cognitiva;
- Desenvolver um sentido crítico perante a vida e disponibilizar a exploração de novos interesses.

Estas práticas são desenvolvidas em diferentes âmbitos de atuação e, na maioria das vezes, com o apoio essencial dos Parceiros e Amigos da ACA. À semelhança dos anos anteriores, as atividades programadas para o ano de 2027, para além de continuarem a ser dinamizadas no espaço sensorial da sede da Delegação de Lisboa, continuarão a ser executadas nos espaços exteriores de instituições e colaboradores parceiros. Pretendemos preservar e fortalecer essas parcerias que continuam a ser um valioso benefício e a ter um impacto fundamental muito positivo na medida em que apoiam a concretização dos objetivos de atuação disponibilizando recursos, novas oportunidades, espaços de encontro, momentos de convívio e novos temas de aprendizagem que incentivam à presença, participação e formação permanentes de utentes, voluntários e todos os beneficiários do projeto.

Pretendemos planear e manter um conjunto diverso de atividades que não só vão ao encontro das necessidades efetivas de cada utente, conforme as suas capacidades físicas cognitivas, como também contemplam e acolhem individualidade, gostos e motivações de cada um, que são aferidos e analisados através de uma cuidadosa recolha de dados executada pela equipa técnica. Será feita uma avaliação contínua da execução do plano, atendendo a indicadores de participação, satisfação e pertinência das atividades e em que medida vão ao encontro de necessidades, potencialidades e gostos dos utentes. Estes indicadores serão medidos através da aplicação de questionários de avaliação de atividade aos utentes, observação direta por parte da equipa técnica, análise documental aos temas levantados pelos utentes, voluntários e também parceiros institucionais e por fim grupos focais semestrais que envolvam as pessoas de forma democrática e participativa no processo de avaliação e inovação do plano, de modo a que sejam feitos ajustes necessários e adequados às necessidades e interesses detectados.

Gestão de Redes Sociais

As plataformas das redes sociais são uma ferramenta de comunicação direta muito eficaz e rápida que permite alcançar um público maior na divulgação da missão e atividades da ACA. Os conteúdos apresentados pretendem valorizar o trabalho desenvolvido e gerar uma interação mais envolvida e acessível com a comunidade, facilitando oportunidades de esclarecer dúvidas, partilhar sugestões e captar novas parcerias com instituições e colaboradores.

Plataformas como o Instagram e o Facebook têm sido muito importantes na promoção de voluntariado e alcance de públicos mais diversificados através da divulgação de vários conteúdos informativos e criativos que ampliam a visibilidade dos projetos existentes nas diferentes áreas de intervenção técnica e atualizam a comunidade relativamente à agenda de atividades da Delegação de Lisboa da ACA. São publicadas informações e convites para atividades abertas à comunidade; Registos em vídeo ou imagem de atividades realizadas; Participações em eventos e feiras de divulgação; Iniciativas especiais e campanhas de sensibilização.

A gestão das redes é feita atualmente pela terapeuta ocupacional e a animadora sociocultural e a criação de conteúdos é realizada pelas mesmas com o apoio da psicóloga na filmagem, edição, estruturação e direção dos vídeos e audiovisuais.

Pretendemos continuar a manter uma presença digital assídua e atualizada nas redes sociais e continuar a inovar na exposição criativa dos conteúdos de modo a alcançar um público online maior e mais diversificado e captar novos utentes, voluntários e parceiros.

Animação ao Domicílio

A Animação no Domicílio é direcionada para os utentes que têm menor possibilidade de participar nas atividades socioculturais ou que se encontram em situação de maior isolamento social e risco. A visita no contexto domiciliário permite, num primeiro encontro, avaliar critérios como as necessidades e fragilidades, limitações físicas e psicoemocionais, comprometimento cognitivo e barreiras arquitetónicas, bem com potencialidades, gostos e motivações dos utentes de modo a esboçar um plano de atividades individual. Este plano funciona também como uma ferramenta de apoio à intervenção dos voluntários de proximidade, oferecendo-lhes orientação e estratégias adaptadas à realidade de cada pessoa que permitam não só contribuir para o seu bem-estar como também preservação das capacidades cognitivas e físicas.

O acompanhamento assíduo nas visitas é fundamental e atua como uma forma de divulgar e motivar o utente a participar no futuro em atividades exteriores adequadas às suas possibilidades.

Tertúlia Amarela

Esta atividade é realizada mensalmente num 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. São abordados os mais diversos tópicos em diferentes áreas de conhecimento e múltiplos contextos culturais, artísticos, sociais, de saúde e bem-estar. Esta diversificação de assuntos é possível graças à colaboração de vários parceiros, convidados e entidades que sugerem, apoiam e dinamizam a sessão com temas inovadores e pertinentes. É uma oportunidade de fortalecer os laços entre o grupo, expandir horizontes e promover a exploração de novos interesses.

Atelier: Arte, Cultura e Lazer

O Atelier é um espaço dedicado à promoção da cultura e do entretenimento recreativo que surge da necessidade diagnosticada de explorar e potenciar aptidões e capacidades artísticas e da necessidade de criação de mais momentos de encontro entre utentes e voluntários. Oferece uma variedade de programas e atividades que visam estimular a criatividade, aprendizagem e o desenvolvimento de vertentes motoras e mentais. Para o efeito são dinamizadas atividades como, workshops, pequenas palestras, visitas culturais, etc., transversais a várias áreas de expressão artística:

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.

Este atelier decorre uma vez por mês, conforme a disponibilidade, interesse e sugestões do grupo e pode decorrer tanto no espaço sensorial da ACA da Delegação de Lisboa ou em espaços recreativos de parceiros locais.

Atividades Intergeracionais

As atividades Intergeracionais são fundamentalmente importantes para a troca de conhecimentos entre pessoas de diferentes idades, contribuindo para uma sociedade mais solidária e harmoniosa e fortalecendo laços comunitários. À semelhança dos anos anteriores, a Delegação de Lisboa dará continuidade às sessões existentes, valorizando e conservando os parceiros colaboradores, e permanecerá aberta à exploração de novos espaços comunitários que partilhem dos mesmos valores e que permitam a manutenção de partilhas geracionais enriquecedoras e gratificantes.

A Hora do Conto

A partir da estruturação das atividades intergeracionais surge a Hora do Conto - Contos com o Coração, que se trata de uma atividade destinada a crianças hospitalizadas no Hospital Pediátrico Rainha Dona Estefânia e que se realiza mensalmente com o apoio de voluntários que se disponibilizam para a leitura de um conto. Por questões de normas e higiene do hospital a sessão é realizada no formato online, procurando chegar a muitas crianças e jovens, proporcionando momentos de bem-estar emocional, distração e estimulação de imaginação e fantasia no seu mundo interno.

Pretende-se replicar estas sessões no instituto português de oncologia (IPO) apresentando uma proposta articulada e semelhante à que se desenvolve no Hospital Dona Estefânia e que vá de encontro à disponibilidade dos voluntários e às necessidades e rotinas das crianças e jovens hospitalizados.

Oficina de desenvolvimento pessoal e estimulação cognitiva

Estas sessões são dirigidas a diferentes grupos de trabalho consoante as necessidades e características dos participantes. Estes encontros têm como objetivo estimular e manter as capacidades cognitivas, promover o desenvolvimento pessoal, a autoexpressão, pensamento crítico e autonomia através de exercícios práticos, jogos de memória e de palavras, dinâmicas de grupo, quizzes de conhecimento geral, ditados populares e debates sobre temas da atualidade.

Sessões de movimento e relaxamento

Estas sessões consistem em exercícios de ginástica adaptada e de meditação que incentivam à respiração e movimentos conscientes, são ótimos auxiliares para o humor e disposição, trabalhando várias vertentes da expressão motora adaptada às capacidades de cada um.

Metodologia

As práticas metodológicas adotadas pela ACA são ancoradas pelos princípios da Animação Sociocultural do envolvimento ativo e democrático dos participantes e a co-construção de projetos significativos.

Diagnóstico, levantamento de necessidade e recolha de interesses

A elaboração do diagnóstico do contexto sociocultural, necessidades, potencialidades e interesses/motivações do público antecede o planeamento semestral das atividades. Este é feito a partir de:

- Observação direta participante por parte da equipa técnica;
- Plano individual de atividades realizado a partir da visita ao domicílio;
- Questionários de avaliação da Atividade;
- Reuniões de equipa/parceiros;

Conselho de utentes/conselho de voluntários semestral

Planeamento participativo

São utilizadas metodologias de planeamento participativo de modo a envolver ativamente todos os intervenientes (utentes, voluntários e parceiros) no processo de concepção dos projetos e atividades, apoiando a definição de objetivos e estratégias. A técnica é responsável pela gestão dos recursos humanos, materiais e financeiros; o agendamento do cronograma de execução e de delinear os critérios de avaliação.

O planeamento é traçado de forma flexível, permitindo adaptar a ação às dinâmicas do grupo e ajustar a eventuais imprevistos ou novas sugestões e oportunidades.

Dinamização das atividades

As atividades são realizadas de forma interativa e lúdica, promovendo a criatividade, cooperação e aprendizagem de todos. São inclusivas na medida que respeitam os ritmos, capacidades, diversidade e ciclos de vida de cada um. Assentam na valorização da colaboração e do trabalho em equipa, a entreajuda e o diálogo; e por fim atendem a áreas transversais diversas como: arte, cultura, ambiente, saúde, etc.

Valorização da Intergeracionalidade

O trabalho intergeracional é um eixo transversal e estruturante da Associação que têm como fim a criação de pontes entre gerações e promoção da troca de saberes e experiências. Essa troca é assente no respeito mútuo e a valorização da diversidade etária, a busca pela construção de uma memória coletiva e de identidades partilhadas e a redução de estereótipos sociais e de sentimentos de solidão não desejada.

Avaliação contínua

A avaliação é um processo permanente e reflexivo onde se mobiliza a sugestão, pareceres e opiniões de todos.

É realizada a avaliação de cada atividade, pelos utentes através de questionários de avaliação. A avaliação de impacto, tanto a nível grupal, como individual, é feita pela técnica de ASC bem como a análise de dificuldades e estratégias de superação. A análise logística e levantamento de novas necessidades é feita pela equipa técnica de modo a reajustar continuamente os seus objetivos, melhorar a sua práxis e reforçar os resultados obtidos.

Trabalho em rede

A fim de promover a coesão social, um dos pilares da atuação da ACA consiste na criação de sinergias para projetos de maior impacto, em que articula a sua ação e avaliação com outras entidades, profissionais e membros da comunidade de forma a partilhar conhecimento, informações relevantes à atuação de cada parceiro, recursos comunitários e encaminhamento para os serviços adequados conforme necessidades detectadas.

3.2.2 Serviço Social

Enquadramento e Direção Técnica

O Serviço Social assegurará a intervenção centrada nos utentes, a gestão dos processos individuais e a Direção Técnica da Delegação, em articulação com a Direção e a equipa

multidisciplinar. O planeamento e a supervisão do trabalho apoiar-se-ão em reuniões regulares e na avaliação das necessidades identificadas.

Atendimento e avaliação social

O acolhimento e a avaliação social permitirão conhecer a história de vida, a situação familiar e habitacional, os recursos disponíveis, as redes de suporte e eventuais fatores de risco. Em conjunto com cada utente, serão definidas prioridades e estratégias de acompanhamento adequadas.

Acompanhamento social

O acompanhamento privilegiará a escuta ativa, a promoção da autonomia, a informação sobre direitos e recursos, a articulação com familiares e serviços e o encaminhamento para respostas especializadas, sempre que necessário.

Acompanhamento a atos médicos

Será consolidada a resposta iniciada em 2026, destinada a facilitar o acesso a cuidados de saúde aos utentes que necessitem de apoio na deslocação e não disponham de retaguarda familiar, respeitando a sua vontade, privacidade e os recursos existentes.

Utentes sem rede de suporte

Nas situações de ausência ou insuficiência de retaguarda familiar e comunitária, será reforçada a articulação com serviços de saúde, Segurança Social, autarquias e outras entidades, promovendo segurança, acesso a direitos e continuidade do acompanhamento.

Gabinete de Apoio em Situação de Crise/Vulnerabilidade Social

A resposta privilegiará a identificação atempada de alterações significativas nas condições de vida, a avaliação das situações de risco e o encaminhamento articulado para os recursos adequados, numa perspetiva de prevenção e proteção de direitos.

Participação em grupos de trabalho

Manter-se-á a participação no Conselho Local de Ação Social (CLAS), nas Comissões Sociais de Freguesia e noutras estruturas de parceria relevantes para o envelhecimento, o voluntariado e a intervenção social.

Metodologia e instrumentos de acompanhamento

A intervenção recorrerá a entrevistas, visitas domiciliárias, contactos telefónicos e eletrónicos, reuniões e trabalho em rede. O Processo Individual do Utente (PIU) assegurará a organização

dos registos e a confidencialidade da informação. O Plano de Desenvolvimento Individual (PDI) será revisto trimestralmente, em vez de semestralmente ou antes, quando a situação do utente o justificar.

Registo e avaliação

A sistematização dos registos e indicadores permitirá acompanhar a evolução dos utentes, avaliar a qualidade das respostas e fundamentar ajustamentos, contribuindo também para a divulgação das boas práticas da Delegação.

3.2.3 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 em 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.
- Monitorização e avaliação contínua – Durante o processo, o terapeuta monitoriza 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:

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, Uma vida que volta a brilhar

- 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. Estas sessões têm como objetivo melhorar a autonomia, a funcionalidade e o sentimento de pertença à comunidade.

Sorrisos que Chegam – Abraço de Letras

- Projeto realizado em parceria com a Faculdade de Letras que visa celebrar os aniversários dos nossos utentes 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.

Rabiscos Contidos, Risadas Sentidas: Histórias que Nos Aproximam

- Esta oficina não tem como objetivo formar escritores, mas criar momentos de ligação, de expressão e de alegria, utilizando a escrita como ferramenta de aproximação e expressão

pessoal. Cada palavra escrita, cada história partilhada, aproxima-nos de nós próprios e dos outros.

Pensar, Rir e Mexer: Sorrisos que Estimulam a Mente e o Corpo

- Projeto que visa promover o exercício físico e a estimulação cognitiva, através do movimento, memória e emoção, enquadrando essas mesmas competências nas atividades de vida diária. O projeto integra a Terapia Ocupacional e a Psicologia, criando um espaço seguro, estimulante e afetivo.

Momentos em Movimento

- Projeto que visa promover o convívio, a descoberta e a vivência de novas experiências fora da rotina habitual, através de atividades em diferentes contextos.

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.

3.2.4 Psicologia

Coordenação Técnica do Voluntariado de Proximidade

A área de Psicologia manterá o âmbito de gestão dos processos dos voluntários (apoiando e acompanhando nas diversas fases do processo de voluntariado) e continuará a atuar nos aspetos que potenciem uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico para os utentes e voluntários. A articulação direta com os diversos elementos da equipa técnica da Delegação é também uma prioridade para que se possa acompanhar adequadamente os voluntários.

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

- Preenchimento dos elementos presentes na candidatura em base de dados;
- Envio por email do documento da Manifestação de Interesse para candidatos;
- Entrevista de Avaliação e preenchimento dos documentos associados;
- Realização da Sessão de Acolhimento;
- Entrevista de Confirmação e assinatura de contrato de voluntariado.

No decorrer do ano de 2026 houve um esforço ativo de captação de voluntários através da inscrição da Delegação de Lisboa em duas plataformas distintas de voluntariado: Bolsa do Voluntariado (promovida pela EntreAjuda) e a Bolsa de Voluntariado da Câmara Municipal de Lisboa. Isto levou a que houvesse um maior fluxo de candidaturas e, consequentemente, uma maior carga de trabalho em termos de gestão de candidaturas e inscrição de dados em base de dados.

No âmbito do acompanhamento dos voluntários, esta área prevê:

- A caracterização de voluntários e atualização das bases de dados e respetivos processos;
- Gestão atualizada da listagem de voluntários a atribuir por área de atuação;
- Atribuição de voluntários a utentes, de acordo com os perfis e características de ambos (avaliar em conjunto com a Assistente Social);
- Integração e acompanhamento da relação voluntário-utente;
- Gestão e supervisão das práticas dos voluntários;
- Gestão da formação para voluntários;
- Avaliação do processo de voluntariado – Registo de Apoio Mensal e contactos frequentes com os voluntários.

O voluntário continuará a ter acesso ao Gabinete de Apoio ao Voluntário, que poderá decorrer de forma presencial ou online, com o objetivo de exporem dúvidas, partilharem acontecimentos positivos ou dificuldades, expressarem sentimentos, planear objetivos ou qualquer outro assunto que surja. Este gabinete manterá a possibilidade de agendamento para uma data e horário mais propícios para cada voluntário, de acordo com as disponibilidades.

No apoio dirigido especificamente aos Utentes, a Psicóloga realizará:

- Visitas de avaliação com a Assistente Social, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Visitas de avaliação ou supervisão do processo de voluntariado;

- Intervenção em situações de crise;
- Articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Linha de Apoio Telefónico:

A Psicóloga assume ainda a gestão da Linha de Apoio Telefónico (LAT). Os "operadores" da LAT são voluntários da Delegação e, por essa razão, fez-se a alteração da área técnica gestora deste projeto. Os voluntários da LAT têm acesso a um guião e documentação de apoio, para registo e consulta de informação. Têm uma formação específica e individual que tem o objetivo de explicar o preenchimento do mapa, clarificar o processo de supervisão e informar sobre estratégias de comunicação eficazes. Diariamente, a informação é monitorizada e devolvida à equipa técnica para intervenção multidisciplinar. Este projeto responde a todos os utentes inscritos na Delegação que demonstram interesse em receber chamadas. Para o ano de 2027 contamos com 11 voluntários na LAT, mantendo o processo de recrutamento para este posto sempre ativo.

Outras metodologias

Outras metodologias de trabalho focar-se-ão em contactos (via e-mail, telefone, presencial) com utentes ou figuras de referência, voluntários, equipa, outras entidades/serviços e respetivos registo dos mesmos; realização de reuniões; construção de documentos que facilitem os procedimentos de acompanhamento e avaliação das atividades desenvolvidas.

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

Atividades de Capacitação:

A área da Psicologia tem ainda a responsabilidade do planeamento e gestão da capacitação de voluntários, considerada estritamente necessária para adequação das boas práticas, dos aspetos éticos e deontológicos, e do desenvolvimento pessoal dos voluntários ou de quem possa integrar estas ações.

Para o ano 2027, manter-se-á a Formação Inicial (Sessão de Acolhimento) e contínua (Ciclo de Encontro de Voluntários) a ser prestada ao grupo de voluntários da Associação Coração Amarelo, a nível nacional.

Os Ciclos de Encontros Com Voluntários (CEV) continuarão a ocorrer para todas as delegações e pretendem abordar temáticas consideradas úteis para o desenvolvimento do voluntariado ou do acompanhamento à população em solidão e/ou isolamento.

De seguida, listamos possíveis temas a abordar nos CEV no decorrer de 2027:
Fevereiro - Psicologia e Biologia do Envelhecimento (Mitos e Estigmas (Idadismo): Desconstruir a ideia de que "ser velho é ser doente" ou que os idosos "são todos iguais".)
Março - Perdas Cognitivas vs. Envelhecimento Normal: Ensinar a distinguir o esquecimento benigno de sinais de alerta de demências (ex: não saber para que servem as chaves).
Maio - Gestão Emocional do Voluntário - Prevenção do burnout e como lidar com a carência emocional dos utentes e situações de luto.
Junho - Literacia Digital Sénior: Como o voluntário pode ensinar o idoso a usar o WhatsApp para ver as pessoas significativas ou o YouTube para ouvir música, reduzindo a distância social.
Outubro - Saúde e Primeiros Socorros
Novembro - Luto e Despedida: Preparar o voluntário para a morte do utente. Como fazer o fecho da relação e gerir a própria dor.

Adicionalmente, para os voluntários da Delegação de Lisboa, serão criados momentos de partilha, designados como a "Hora do Café Digital", que será um espaço de supervisão e intervisão com voluntários, com discussão de casos e partilha de experiências (duas vezes por semestre - janeiro, abril, setembro, dezembro).

Apoio na gestão das Redes Sociais e envio das informações para o site:
A utilização do Instagram para dar a conhecer as atividades promovidas pela Delegação permite um fácil acesso a registos das atividades e uma maior e mais eficaz divulgação da nossa atuação junto das camadas mais jovens, através de posts conjuntos com outras instituições sociais e de ensino. De uma forma dinâmica e interativa, a gestão da rede social Instagram é feita entre a Animadora Sociocultural e a Psicóloga, no sentido de manter a comunidade da Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo e todos os visitantes, atualizada.
Também é assegurada pela Psicóloga, a transmissão das informações a estarem publicadas no site da Associação Coração Amarelo - Delegação de Lisboa. Normalmente, consta um breve resumo das atividades realizadas ao longo do mês acompanhadas de registos fotográficos.

Atividade "Pensar, Rir e Mexer":

Este projeto visa promover o exercício físico e a estimulação cognitiva, através do movimento, memória e emoção, enquadrando essas mesmas competências nas atividades de vida diária. É realizado em parceria com a Terapeuta Ocupacional, criando um espaço seguro e estimulante. As sessões realizam-se, por norma, de dois em dois meses.

Projeto "Sonhos com Coração":

No âmbito do projeto "Sonhos com Coração", a Psicóloga dá apoio na realização de alguns sonhos (em conjunto com outro elemento da Equipa Técnica) e dá apoio também na captura e edição dos vídeos de divulgação do projeto.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

Em 2027, a Delegação procurará consolidar as parcerias com entidades públicas, privadas, académicas e do setor social, mobilizando recursos e oportunidades que reforcem a qualidade da intervenção.

Destacam-se a continuidade do programa «Tempo Juntos», em colaboração com a Cofidis, e o projeto «Sonhos com o Coração», com o apoio da BI4ALL, bem como a identificação de novas oportunidades de cooperação.

5. Atividades de monitorização e avaliação

A execução do Plano será acompanhada através dos processos individuais, dos registos de intervenção, dos indicadores trimestrais, dos questionários de avaliação e das reuniões da equipa e da Direção. A análise dos resultados permitirá identificar dificuldades e introduzir melhorias, assegurando a confidencialidade e a proteção dos dados pessoais.

6. Projetos — eventos de divulgação e criação de receitas

A Delegação continuará a divulgar a sua missão e os projetos desenvolvidos através do sítio institucional, das redes sociais, de eventos comunitários e de iniciativas promovidas por parceiros, sensibilizando para a solidão e o voluntariado de proximidade.

Para apoiar a sustentabilidade financeira, procurar-se-á promover ações de angariação de fundos, incentivar donativos e alargar a base de associados, de acordo com os recursos e as oportunidades disponíveis.

Previsão orçamental para 2027 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	102.502,40€	102.502,40€
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	264,46 €	123440,20€
• Telefone e Internet	1.990,71 €	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	5.073,40 €	
• Água e Electricidade	1.081,00 €	
• Serviços especializados	3.934,63 €	
Deslocações em serviço	15.000,00€	15.000,00€
Seguros	2.003,00€	2.003,00€
Rendas das instalações	1.197,48€	1.197,48€
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	5.000,00€	5.000,00€
Outras despesas e imprevistos	300,00€	300,00€
TOTAL	**138.347,08€**	**138.347,08€**

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/*merchandising*		
Quotas	2.861,10€	2.861,10€
Donativos	4.250,00€	4.250,00€
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	127.736,29€	127.736,29€
Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)	625,00€	625,00€
TOTAL	**135.472,40€**	**135.472,40€**
Saldo Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		**-2.874,68€**

Notas:

- Nos custos com pessoal estamos a entrar em consideração a passagem a tempo completo da Animadora Sociocultural bem como o aumento de 2,3% do aumento previsto para a função pública que admitimos extensível à tabela CNIS.
- Nos serviços e fornecimentos de terceiros temos dois novos custos mensais recorrentes – electricidade e água que não foram equacionados de início pois contrato de cedência das instalações pela a autarquia à Direcção Nacional não previa estes custos e nunca foram até agora pagos.
- Nas despesas de deslocações o valor é onerado pela utilização de táxis adaptados para transporte de pessoas com mobilidade reduzida, com um custo mínimo de 50€ por serviço. Note-se que o orçamento de 2027 reflete uma redução de 20% nos custos com deslocações contando com a maior utilização de viaturas "TVDE" em detrimento de táxis bem como a utilização de viatura da Terapeuta Ocupacional. Para 2027, o plano de acção incluirá o

acompanhamento a actos médico, consultas e outras necessidades de utentes em situação havendo um aumento de custos com deslocações (transporte dos voluntários).

- Os juros bancários decorrem de 2 depósitos a prazo e poupança num total de 55.000€.
- Estamos a considerar manter o esforço de angariação de novos sócios com o objectivo de 10% de aumento no número de sócios, nomeadamente com um esforço para angariar sócios empresariais.

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 20 de outubro de 2026

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de MADEIRA

1 Nota introdutória

Para o ano de 2027, 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 Prospeção 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

Com a questão da sede resolvida, impõe-se agora aguardar o fim das obras, para poder organizar um espaço próprio, onde se possa acomodar o nosso material, bem como reunir com alguma privacidade. Manteremos reuniões periódicas, quer de direção, quer com voluntários, mantendo uma rede operacional e coesa.

Face a este novo compasso de espera, continua a ser nosso propósito, em 2027, poder concorrer a Programas de Apoio Financeiro, para projetos nossos e/ou em parceria.

Com a abertura da extensão em Santa Cruz, impõe-se tratar da expansão para esse território, que já tem responsável adstrito, bem como reavivar contactos para alargamento para o 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 características particulares), com definição de especificidades para cada caso;
- elaboração do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios, que em 2027 passará a digital, em rede com a Direção Nacional;
- circuito de encaminhamento de situações para outras entidades, quando necessário;
- apoio ocasional em necessidades específicas apresentadas pelos utentes, prioritariamente em rede com serviços pré-existentes na comunidade;

3 Parcerias

Em 2026 já divulgamos o nosso trabalho junto do Instituto de Segurança Social da RAM, bem como junto dos Serviços de Saúde, pretendendo prosseguir com divulgação e articulação com os serviços institucionais.

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.

4 Iniciativas Lúdico-recreativas

Visando divulgar a nossa missão, e porque os utentes apresentam expectativas, e interesse em participar em iniciativas comunitárias, pretendemos organizar em 2027:

1. Celebração de aniversário dos utentes, mês a mês, inicialmente em parceria com instituições residenciais parceiras ou outras, mediante proposta;
2. *Sunset* para divulgação da associação, delegação Madeira, especialmente junto de empresas que possam vir a apoiar o nosso trabalho;
3. Baile da Primavera e/ou Feira da Longevidade, com múltiplas atividades e palestras, em espaço ao ar livre, culminando em baile aberto a toda a população sénior;
4. Criar, inicialmente, pequena rede de apoio ao idoso, provendo pequenas reparações, com teto financeiro máximo, cativando verbas de empresas, órgãos públicos ou propondo à Direção Nacional;
5. Participar na Feira das Vontades, sondando outras associações e/ou instituições que queiram coadjuvar na elaboração de materiais para oferta;
6. Criar página da delegação nas redes sociais;
7. Criação de grupo de autoajuda, com orientação de psicóloga voluntária e supervisão de Professora catedrática da UMA, para situações de perda, solidão e dor emocional.

Apesar da ousadia, e temendo não poder concretizar tudo, trabalharemos para cumprir o máximo possível.

5 Conclusão

O grande propósito para 2027 é divulgar a associação e o nosso trabalho, privilegiando o trabalho em rede, mas nunca perdendo noção de que, mais do que organizar atividades e propiciar iniciativas, temos de manter relações de acolhimento, estruturadas, prazerosas, entre quem precisa e quer ser companhia.

Funchal, 15 de outubro de 2026

A Presidente da Delegação

_____

O Tesoureiro da Delegação

_____

Delegação de MADEIRA

ORÇAMENTO PARA 2027

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio		
- Telefone	0,00 €	
- Material de esc°/consumíveis/Expediente e Higiene	50,00 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	100,00 €	
4. Seguros	0,00 €	
5. Limpeza das instalações	0,00 €	
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	100,00 €	
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	0,00 €	
T O T A L :		350,00 €

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	100,00 €	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas	50,00 €	
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas	200,00 €	
3. Donativos	250,00 €	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :		**600,00 €**
Proveitos/Receitas		600,00 €
Custos/Despesas		350,00 €
Saldo		**250,00 €**

Direçao do Coração Amarelo da MADEIRA



Odi elas

2027

1. Comissão instaladora

A Comissão Instaladora do Coração Amarelo de Odivelas tomou posse a 12.11.2025, nas instalações da Sede do Coração Amarelo.

A direção é constituída por 1 Presidente e 4 vogais:

- Sónia Ramos
- Manuel Varges
- Sandra Barbosa
- Ricardo Santos
- Sónia Filipe

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 93 707 42 48.

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 2027

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

- **Nunca Só |** visitas domiciliárias telefonemas regulares e momentos de conversa com pessoas que vivem sozinhas ou têm uma rede familiar reduzida.
- **Tardes de companhia |** Encontros mensais com jogos tradicionais, música leitura.
- **Gerações com coração|** Parceira com escolas e associação juvenis para promover encontros entre crianças e jovens através de historias e partilhas de experiência
- **Odivelas em companhia |** Vistas culturais e atividades descobertas do concelho
- **Voluntários com coração**
- Recrutamento, acolhimento e reconhecimento dos voluntários, promovendo a partilha de experiências.

ORÇAMENTO — CUSTOS/DESPESAS E PROVEITOS/RECEITAS

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		200,00	
2.6 - Artigos p/Oferta e Divulgação/Merchandising		300,00	
2.7 - Produção de Folhetos		50,00	
2.8 - Manutenção do Site			
2.9 - Serviços Especializados		0,00	
2.10 - Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão		100,00	
2.11 - Ferramentas e Utensílios			
3 - Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)			100,00
4 - Seguros			500,00
5 - Rendas das Instalações			
6 - Apoio às Atividades da Delegação			250,00
7 - Custos com Ações de Formação			
8 - Organização Eventos de Índole Social ou Cultural			2 000,00
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)		1 500,00	
11.2 - Outras Despesas		100,00	
TOTAL DA DESPESA		**2250€**	**3050€**
	5300€		

PROVEITOS/RECEITAS			
Proveitos/Receitas	**(p/item)**		**(subtotais)**
1 - Angariação de Fundos			
1.1 - Organização de Eventos			
- Eventos de Índole Social ou Cultural			
1.2 - Vendas			
1.2.1 - Artigos de Merchandising		300,00	
1.2.2 - Livros			
1.2.3 - Outros		200,00	
2 - Quotas			1 500,00
3 - Donativos			500,00
4 - Subsídios e Apoios Institucionais			0,00
5 - Receitas Diversas			
TOTAL DA RECEITA		**500,00**	**2 000,00**
SALDO		**2800€**	

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de OEIRAS

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –

Delegação de Oeiras

2027

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2027
da Delegação de Oeiras

I-Programa de Ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Programa de Ação
3. Atividades previstas para 2027

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 2027 apresenta as principais linhas de orientação, objetivos e recursos necessários à concretização da missão da Associação Coração Amarelo – Delegação de Oeiras. Este documento constitui um instrumento de planeamento e orientação das atividades a desenvolver ao longo do próximo ano, procurando assegurar uma intervenção responsável, sustentável e adequada às necessidades dos nossos utentes, voluntários, parceiros e comunidade.

Partindo da experiência adquirida e do trabalho desenvolvido nos últimos anos, a ACA Oeiras pretende, em 2027, consolidar as boas práticas, dar continuidade aos projetos e respostas existentes e reforçar a sua intervenção junto da população idosa, na prevenção da solidão e do isolamento social e na manutenção da autonomia e qualidade de vida das pessoas que acompanhamos.

Continuaremos igualmente a valorizar o voluntariado como elemento essencial da nossa intervenção, promovendo o acompanhamento, a formação, a participação e o reconhecimento dos voluntários, bem como o reforço da articulação e do trabalho em rede com instituições, empresas e outras entidades do concelho de Oeiras.

O Orçamento para 2027 constitui, neste contexto, um instrumento fundamental de planeamento, gestão e transparência, permitindo adequar os recursos disponíveis às atividades e objetivos definidos, garantindo uma utilização responsável e sustentável dos meios da Delegação.

Este Programa de Ação e Orçamento traduz, assim, um compromisso coletivo com a continuidade e o fortalecimento da missão da ACA Oeiras, procurando assegurar a qualidade e proximidade do apoio prestado e responder aos desafios atuais e futuros. Em 2027, manteremos a aposta no trabalho em parceria e em rede, na mobilização dos recursos da comunidade e na construção de respostas que contribuam para uma sociedade mais participativa, solidária e inclusiva.

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 e as suas iniciativas no Concelho e a nível nacional, através do próprio *site* e das redes sociais *Facebook* e *Instagram.*

- 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 2027

3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras continua a ter a sua sede no mesmo edifício do Centro da Juventude de Oeiras, Rua Monsenhor Ferreira de Melo. Presentemente o edifício está cedido em regime de comodato à Universidades Sénior de Oeiras. A Delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo assinou um contrato de comodato, celebrado a 15 de julho de 2021, com a CMO (nº 636/2021) que especifica como usufruto a sala de 48m^2 que vem mantendo como sede e localizada no 1º Piso, e uma segunda sala (multiusos) com 86m^2 também localizada no 1º piso, reservada à realização de reuniões na primeira sexta-feira de cada mês. As atividades de gestão previstas para 2027 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, com o objetivo de acompanhar, analisar e deliberar sobre as principais áreas de intervenção e funcionamento da Delegação, nomeadamente:

- **Questões estratégicas** – análise e acompanhamento de novos projetos, parcerias, oportunidades e iniciativas de interesse para a Associação;
- **Gestão e funcionamento interno** – avaliação do trabalho desenvolvido, acompanhamento da gestão de voluntários e utentes, admissão de novos sócios e outras questões relacionadas com o funcionamento da Delegação;
- **Gestão financeira e captação de recursos** – acompanhamento da situação financeira, definição de estratégias de financiamento e identificação de oportunidades de angariação de recursos;
- **Comunicação e imagem** – planeamento e acompanhamento das ações de comunicação e divulgação, nomeadamente eventos, redes sociais e outros meios de comunicação;
- **Projetos e atividades** –acompanhamento do estado de execução dos projetos e atividades em curso, avaliação dos resultados e planeamento das iniciativas a desenvolver;
- **Articulação e trabalho em rede** – acompanhamento das relações com parceiros, entidades locais e outras organizações, promovendo a cooperação e a articulação de recursos.

Reuniões de Voluntários - Os voluntários reunirão uma vez por mês com a direção (primeira sexta-feira do mês) com o objetivo de promover o acompanhamento, a partilha de experiências, o planeamento e o apoio à atividade voluntária:

- **Avaliação e acompanhamento** – análise do trabalho realizado durante o mês, partilha de experiências e identificação de necessidades ou dificuldades;
- **Planeamento de atividades** – definição e organização das atividades e iniciativas a desenvolver no mês seguinte;
- **Acompanhamento de situações** – apresentação e análise de casos, sempre que necessário, promovendo a reflexão conjunta e a definição de estratégias de intervenção;
- **Formação e capacitação** – identificação de necessidades formativas e promoção de momentos de formação e partilha de conhecimentos;
- **Integração de novos voluntários** – acolhimento, acompanhamento e integração dos novos elementos na equipa de voluntariado;
- **Registo e monitorização das atividades** – recolha e entrega das fichas de acompanhamento das atividades realizadas no mês anterior;
- **Motivação e valorização dos voluntários** – promoção e divulgação de encontros e momentos de convívio e motivação, reforçando o espírito de equipa e o reconhecimento do trabalho desenvolvido;
- **Informação e comunicação** – partilha de informações relevantes, orientações da Direção e outros assuntos relacionados com a atividade da Associação.
-

3.1.2 - Reuniões Externas

As reuniões externas poderão realizar-se por iniciativa ou a pedido dos **Órgãos Autárquicos, da Direção Nacional da Associação Coração Amarelo, de instituições sediadas no Concelho, de parceiros, empresas ou da própria Delegação de Oeiras**, sempre que se considere relevante para o desenvolvimento da sua atividade.

No âmbito da participação da Delegação de Oeiras em **grupos de trabalho, redes de parceria e estruturas de âmbito concelhio**, serão promovidas reuniões periódicas com as seguintes entidades:

- Órgãos Autárquicos e serviços municipais;
- Instituições e organizações de intervenção social do Concelho;
- Parceiros e entidades com quem a Delegação mantém protocolos ou relações de colaboração;
- Empresas e entidades da comunidade;
- Outras organizações e estruturas locais relevantes para a prossecução da missão da Delegação.

3.2 Atividades de Divulgação

Em 2027, a Delegação de Oeiras pretende dar continuidade às iniciativas de divulgação e sensibilização já desenvolvidas, consolidando parcerias e promovendo novas ações que contribuam para o reconhecimento da missão da Associação Coração Amarelo e para o envolvimento da comunidade.

Neste âmbito, prevê-se a realização das seguintes atividades:

Concerto Anual da Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – continuidade desta iniciativa cultural e solidária, promovida em Oeiras;

Projetos intergeracionais – continuidade e desenvolvimento das atividades realizadas em parceria com a Associação Resgate/ICC, promovendo o encontro, a partilha e a valorização das relações entre diferentes gerações. A direção para o ano 2027 prevê criar momentos de encontro, partilha e convívio entre gerações no domicilio dos Utentes que assim o desejem.

Exposição Itinerante – desenvolvimento e divulgação de uma exposição em parceria com o Teatro Bastardo, com o objetivo de dar maior visibilidade ao trabalho desenvolvido pela Associação e sensibilizar a comunidade para a sua missão;

"Pedalar com um Amigo/Voluntário" – dinamização e divulgação desta iniciativa, promovendo a participação, o convívio e a aproximação entre voluntários, utentes e comunidade;

Comunicação e presença digital – reforço da divulgação das atividades, projetos e iniciativas da Delegação através do site institucional e das redes sociais (Facebook e Instagram), assegurando uma comunicação regular e atualizada;

Ações de sensibilização e divulgação na comunidade – participação e/ou promoção de iniciativas que permitam dar a conhecer a missão da Associação, captar novos voluntários, parceiros e associados e reforçar a sua presença na comunidade de Oeiras.

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.

3.5. Outras Atividades

Atividades a realizar

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

Atividades com os Utentes

Acompanhamento domiciliário – reforço da qualidade das visitas semanais, com o acompanhamento ocasional de um elemento da Direção;

Acompanhamento a consultas e tratamentos – apoio aos utentes, em situações excecionais, no acesso a cuidados de saúde e outros serviços essenciais;

Projeto "Conversas Amarelinhas" – continuidade do contacto telefónico semanal com os utentes, privilegiando aqueles que não dispõem de acompanhamento regular de um voluntário;

Celebração de datas especiais – envio de cartões de aniversário, com a participação das crianças do Projeto Intergeracional e entrega de uma pequena oferta personalizada aos utentes aniversariantes.

Passeios e atividades de lazer – promoção de visitas e passeios a locais de interesse cultural e recreativo;

Convívio entre utentes e voluntários – dinamização de encontros, lanches e outros momentos de partilha e convívio;

Festa de Natal – continuidade da realização do encontro anual de Natal com os utentes e voluntários, sócios e amigos da ACA;

Atividades de verão – dinamização de atividades de lazer, nomeadamente idas à praia e/ou piscina, piqueniques;

Projetos intergeracionais – continuidade e desenvolvimento de iniciativas com escolas, escuteiros e outras entidades, promovendo o contacto e a partilha entre gerações;

Sessões de informação e sensibilização – participação dos utentes em ações sobre temas do seu interesse, nomeadamente direitos da pessoa idosa e/ou com deficiência, segurança e bem-estar.

Atividades com os Voluntários

Reuniões mensais – realização de encontros regulares com os voluntários, promovendo a partilha, o acompanhamento e um momento de convívio;

Formação e capacitação – promoção de ações de formação e desenvolvimento pessoal, contribuindo para a motivação e valorização dos voluntários;

Convívio e espírito de equipa – realização de almoços, jantares e outros momentos de convívio que favoreçam a proximidade e a criação de laços entre os voluntários;

Acompanhamento e apoio - identificar e acompanhar situações de fragilidade física ou emocional dos voluntários, promovendo, sempre que necessário, a articulação com a Delegação de Lisboa, nomeadamente com o apoio da psicóloga, de forma a assegurar o acompanhamento e suporte adequados.

Coesão e participação – dinamização de iniciativas diversificadas que promovam a união, a amizade, o sentimento de pertença e o espírito de equipa entre os 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.

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 referência só as iniciadas no ano 2026

Empresa VTXRM- Software Factory, Lda. empresa portuguesa de desenvolvimento de software e consultoria tecnológica, sediada em Porto Salvo, Oeiras

Empresa NORDEA- A Nordea é um dos maiores grupos bancários e de serviços financeiros dos países nórdicos. A empresa tem sede na Finlândia e opera principalmente na Finlândia, Suécia, Dinamarca e Noruega.

Teixeira Duarte – Através do programa "Todos Doamos", através do qual os colaboradores podem apoiar instituições sociais com donativos financeiros ou voluntariado, sendo o apoio reforçado pela empresa.

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 inseridos no Grupo de Trabalho da Pessoa Idosa e 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.

Companhia de Teatro BASTARDO – Continuação da exposição itinerante para continuar a ser apreciada, contribuindo também para divulgar o nosso projeto.

Fundação Marques de Pombal – Disponibilidade das instalações para eventos a realizar.

OEIRAS VIVA- Disponibilidade de espaço para as bicicletas adaptadas.

Teixeira Duarte – Através do programa "Todos Doamos".

7.3 – Criação de receitas

A sustentabilidade financeira da Delegação de Oeiras constitui uma condição essencial para assegurar a continuidade e o desenvolvimento da sua missão e das respostas dirigidas aos utentes. Para 2027, pretende-se consolidar as fontes de receita existentes e, simultaneamente, diversificar e reforçar novas formas de angariação de recursos.

Neste âmbito, prevê-se:

Manter o apoio financeiro da Câmara Municipal de Oeiras, bem como reforçar a articulação institucional e a divulgação da missão da Associação, procurando beneficiar das iniciativas e apoios previstos no âmbito do Plano de Atividades Municipal para 2027;

Reforçar a cooperação com as instituições que integram o GTPI, promovendo a partilha de recursos, conhecimentos e oportunidades de colaboração;

Valorizar a Comunidade e a Rede de Amigos da Delegação, incentivando a continuidade do apoio de particulares e de todos aqueles que se identificam com a nossa missão e que, de forma generosa, contribuem para a sua concretização;

Dinamizar iniciativas de angariação de fundos, nomeadamente através de eventos culturais, do tradicional "Concerto de Outono" e de outras iniciativas que permitam associar a solidariedade à participação da comunidade;

Reforçar a captação de donativos particulares, sensibilizando pessoas e empresas para o apoio aos projetos e atividades desenvolvidos pela Delegação;

Desenvolver novas parcerias com empresas e instituições, procurando estabelecer relações de proximidade e responsabilidade social que possam traduzir-se em apoios financeiros, materiais ou em ações de voluntariado corporativo;

Manter e incentivar as quotizações dos associados, valorizando o seu contributo para a sustentabilidade da Associação e reforçando o sentimento de pertença à comunidade Coração Amarelo.

Mais do que angariar recursos, queremos construir relações de proximidade e compromisso, que permitam garantir a continuidade dos projetos e criar novas respostas para os nossos utentes.

Oeiras, 06 de outubro de 2026 Pela Direção da Delegação Oeiras

II – Orçamento

da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	7200	7200
Segurança Social	700	7900
2. Fornecimentos e serviços externos:		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	100	
- Telefone e Internet	720	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	500	
-Artigos para oferta e divulgação/merchandising	100	
-Produção de folhetos		
-Manutenção do Site		
-Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	100	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	50	1570
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	500	500
4. Seguros	200	200
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)	1330	1330
T O T A L:		13400

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	1500	1500
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)		
2. Quotas	1400	1400
3. Donativos	4000	4000
4. Subsídios e apoios institucionais	6000	6000
5. Outras Receitas (injunções e projetos)	500	500
T O T A L:		13400
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 2027

- ✓ Fundação Aga Khan
- ✓ União de freguesias de Lordelo do Ouro e Massarelos
- ✓ Universidade Católica Portuguesa.

5. Atividades de monitorização e avaliação

A monitorização e a análise de resultados que permitam regu
dos elementos da Direção, bem como dos Voluntári
implementados através de contactos regulares presenciais ou
2027 continuaremos a aplicar aos novos beneficiários, um pe
a obtermos as suas opiniões e sugestões.

Porto, 15 de Outubro de 2026

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		500,00
2.5 Material de Escritório, Expediente e Higiene		500,00
2.6 Artigos p/ Oferta, Divulgação e *Merchandising*		
2.7 Produção de Folhetos		
2.8 Manutenção do *Site*		
2.9 Serviços Especializados		
2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão		100,00
2.11 Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço		2000,00
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 Yoga na cadeira e Vouchers Aniversário		5000,00
11 Outras Despesas e Imprevistos Bancos		 30,00
TOTAL DAS DESPESAS		**13030,00**
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 *Merchandising*		
Livros		
Outros Artigos e Produtos		
2 Quotas		300,00
3 Donativos		9000,00
4 Subsídios e Apoios Institucionais		
5 Receitas Diversas		
TOTAL DAS RECEITAS		**9300,00**

SALDO		**-3730,00**

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2027

da

Delegação de PORTO DE MÓS

(Bouceiros)

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2027

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Plano de atividades
3. Atividades previstas para 2027

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 2027

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 planear, monitorizar e avaliar as atividades a realizar: Carnaval dos Idosos; Chá da Primavera; Mês do Idoso (passeios e convívios), caso seja possível.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

Protocolo com a 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 primeiro trimestre de 2027

Porto de Mós, 19 de outubro de 2026

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos

Isabel Maria Dionísio Costa

Orçamento para 2027

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)	100,00	
TOTAL		550,00
Saldo Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		**100.00**

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,19 outubro de 2026

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos

Isabel Maria Dionisio Costa

ASSOCIAÇÃO
Coração Amarelo

PLANO DE ATIVIDADES
2027

Delegação de SINTRA

Outubro 2026

PLANO DE ACÇÂO PARA 2027

---

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 Penaferrim pretende-se manter a estreita colaboração estabelecida desde o seu início.

2. OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES

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

-Celebração 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
Ginástica adaptada
-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 pais 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 de Freguesia 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 Acão 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 2027 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	3 500	
2. Farda para Grupo Coral	300	
3. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio	50	
Telefone e Internet	360	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	400	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising Produção de folhetos	150	
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	

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
	300
d -Lanches de Aniversário	1 700
e -Festa de Natal	250

f -Encontro Gastronómico	650	
g -Aquisição de Materiais para ateliers		
8-Custos com Ações de Formação		
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	**22 170**	

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	4 100	
- ….		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/*merchadising*	800	
- Livros	400	
- Venda de artigos	700	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	9 100	
3. Quotas e receitas diversas	7070	
T O T A L	**22 170**	**22 170**
Saldo:	**000**	**000**

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

Maria Clarinda Rebelo Rodrigues