

ORÇAMENTO IPARA 2024 ENGLOBALAMENTO

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS	76056,50	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	320,00	
- Electricidade	1060,00	
- Correio	1470,00	
- Telefone e Internet	3754,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	5227,91	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	3410,00	
- Produção de folhetos	1600,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	3633,10	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1550,00	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	7720,00	
4- Seguros	3446,93	
5- Rendas das instalações	5384,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)	23400,00	
7- Custos com Acções de Formação	2150,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	22440,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1500,00	
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataformæ	550,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	16545,94	
TOTAL:	181818,38	

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	23010,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	5290,00	
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	19376,00	
3. Donativos	47094,00	
4- Subsídios e Apoios Institucionais	105330,16	
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	14380,00	
TOTAL:	214480,16	
Saldo	32661,78	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2024

da

Direção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2024

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2024:

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 2024

DIREÇÃO NACIONAL

No cumprimento da Lei e dos Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA) apresenta e submete à apreciação e votação dos Associados o seu Programa de Ação-PA e Orçamento-OR para 2024, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

1. Introdução

O PA & OR é organizado com base nos PA & OR individualizados, tanto da Direcção Nacional, quanto das Direcções das Delegações – Aigualva /Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra o que permite uma visualização homogénea e individualizada da atuação da Associação.

2. Objetivos:

- Melhorar a estrutura e o funcionamento da DN, continuando de forma consistente a implementar o modelo de intervenção e estratégia de atuação.
- Dar especial atenção à comunicação, externa e interna, e ao fortalecimento dos laços no seio da ACA (com vista à maior integração num só corpo).
- Empreender a angariação de financiamento, quanto possível com carácter regular, dinamizando a gestão de Associados, Doadores e Beneméritos.
- Em cooperação com as Delegações, apoiar projetos ou ações de promoção da ACA junto das comunidades onde se encontre implantada, identificando e melhorando os serviços que presta.
- Criar e reforçar parcerias, protocolos e acordos que se mostrem com interesse para a realização da missão da ACA.
- Melhorar a qualificação do apoio prestado aos Utentes através da formação de voluntários.
- Promover, em cooperação com as Delegações, o lançamento de campanhas de angariação de novos Associados e Voluntários.
- Procurar na comunidade, entidades singulares ou coletivas, que estejam dispostas a prestar o seu apoio ou colaboração, quer em regime de pro-bono, quer para a obtenção de outros benefícios.
- Apoiar a criação de novas estruturas da ACA sempre que surjam iniciativas para as respostas sociais que fundamentam a sua missão.
- Dinamizar quer em conjunto com as delegações quer com entidades parceiras, o estudo e debate de questões relativas a: envelhecimento, solidão e isolamento, voluntariado e formas de intervenção junto da comunidade.
- Criar e reforçar 'sinergias' na contratação e utilização de recursos e instalações da ACA.

3. Ações previstas para 2024

3.1. Ações de gestão

- Reforçar a aposta no trabalho online quer nos contactos quer na formação.
- Fazer acompanhamento a todas as delegações com reuniões na sede, visitas presenciais nas delegações e análises detalhadas às atividades das mesmas com vista às tomadas de posição necessárias à solução dos constrangimentos existentes.
- Elaborar registos de sócios com vista à criação de uma lista única.
- Atualizar o Regulamento Interno das delegações e outros documentos de registos.
- Assegurar a atualização regular do site da ACA em colaboração com as Delegações.
- Continuar a monitorizar a aplicação em toda a estrutura da ACA dos procedimentos já definidos em matéria do RGPD (Regulamento Geral da Proteção de Dados).
- Manter contactos com as entidades públicas, privadas ou da área social, que apoiam regularmente a ACA.
- Reforçar a ligação à UDIPSS, outras IPSS e entidades.
- Apoiar o desenvolvimento das Delegações e fomentar a constituição de novas, nomeadamente Vila Franca de Xira e Alcochete/Benavente.
- Colaborar na melhoria ou aquisição de novas instalações para sedes das delegações.
- Continuar com as reuniões do Conselho Consultivo.

3.2. Ações de divulgação

- Desenvolver estratégias de comunicação e de imagem da ACA.
- Procurar através dos diferentes meios de comunicação dar visibilidade ao trabalho desenvolvido por voluntários da ACA nas comunidades e apelar a novos comportamentos face aos mais velhos.
- Colaborar no lançamento do livro “Velho Ser com Humor(istas)” de Osvaldo de Sousa.

3.3. Contactos periódicos com Delegações e outras entidades

- Continuar com as reuniões gerais/encontros, trimestrais de reflexão com as Direções das Delegações, presenciais e online.
- Convidar, em regime rotativo, um representante de cada Delegação a integrar as reuniões ordinárias da DN, prevendo-se uma delegação por mês.
- Realizar periodicamente reuniões nas sedes das várias Delegações.
- Realizar sempre que se justifique reuniões com parceiros e outras entidades

3.4. Ações na Área da Formação

- Incentivar um procedimento homogéneo na ACA sobre a formação de Voluntários.

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

3.5. Candidaturas a Projetos

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

4. Colaboração com outras entidades

- A DN procurará garantir a sua presença nas atividades que divulguem e prestigiem a Associação, sobretudo as que, entre outras abordem a problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas no âmbito, nomeadamente, de congressos, jornadas de reflexão, seminários temáticos e outros.
- A DN procurará garantir a sua presença também em eventos apresentados por entidades tais como, "Plataforma Saúde em Diálogo", estruturas de educação e ensino a vários níveis, desde os Jardins de infância às Universidades, que propiciem a sensibilização para a missão da ACA.

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

- Reforçar os Protocolos/Parcerias e Acordos em curso, bem como procurar estabelecer outros que se mostrem importantes e possam melhorar o seu desempenho.
- Protocolos/Parcerias e Acordos em curso e com continuidade em 2024:
 - Protocolo com o "Cartão Solidário";
 - Parcerias com empresas e apoios financeiros, nomeadamente Grupo José Mello, Brisa, Delta Cafés, NOS, bem como Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e outros);
 - Acordos que nos permitam alargar o programa de passeios, junto ao Tejo, usando as bicicletas patrocinadas pelo BPI ao abrigo do "Prémio BPI Seniores".
 - Protocolo com a Plataforma Saúde em Diálogo.
 - Diversas parcerias que, periodicamente, oferecem à ACA, bens de primeira necessidade ou outros, que são distribuídos pelas Delegações;

- Apoiar as parcerias acordadas pelas Delegações, com reconhecido impacto regional ou local.

.

6. Ações de divulgação e criação de receitas

A DN continuará a procurar novas fontes e métodos de financiamento a fim de garantir o suporte financeiro que cubra as suas necessidades para apoio a projetos seus e para os considerados relevantes para as Delegações:

Participar em candidaturas ou projetos, que visem subsidiar ou premiar projetos na área social, promovendo a candidatura da ACA - salientando a diferenciação da sua missão na comunidade;

- Organizar atividades de índole diversa suscetíveis de gerar recursos financeiros, imediatos ou futuros, tais como: eventos sociais musicais ou gastronómicos; promoções especiais; apelos a donativos através dos contactos pessoais e outros;
- Promover campanhas de angariação de novos associados;
- Estabelecer novos Protocolos/Parcerias e quanto possível expandir os existentes, vocacionados para a angariação de receitas com carácter de regularidade.

.

7. Ações de monitorização e avaliação

A DN avaliará regularmente a sua atuação e a das Delegações, traduzindo os respetivos resultados em relatório, apresentado a quem de direito, no cumprimento da legislação, dos estatutos, dos regulamentos internos ou dos acordos e protocolos que vinculam a Associação.

Lisboa, 12 de outubro de 2023

A Direcção Nacional da ACA

ORÇAMENTO IPARA 2024

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
PROSSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS		
Fornecimentos e serviços externos		
Água	320,00	
Electricidade	380,00	
Correio	200,00	
Telefone e Internet	800,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	2500,00	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	2500,00	
Produção de folhetos	1500,00	
- Manutenção do Site	600,00	
Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	600,00	
Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	250,00	
Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	4000,00	
Seguros	250,00	
Rendas das instalações	2600,00	
Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)	5000,00	
Custos com Acções de Formação	0	
Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	2600,00	
Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1500,00	
- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a		
ONG/IPSS,utentePlataformã	250,00	
. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1500,00	
TOTAL:	27350,00	

Proveitos/Receitas		
Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	1800,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
Quotas		
Donativos	28000,00	
Subsídios e Apoios Institucionais		
Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
TOTAL:	29800,00	
Saldo	2450,00	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

ela Direcção Nacional



Plano de Atividades e Orçamento 2024

Delegação de Agualva-Cacém

INDICE

I. PA–ProgramadeAção

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2024

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

Mais um ano em que temos como objetivo dar continuidade e reforçar o trabalho desenvolvido em todas as áreas de intervenção da nossa Delegação, sobre o ponto de vista da organização administrativa, dos apoios aos Beneficiários, tendo em conta o nosso objeto social, do Voluntariado, da entrega dos equipamentos de incontinência, da formação, do apoio aos nossos associados nas diferentes atividades internas ou no exterior, do relacionamento Insitucional com os nossos parceiros, do relacionamento com as nossas delegações e Direção Nacional e na divulgação e publicitação da Associação Coração Amarelo.

Apesar de se verificar, hoje com mais clareza, que os efeitos da Pandemia se fazem sentir na população, com realce para os mais idosos e carenciados, particularmente os nossos Beneficiários e Associados, é nosso propósito e obrigação tentar inverter as dificuldades de isolamento e solidão que são cada vez mais visíveis, de difícil relacionamento entre as pessoas que procuram o seu "eu" em detrimento do solidário. A situação sócio-económica que vivemos vai continuar a acentuar estas dificuldades, com destaque para a zona onde intervimos, cujos rendimentos são muito baixos.

Temos que saber encontrar formas que minimizem tais efeitos, com a certeza que este trabalho tem que ser complementado pela rede social local, com a natural intervenção e responsabilidade dos poderes públicos.

Da mesma forma, a pandemia tem afetado e cremos que assim continue, afetando a pré-disposição das pessoas para o exercício do voluntariado. Também aqui, área fundamental para dar continuidade à nossa missão, temos que saber e procurar diversificar a forma ou formas de recrutamento de candidatos. A formação, condição obrigatória para o exercício do voluntariado, estará assegurada com o Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, com a generosa disponibilidade da nossa Delegação de Lisboa e na formação específica com a disponibilidade da Direção Nacional.

O nosso relacionamento com as Uniões e/ou juntas 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.

Toda esta situação de pandemia e pós-pandemia veio alterar significativamente a vida de todos e de cada um, no que se refere aos mais Idosos. Nesse sentido a atitude a tomar é permitir a esta faixa de população, aos nossos Beneficiários, Voluntários e associados, integrá-los em atividades no exterior que lhes traga o bem-estar físico, emocional e social.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

Controlada a COVID-19, vamos ter que saber lidar com os efeitos nefastos nos nossos Beneficiários, Voluntários, Associados e população em geral, como o crescente Isolamento e/ou a Solidão, com as conseqüentes limitações ao nível da sua saúde, na completa alteração das suas emoções, nos seus diferentes níveis, sempre orientadas pelas respetivas entidades locais da respetiva tutela, como, por exemplo a OMS/DGS.

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

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

O recrutamento dos Voluntários, continuará a ser a "pedra de toque" de entidades que exercem a missão de apoio aos mais Idosos, e a Associação Coração Amarelo não foge à regra, com a dificuldade de todos os dias em encontrar quem se disponha a auxiliar o próximo, mas não é 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. A Formação dos/as nossos/as Voluntários/as é importante e obrigatória e continuará a cargo do BLVS – Câmara Municipal de Sintra e agora, mais assiduamente, por via ONLINE a cargo da nossa Delegação de Lisboa.

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 ajudar os nossos Beneficiários que precisam do muito apoio.

O programa de quotas originário da Direção Nacional prece-nos ser uma boa ferramenta para o controle de quotas e outros valores ocasionais ou por quem queira ajudar a delegação de uma forma regular. Aguardamos que o próximo ano nos dê razão e confirme a necessidade da sua importância.

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 Dra. Isabel Gomes, também nossa Voluntária.

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 Beneficiários da referida Delegação.

3. Atividades previstas para 2024

3.1. Atividades de Gestão

Indicamos de seguida as Atividades de Gestão previsíveis a serem realizadas para o ano de 2024:

- . 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.

. 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 das prioridades a ter em conta, por isso a sua procura terá que ser objeto de uma profunda reflexão, de forma a encontrar novas ideias que incentivem a apetência das pessoas para o tipo de voluntariado que praticamos.

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

- . Contínua preocupação na referenciação de situações de dificuldades de 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.
- . Estabelecimento de uma parceria visando uma colaboração intergeracional, mediante um projeto de voluntariado inclusivo de jovens estudantes do secundário; nesse sentido sugere-se uma articulação com a Direção da Escola Ferreira Dias, por ser a que identificamos, localmente com maior potencial e abertura para o efeito.

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

No seguimento das diretrizes emandas 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.

Realização de dois, três ou quatro encontros/reuniões com carácter informal e de partilha, com as delegações da A.C.A., designadamente as mais alinhadas territorialmente – Agualva Cacém/Sintra/Amadora, admitindo-se as delegações de Oeiras e Cascais, como objetivo de criar sinergias regionais, contribuindo para um maior enriquecimento da cultura e intervenção comunitária da A.C.A. também no seu Todo Organizacional.

Organização de uma Conferência Anual conjunta com as Delegações e os parceiros que sejam identificados como preferenciais, com foco nas temáticas dos Direitos Fundamentais dos Idosos, principalmente os com impacto (consequências) mais negativas na vida dos Idosos e também noutras faixas etárias, igualmente mais dependentes e vulneráveis.

3.4. Atividades na Área da Formação

Para o próximo ano, estamos certos, que a Formação continuará a ser dada por duas entidades:

Câmara Municipal de Sintra – Banco Local de Voluntariado, com quem mantemos um Protocolo, em datas previamente definidas por esta entidade, por norma, presencialmente em horário que, habitualmente, vai entre as 17h30m e as 19h30m, em local a designar antecipadamente, com um limite determinado de inscrições.

Com a Delegação de Lisboa, em datas e horários, atempadamente comunicados, por via ONLINE.

Mantendo a opinião manifestada no orçamento do ano de 2023, seria de todo o interesse a “revisão” de formações para os voluntários que manifestem interesse.

4. Colaboração com outras Entidades

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

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

.Paróquia de Agualva(IgrejadeSantaMaria);

.Hospital Fernando da Fonseca(HospitalAmadora/Sintra);

.Hasse Heltcare

.OMNova

.Centro Maria Claret;

Patrocinadores:

- .Aires Fernandes de Almeida;
- .Talho do Marques;
- .KORSublime–Publicidade & Imagem
- .Delta Cafés/Delta Coração;
- .Caruço & Filhos;

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

Câmara Municipal de Sintra:

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

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

União das Freguesias de Aqualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos, com representação da nossa Instituição na Rede Social, na CAIF – Comissão de Acompanhamento Integrado às Famílias e no PMEASI–Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo, através da presença da Voluntária Sra. Dra. Isabel Gomes.

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

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

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

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

6. Atividades de monitorização e avaliação

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.

Aspectos 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 trimestralmente efetuada pelo Voluntários, são extraídos os elementos essenciais para orientação da Direção, da missão executada pelos Voluntários e dos Apoios prestados aos Beneficiários.

Reforçamos a nossa opinião expressa no orçamento do ano anterior, que numa prespetiva de renovação e modernização que sugerimos a existência do cartão único de Associado e de Utente.

7. Projetos–Eventos de Divulgação e Criação de Receitas

Os propósitos enunciados igualmente no Orçamento elaborado no ano anterior, renovam a nossa posição para a sua execução em 2024, 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 Orçamento, 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.

Uma articulação visando uma parceria para utilização de um espaço na Igreja de Santa Maria, em Aqualva, no Auditório do Centro Pastoral Claret, também em Aqualva (mas com uma localização mais acessível para alguns utentes) ou no Centro Lúdico das Lopus. A inícição desse processo podia começar com duas ou três tardes semanais, havendo pessoal para dinamização das atividades.

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.

Realização de espetáculos em salas próprias.

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

Aqualva Cacém, 17 de Outubro de 2023

Pela Direção

O Presidente:

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

**ORÇAMENTO IPARA 2024 ENGLOBALAMENTO
DEL. CACEM**

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
PESSOAL - REMUNERAÇÕES E HONORÁRIOS		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade	200,00	
- Correio	100,00	
- Telefone e Internet	1100,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	300,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	500,00	
- Produção de folhetos	100,00	
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	100,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	400,00	2800,00
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	500,00	
4- Seguros	200,00	
5- Rendas das instalações	1260,00	
6- Apoio a actividades das Delegações e CI's (rubrica DN)	250,00	
7- Custos com Acções de Formação	1200,00	
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	13590,00	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataformæ	200,00	
	2500,00	
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	500,00	20200,00
TOTAL:		23000,00

Proveitos/Receitas		
1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	13880,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	100,00	
- Livros		
- Outros Artigos e produtos	20,00	14000,00
2. Quotas		2800,00
3. Donativos		1000,00
4- Subsídios e Apoios Institucionais		4500,00
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
TOTAL:		22300,00
Saldo		700,00
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2024

da Delegação da Amadora

I – Programa de Ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Programa de Actividades
3. Actividades previstas para 2024
 - 3.1 Actividades de Gestão
 - ➡ Reuniões de Direção
 - ➡ Reuniões com os voluntários
 - ➡ Reuniões externas
 - 3.2 Actividades de Divulgação
 - 3.3 Contactos Periódicos com Direções da ACA
 - 3.4 Actividades na área da Formação
 - 3.5 Outras Actividades
4. Colaboração com outras entidades
5. Protocolos, Parcerias e acordos de colaboração
6. Actividades de Monitorização e Avaliação
7. Projectos – Eventos de Divulgação e criação de receitas

II – Orçamento

1. Introdução

Para a Delegação do Coração Amarelo da Amadora, dar significado à **solidão** e ao **isolamento** é entender o que está por de trás de cada rosto, no quotidiano das pessoas idosas.

Perceber quais os fatores que propiciam o sentimento de solidão e quais os fatores de positividade e de resiliência que utilizam para o romper, permite desenvolver uma intervenção personalizada e diferenciada nos cuidados. A cidade voltada para acolher a pessoa idosa será, inevitavelmente um território onde existirá espaço para uma participação ativa, participada, observada de dentro para fora e projetada para as necessidades da comunidade, respeitando a individualidade e interesses das pessoas idosas e seus familiares.

Nos dois anos do COVID as pessoas idosas foram as mais afetadas, aumentando a condição de solidão e problemas de saúde, afetando ainda mais o seu bem-estar emocional e físico. Por este motivo, o **voluntariado de proximidade** continua a ser uma oportunidade social para as pessoas que sentem que a solidão absorve diariamente o seu sentir, ocupando todas as horas do seu dia.

Na linha de continuidade de uma intervenção inovadora, onde a pessoa idosa é o ator beneficiário da mudança e o voluntário o veículo para minimizar os efeitos da solidão, a Delegação do Coração Amarelo da Amadora assinou durante o presente ano um Protocolo de Cooperação com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora estando em vias de assinar outro com a AFID.

2. Objetivos gerais do Programa de Actividades

- Aumentar o número de voluntários visando aumentar a nossa eficácia de resposta.
- Aumentar, Fortalecer e Adequar a formação dos Voluntários, através da Formação contínua acompanhada.
- Minimizar o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida, aumentando deste modo a sua autoestima e confiança.
- Organizar eventos mensais ou participar nos organizados por outras instituições.

- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível nacional, através do próprio site, e de outros sites que colaboram connosco, e das redes sociais Facebook; eventos, feiras, campanhas, entrevistas e artigos nos Órgãos de Comunicação social.
- Continuar a promover Protocolos ou parcerias com Órgãos Autárquicos, Instituições, Empresas Privadas, Fundações, que tenham interesse em participar, colaborar, ou apoiar na nossa área de intervenção social.
- Elaborar mais candidaturas e procurar mais apoios externos (nomeadamente empresas) por forma a melhorar o crescimento e a sustentabilidade da Delegação.
- Propor uma maior colaboração com as organizações e instituições locais que nos sinalizam utentes, no sentido de um melhor acompanhamento dos mesmos.

3. Actividades previstas para 2024

3.1 Actividades de Gestão

A Delegação da Amadora alterou a sua sede para a Falagueira, Praceta da Regueira Loja 1, espaço que nos foi cedido pela presidente da Junta de Freguesia da Falagueira.

As actividades de gestão previstas para 2024 prendem-se com as seguintes directivas:

- Gestão de Utentes, Gestão de Voluntários, Reuniões internas e externas, Formações internas e externas, Tesouraria.

➡ Reuniões de Direção

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

- Analisar as ocorrências do mês anterior,
- Programar e avaliar projectos e eventos,
- Analisar formas de actuação e valorização dos voluntários,
- Analisar a melhor forma de agir com os utentes e voluntários,
- Apreciar e discutir as fichas de acompanhamento das actividades mensais elaboradas pelos voluntários.
- Apreciar e aprovar o ingresso de sócios, voluntários e utentes.

➡ **Reuniões com os voluntários**

Os voluntários reunirão como até aqui, na primeira quarta-feira de cada mês, a seguir à reunião de Direção, para:

- Informarem sobre os acontecimentos havidos no mês anterior,
- Entregar as fichas de acompanhamento de actividades do mês anterior,
- Apresentar e fazer a análise de casos,
- Formação contínua,
- Outras informações relevantes.

➡ **Reuniões externas**

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

3.2 Actividades de Divulgação

Para 2024 prevê-se a continuação de algumas actividades iniciadas em 2023, a saber:

- Eventos nas juntas de Freguesia do Concelho da Amadora,
- Informação e actualização das actividades desenvolvidas, permitindo assim uma maior adesão dos voluntários ao nosso site e Facebook.

3.3 Contactos Periódicos com as Direções da ACA

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

3.4 Actividades na área da Formação

Formação Inicial, Formação Contínua e Formação Contínua/Workshops.

- **Formação Inicial** para todos os novos voluntários com o apoio da Direção Nacional
- **Formação Contínua** para todos os voluntários a realizar pela Delegação ou Parceiros.
- **Formações/Workshops** para todos os voluntários interessados, ministrados pela LInQUE.

3.5 Outras Actividades

Colaboração e participação em quaisquer outros eventos com interesse para a Associação.

Actividades de melhoria contínua nas visitas domiciliárias semanais, como por exemplo, o acompanhamento de um voluntário com um membro da Direção.

Continuar a enviar emails de felicitações pelo aniversário, Natal e Páscoa.

Arranjar miminhos de Natal para dar a cada utente.

Promover lanches com os voluntários, para uma maior aproximação entre toda a equipa.

4. Colaboração com outras entidades

Colaboração com a Santa Casa da Misericórdia, com a qual já existe um protocolo assinado, com a AFID, protocolo em revisão e com a Amorama, protocolo em elaboração.

5. Protocolos, Parcerias e acordos de colaboração

Estão a ser enviados emails, a algumas empresas previamente selecionada, como Auchan, Sonae, Jerónimo Martins, Sic Esperança, Indústria Farmacêutica, Hellet Packard, com o objectivo de angariação de voluntários e bens utilitários ou de primeira necessidade para a elaboração de cabazes de Natal para os nossos utentes.

6. Actividades de Monitorização e Avaliação

- Reuniões Mensais de Direção,

- Reuniões Mensais de Voluntários,
- Ficha de acompanhamento de actividades dos voluntários com o seu utente.
- Inquérito de Satisfação do Voluntário e do Utente.

7. Projectos – Eventos de Divulgação e criação de receitas

- Quotizações
- Vendas e Feiras,
- Donativos Particulares

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGACÃO DE CASCAIS

Plano de Acção – 2024

Introdução

Em 2024 continuaremos a dar continuidade ao trabalho iniciado, sobretudo enquadrando as novas condições da Delegação da Cascais.

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

Objectivos específicos

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

- Junta de Freguesia de Cascais/Estoril participação em acções desenvolvidas por esta, (“Semana do voluntariado jovem “e outras.)
- Sta. Casa da Misericórdia de Cascais nas valências de Centro de Dia, Apoio domiciliário e Lar, relativamente à sinalização de casos, num trabalho articulado com a ACA.
- P.S.P. de Cascais, no âmbito do Programa “Idosos em Segurança”, sinalizando à ACA idosos em situação de abandono e/ ou solidão e maus tratos.
- Centros de Saúde do Concelho de Cascais, nomeadamente Alcabideche, Cascais e S. João do Estoril, uma vez que a sua especialização (cuidados continuados) torna estes serviços na área da saúde capazes de sinalizar situações que requerem acompanhamentos adequados e eficazes, em complementaridade com os serviços de saúde e acção social.
- Centro Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Cascais,

nomeadamente na frequência de ações de formação contínua na área do voluntariado

- Conferências Vicentinas de Alcabideche
- Academia da Saúde – Fórum concelhio de Alcabideche / Tires e São Domingos de Rana no âmbito do projecto o Mundo a Sorrir – tratar a saúde oral dos idosos.
- Articulação com as Associações presentes nas instalações da R.do Poço Novo – SPEM; Cuidar Melhor- Alzheimer Portugal; IWP e Gabinete de Crise (ABLA)
- Agrupamento de Escolas de Cascais para acções conjuntas na área do voluntariado, dirigido à população sénior de Cascais.

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

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

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

Previstas para o Ano de 2024

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

Vamos implementar uma articulação nas vertentes de beneficiários/voluntários, que passa pelas visitas conjuntas aos respectivos

sinalizados, com ou sem rede de apoio familiar.

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

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

- Manter atualizada a base de dados de beneficiários, voluntários e sócios
- Manter organizado em suporte de papel os processos de beneficiários e voluntários
- Manter organizados em suporte de papel – Acções de Formação – Estatutos da Associação – Legislação de voluntariado – Rede Social e respectivas listagens de contactos de instituições da comunidade envolvente.
- Foco na divulgação através de Redes Sociais (Facebook, Instagram) c/ curtos vídeos mensais, apresentações e testemunhos rápidos de beneficiários e elementos da delegação, bem como pequenos textos e fotos
- Enviar folha de partilha da DN aos nossos associados, como forma de lhes demonstrar a utilidade do seu contributo.
- Estabelecer contacto com a responsável pela página de Instagram da JFCE, no sentido de sugestões de notícias bem como a outro Instagram de divulgação (Sekreta), a quem podemos enviar notícias interessantes para a comunidade cascalense.
- Continuar a divulgação dos nossos cartazes via CMC quando oportuno.
- Manter contactos regulares com a Santa Casa da Misericórdia e Segurança Social de Cascais.
- Desenvolver o protocolo com a Oficina da Compaixão.
- Manter periodicidade mensal para reunião com os voluntários, com datas fixadas com antecedência.
- Atendimento acompanhado na Sede por jovens escuteiros aos beneficiários para formação no uso dos “tablets”.
- Encontros dos contos.
- Oferta das Cartas de jogar no bairro onde se encontra a sede da Dele. de Cascais.
- Articulação com a equipa técnica da Delegação de Lisboa da ACA nas entrevistas às candidatas a voluntárias.
- Estabelecimento de contactos com outras entidades locais que

- trabalham com voluntários no sentido da complementaridade
- Divulgação dos recursos da comunidade aos voluntários

Conclusão

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

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

**ORÇAMENTO PARA 2024
DELEGAÇÃO DE CASCAIS**

Custos/Despesas

1. Seguros Tranquilidade	26.33	
2 Despesas Diversas	270.00	
3 Despesas Jantar / restauração	6.407.30	
4. Despesas Jantar música	1.350.00	
5.Despesas conta B.P,I,	74.79	
6. Transf. Ass. Coração Amarelo Jantar.	623.85	
TOTAL	8.752.27	

Proveitos

1. Quotas 2023	1.000.00	
2. Receitas do Jantar	11.660.00	
3. Doação Anónima	270.00	
TOTAL	12.930.00	
SALDO	4.177.73	
Dinheiro à ordem no BPI disponível em 30/09/2023	10.614.50	

Pela Direcção de Cascais



Plano de Ação da Delegação de Chaves

2024

1. Introdução

Conforme os fundamentos expressos nos seus Estatutos, a Associação Coração Amarelo (ACA), Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, dotada de personalidade jurídica e declarada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública detém os seguintes objetivos:

- a)** Promover iniciativas que visem apoiar pessoas em situação de solidão e/ou dependência, preferencialmente as mais idosas;
- b)** Promover, junto das entidades responsáveis, iniciativas tendentes à sua sensibilização para a necessidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas referidas na alínea anterior;
- c)** Implementar e desenvolver nas comunidades um serviço de apoio domiciliário associado a serviços de saúde e de ação social;
- d)** Promover um espírito de solidariedade e cooperação entre os familiares, vizinhos e amigos dos beneficiários;
- e)** Dinamizar o desenvolvimento de ações de solidariedade e cooperação com a ajuda de voluntários que possam doar um pouco do seu tempo e estar disponíveis para melhorar a qualidade de vida dos mais idosos.

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

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

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

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

Plano de Ação da Delegação de Chaves

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

2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades

Tendo em consideração todos os valores defendidos pela ACA, a Delegação de Chaves pretende direcionar a sua atuação na comunidade seguindo, em 2024, os seguintes objectivos:

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

3. Atividades Previstas para 2024

3.1 Atividades de Gestão

- Procurar instalações para a sede da Delegação;
- Abertura da conta bancária;
- Angariação de beneficiários e análise da sua condição social para estabelecer a necessidade de apoio;
- Angariar voluntários;
- Angariar sócios;
- Angariar receitas;
- Realização de reuniões periódicas da Direção da Delegação;
- Realização de reuniões com entidades públicas e/ou privadas e possíveis parceiros;

Plano de Ação da Delegação de Chaves

- Explorar a rede social da região e obter os contactos de instituições da comunidade envolvente.

3.2 Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto

- Registo e análise de pedidos de apoio (situação social e familiar) com estratificação das prioridades de atendimento;
- Criar base de dados com informações de todos os beneficiários;
- Criar base de dados com identificação de todos os sócios e as suas contribuições monetárias;
- Criar base de dados com todos os voluntários.

3.3 Atividades culturais, recreativas, ocupação e animação

3.3.1 Atividades

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

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

3.3.2 Divulgação da Delegação

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

Vários serão os meios de comunicação utilizados como a rádio e jornais locais. Utilizaremos a página da Associação Coração Amarelo - Delegação de Chaves no Facebook e Instagram e

Plano de Ação da Delegação de Chaves

distribuiremos panfletos. Também usaremos o jornal da paróquia e divulgação pelo pároco, no final da missa, da possibilidade de inscrição na associação como beneficiário, voluntário ou sócio.

3.4 Parcerias

Atualmente, a Delegação encontra-se em conversações com a Câmara Municipal de Chaves.

4. Recursos

4.1 Humanos

- Membros da direção da delegação;
- Dois membros voluntários.

4.2 Logísticos

- Reuniões da direção na casa dos membros.

4.3 Financeiros

- Sem sócios ou fundos angariados.

5. Atividades de Monitorização e Avaliação

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

A Presidente da Delegação,



Assinado por: Carolina de
Jesus Peixoto dos Reis
Identificação: B113544030
Data: 2023-10-17 às 18:37:47

(Carolina de Jesus Peixoto dos Reis)

Orçamento para 2024 da Delegação de Chaves

Custos

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

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		0
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/ <i>merchadising</i>		0
- Livros		0
- Venda de artigos		0
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		0
3. Quotas e receitas diversas		100
T O T A L		100
Saldo:		80

A Presidente da Direção da Delegação de Chaves



ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

PLANO DE ATIVIDADES E PREVISÃO ORÇAMENTAL

PARA O ANO DE 2023

PA - Plano de Atividades

1. Introdução
 2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades
 3. Atividades previstas
 - 3.1 Atividades de gestão
 - 3.2 Projetos Inovadores
 - 3.2.1 Atividades Socioculturais com Parceiros
 - 3.2.2 Viver a Casa
 - 3.3 Atividades Específicas da Equipa Técnica
 - 3.3.1 Animação Sociocultural
 - 3.3.2 Serviço Social
 - 3.3.3 Terapia Ocupacional
 - 3.3.4 Psicologia
 - 3.3.5 Atividades na área da capacitação
 4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração
 5. Atividades de monitorização e avaliação
 6. Projetos – eventos de divulgação e criação de receita
- II. Previsão orçamental

1. Introdução

A Associação Coração Amarelo (ACA) Delegação De Lisboa, mantém a sua missão de desenvolver ações destinadas às pessoas idosas em situação de solidão, isolamento e/ou dependência, com a finalidade na Promoção da Saúde e Prevenção da Doença.

Cada um, com a sua história de vida, conhecimentos, experiências, genética, passa pelo processo de envelhecimento, um processo natural e normal do desenvolvimento humano. O envelhecimento tem associado diversos fatores intrínsecos a cada um que, numa comunidade, culminam em processos muito diferenciados e com múltiplas especificidades.

Hoje sabemos que a maior longevidade está associada a sociedades desenvolvidas, com melhores condições de vida, nas áreas da saúde, do social e da política. No entanto, muitas são as circunstâncias que interferem para as alterações das condições de vida. Não poucas vezes, na prática, deparamo-nos com as alterações do papel profissional, pessoal e de pertença à comunidade por parte dos indivíduos, o que colabora para uma imagem idadista do ser “velho” e para pensamentos automáticos negativos em relação a si próprios e, como consequência, uma imagem desfasada e negativa, que diminuem mais ainda o autocuidado e a vontade de interagir socialmente, originando maior solidão.

Conhecer e significar a solidão e o isolamento é uma forma de se entender e chegar ao que o outro passa diariamente. Abordar e perceber os fatores justificativos do sentimento de solidão, assim como, ressaltar os padrões e pensamentos positivos e os fatores que permitem ajudar a romper quadros de solidão, ajudam a desenvolver uma intervenção que colabora para um sentimento de maior bem-estar, de uma forma personalizada e diferenciada. Pertencer de alguma forma à criação de uma comunidade que acolhe a pessoa idosa e permite a participação ativa de acordo com as necessidades de cada um e do grupo, com respeito pela individualidade e escolhas da pessoa e das famílias, será sempre um foco da Delegação.

O voluntariado de proximidade continua a ser uma base para criar oportunidades sociais para as pessoas que sentem que a solidão absorve diariamente o seu sentir, ocupando todas as horas do seu dia. Cada vez mais, as pessoas que procuram o apoio

da Associação Coração Amarelo, apesar de todos os compromentimentos ao nível da saúde física e psicológica, acreditam, tal como os voluntários e a equipa, que existe a possibilidade de dias em que a interação melhora a sua condição geral.

Tendo em conta esta perspetiva e existindo a possibilidade da criação de um espaço que permitirá o desenvolvimento de novas atividades e ações junto da comunidade, a Delegação de Lisboa ao abrigo de um Protocolo de Cooperação cria a Academia da Associação Coração Amarelo, com o projeto inovador de Voluntariado de Proximidade apostará na ampliação das atividades de cariz sociocultural em conjunto com parceiros.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Academia da Associação Coração Amarelo pretende desenvolver o Voluntariado de Proximidade e promover atividades de cariz sociocultural com parceiros, ambos enquadrados tecnicamente numa equipa multidisciplinar com os seguintes objetivos:

- Defender a importância da existência de equipas de profissionais da área social no enquadramento do Voluntariado de Proximidade, com o propósito de melhor adequar a resposta à diversidade da população idosa, junto de entidades responsáveis e de parceiros de trabalho;
- Afirmar a importância de uma resposta social como o Voluntariado Proximidade, estruturando a planificação deste trabalho recorrendo a critérios mensuráveis decorrentes da supervisão e acompanhamento do trabalho dos voluntários;
- Ampliar as atividades de cariz sociocultural com parceiros, nas quais a pessoa idosa é o centro da intervenção veiculada por uma equipa dinâmica e multidisciplinar.
- Contribuir para a reflexão das respostas sociais dirigidas à pessoa idosa, no futuro e em contexto de situações de crise;
- Abordar a problemática da solidão nas pessoas idosas como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais, num contexto de trabalho em rede;

- Promover o envelhecimento ativo e participativo através da mudança de mentalidades e atitudes;
- Potenciar a qualificação dos voluntários por forma a serem reconhecidos como agentes de intervenção social;
- Desenvolver parcerias, protocolos e acordos cooperantes com vista às ações planificadas;
- Aumentar a capacidade financeira da delegação.

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

- Confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;
- Explorar a potencialidade de um elemento profissional da equipa no domínio da comunicação e do *fundraising*;
- Difundir a presença da ACA na cidade, sobretudo, junto dos serviços de saúde, ou a eles complementar;
- Participar em conferências, seminários, e/ou encontros tanto na área do voluntariado, como na do envelhecimento;
- Desenvolver as parcerias existentes e celebrar novas com entidades que prossigam fins similares aos da ACA ou que lhe sejam complementares;
- Confirmar os novos procedimentos de admissão de utentes e voluntários, na intervenção de Proximidade e nas atividades de cariz sociocultural com parceiros, de acordo com a nova regulamentação legal;
- Potenciar a qualificação dos voluntários através da planificação de um programa de capacitação variado ao longo de todo o ano e extensível a todas as Delegações da ACA;
- Desenvolver projetos inovadores que visem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa;
- Contribuir para a formação de jovens universitários integrando na equipa, estágios curriculares;

- Implementar iniciativas complementares à missão central da organização, numa perspetiva de participação;
- Contribuir para a sensibilização de uma consciência social de reconhecimento e importância da pessoa idosa, na academia, sociedade em geral e nos vários meios de comunicação.

3. Atividades previstas para 2023

3.1 Atividades de gestão

A multidisciplinariedade continua a ser uma importante forma de intervenção integrada que se percebe como necessária, perante a complexidade do fenómeno da Solidão e Isolamento social, na cidade de Lisboa. Continua assim a ser de extrema importância a articulação com os parceiros e a própria abordagem interna da equipa, para o desenvolvimento da intervenção junto de utentes e voluntários que pertencem à Associação, compreendendo o indivíduo no seu sistema e contexto e atuando de acordo com cada situação, com vista a promover o bem-estar.

Atendendo à conjuntura do mundo atual, a intervenção social continuará no próximo ano a debater-se com as dificuldades que afetarão os diferentes sectores, daí a importância da Equipa Técnica poder continuar a contribuir para a qualidade de vida dos utentes, cuidadores, voluntários e restantes que se queiram juntar, no Voluntariado de Proximidade e nas atividades de cariz sociocultural com parceiros. O aumento dos recursos humanos desta Delegação continua a ser uma necessidade notória, sendo que com o envelhecimento da população e o estado do país, especificamente das condições oferecidas na áreas da saúde, do social e da política, existe um aumento da complexidade das necessidades dos utentes e uma diminuição dos recursos voluntários, o que se traduz na existência de poucos recursos humanos, tendo também em conta a constante ambição de melhorar a qualidade da intervenção e criar novos projetos de abrangência comunitária.

A subsistência da própria Delegação continua a ser um dos objetivos, considerando para tal a procura e promoção de novas parcerias e protocolos que possam beneficiar a Associação nesse aspeto.

Ambiciona-se ainda que as possíveis parcerias e sinergias existentes na comunidade especificamente no âmbito da responsabilidade social, possam colaborar para a diminuição das necessidades que vão muito além da Solidão e do Isolamento, e passam pela saúde física, cognitiva, social e emocional.

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

- Focar não apenas na solidão, mas nas necessidades diárias dos utentes, utilizando as potencialidades dos voluntários;
- Promover um leque alargado de atividades disponíveis para a comunidade;
- Captar Voluntários especializados em áreas que são lacunas no voluntariado de companhia (voluntários parceiros);
- Promover a responsabilidade civil e social dos parceiros, colmatando necessidades e interesses dos utentes;
- Aproveitar o momento atual, importante para a reabilitação dos utentes e voluntários;
- Responder em dois âmbitos de intervenção na comunidade e no domicílio;
- Responder de forma adequada e personalizada a cada utente;
- Valorizar o voluntariado do ponto de vista cultural e de ocupação;
- Valorizar e reconhecer o voluntariado como resposta social;
- Atender a um público diversificado: Utentes, Cuidadores, Voluntários, Comunidade em geral.

Os Voluntários continuam a ser o foco para a diminuição da Solidão e do Isolamento, pelo que, a captação de voluntários continuará e, especialmente, por se tratar de um voluntariado de relação, manter-se-á a extrema necessidade de existência de um processo de recrutamento e/ou seleção, formação e supervisão adequados à missão da Associação.

3.2 Projetos Inovadores

3.2.1 Atividades de Cariz Sociocultural com Parceiros

No sentido de criar oportunidades para facilitar as vivências e interações em grupo, entre as pessoas que estão mais sós, mas também para contribuir para o sentimento de pertença e utilidade dos voluntários disponíveis, prevê-se o aumento das atividades de cariz sociocultural com parceiros. Segundo Lopes (2008), é importante trabalhar nos domínios do social, que tem em conta a comunidade com que o idoso interage e as experiências pessoais de cada um, tornando esta fase de vida como uma oportunidade e possibilidade de (re)educação e tempo positivo.

Através do desenvolvimento das atividades em grupo, ambicionamos criar mais oportunidades de enriquecimento pessoal, individual e em grupo, que estimulem as diversas áreas do ser humano - cognitiva, física, social e emocional. Espera-se, assim, a criação de mais oportunidades para que utentes e voluntários se possam relacionar através de atividades em grupo e no exterior do seu espaço habitacional, estimulando a ocorrência de novas dinâmicas e fomentando interações sociais úteis para a melhoria da sua qualidade de vida. As atividades previstas são de diferentes áreas por forma a estimular e motivar as capacidades físicas e cognitivas, interesses e (re)descobrir novas aprendizagens e desafios. (ver cronograma e horário em anexo).

3.2.2 Viver a Casa

O *Ageing in place* é uma abordagem inovadora e integradora do conceito de viver a casa vivendo com as diferentes condições e necessidades que no processo de envelhecimento devem estar asseguradas.

Para que o *ageing in place* seja possível é necessário assegurar diferentes serviços, nomeadamente, ao nível da comunicação entre os parceiros locais, com orçamento planeado, para garantir as condições de habitação adequadas. Desde logo, em termos estruturais: as casas precisam de acessibilidade segura e estarem livres de barreiras para oferecer tal ambiente (*Ageing in Place – Envelhecimento em Casa e na Comunidade*, 2021:133)

Sendo que o âmbito de atuação da ACA é sobretudo no espaço de domicílio do utente, onde a maioria dos beneficiários residem e solicitam o apoio para visita e companhia, deparamo-nos com os constrangimentos dos acessos ao exterior. As pessoas justificam a ausência de sociabilização devido, na sua grande maioria, às barreiras arquitectónicas associadas a uma vida mais circunscrita ao domicílio, diminuindo assim o interesse por viver, exercer seus papéis sociais e participar em comunidade, reduzindo assim o sentido de vida.

“Viver a Casa” é um projeto pensado para os utentes que desejam voltar a sentir o seu espaço como pertença e dando sentido à sua própria vida, e assim, minimizando o efeito de institucionalização habitacional.

Temos como ambição e meta ampliar a bolsa de voluntários com tarefas personalizadas e específicas nas seguintes áreas: habitação; saúde; psicológica/emocional; física; cultural; espiritual.

Através de uma intervenção diagnóstica centrada na perspetiva da mudança, identificamos as áreas que os utentes desejam ver renovadas/revalorizadas. As ações centram-se na promoção de atividades significativas, ampliação de relações interpessoais saudáveis e aumento do exercício da autonomia e independência no quotidiano, favorecendo o bem-estar físico, emocional, social, espiritual e aumento do sentido de vida. Procura-se uma maior inclusão social e participação ativa, a partir de casa, do seu próprio espaço vivencial e íntimo.

Para o ano de 2024 pretende-se a formalização da parceria com o *Just a Change*, uma Associação que tem como objetivo mobilizar voluntários, para reabilitar casas de pessoas em situação de pobreza habitacional, de forma a que estas possam viver num local digno, com alegria e esperança. Esta parceria possibilitará que os utentes do Coração Amarelo, que tenham os critérios para se beneficiarem da intervenção desta associação, melhorem a sua condição habitacional, assim como barreiras arquitetónicas possam ser superadas.

Viver a Casa é um projeto inserido na comunidade, que conta com a rede de cuidadores (formais/informais) para uma intervenção mais colaborativa e holística. Contamos com a coparticipação dos parceiros locais e dos parceiros que ao longo do tempo têm estado presentes na vida ativa da Associação, nas diferentes áreas da esfera

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

Este projeto deriva da avaliação da necessidade, do interesse e consentimento do utente em desejar essa alteração. Para a concretização deste projeto, o utente e pessoas próximas estarão envolvidas. Os voluntários que participarão no projeto terão uma formação e acompanhamento específico.

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

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

3.3 Atividades Específicas da Equipa Técnica

3.3.1 Animação Sociocultural

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

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

Com a possibilidade de no próximo ano serem realizadas mais atividades de cariz sociocultural para os utentes e voluntários da Associação, pretendemos desenvolver, estimular e motivar os aspetos sociais, mentais e físicos tanto de utentes como de

voluntários, numa perspetiva de enquadramento destas duas populações com que intervimos.

A intervenção da Animação Sociocultural tem como pressupostos de ação:

- Promover novas descobertas e aprendizagens;
- Reavivar ou explorar novos interesses;
- Proporcionar uma vida mais dinâmica e harmoniosa;
- Incitar a uma ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade;
- Valorizar as capacidades, competências e saberes do idoso, aumentando a sua autoestima;
- Permitir conhecer melhor os idosos, as suas características pessoais, valores, cultura, capacidades, dificuldades e interesses;
- Estimular competências cognitivas e motoras, mantendo e melhorando a capacidade funcional;
- Oferecer a possibilidade de desfrutar de outros espaços de lazer e cultura;
- Desenvolver atitudes críticas perante a vida, mediante a animação de grupos de reflexão e debate entre outros;
- Promover a convivência com pessoas da mesma faixa etária, o que diminuirá o isolamento.

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

Apostaremos num conjunto diversificado de atividades de Animação Sociocultural, tendo em linha de conta, a caracterização de cada utente e os recursos existentes, nunca descurando os cuidados que serão exigidos pela saúde pública.

Conforme referido acima, as atividades de cariz sociocultural com parceiros traduzir-se-ão numa importante oportunidade para utentes e voluntários, terem a possibilidade de se encontrarem num espaço onde as diferenças encontram as semelhanças nas histórias, nos interesses e nas experiências ainda por concretizar, em

cooperação com a equipa técnica, para planeamento, organização, implementação e avaliação das atividades.

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

- **Atividades cariz sociocultural com parceiros - Plano Semanal**

O plano semanal das atividades de cariz sociocultural com parceiros pretende alcançar a realização pessoal, a participação na vida comunitária, estimular a educação e a formação permanente, oferecer a possibilidade e desfrutar momentos culturais, ao mesmo tempo desenvolver uma atitude crítica, perante o contexto envolvente.

A Animação Sociocultural destinada a este público alvo, tem como principal objetivo ajudar a pessoa idosa a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais. A dinamização de atividades ligadas às artes plásticas e à motricidade faz com que os idosos melhorem e mantenham a sua autonomia, assim como a capacidade de movimento. Sendo que o tempo livre é uma constante na vida das pessoas idosas é necessário criar ocupações que possam dar resposta aos seus interesses pessoais e motivacionais. Assim, os programas de Animação Sociocultural devem ser adequados a cada tipo de grupo com que se trabalha, estabelecendo-se alguns objetivos gerais e específicos que podem contribuir para uma acentuada melhoria do seu dia-a-dia.

- **Gestão de Atividades**

Para a concretização das atividades será necessário cumprir os procedimentos:

- Conhecer os interesses e motivações dos utentes através de observação participante e não participante (PIU);
- Realizar pesquisa nas áreas de interesse às atividades;
- Planear as atividades de acordo com os gostos e necessidades do público alvo;
- Efetuar um levantamento de objetivos gerais/específicos;

- Efetuar um levantamento de recursos materiais e humanos;
- Divulgar e informar as atividades realizadas;
- Dinamizar das atividades de acordo com o plano semanal;
- Elaborar registo de atividade diária e notas de campo;
- Aplicar o questionário de avaliação trimestralmente.

▪ **Gestão das Redes Sociais**

O Facebook tem sido uma ferramenta virtual de forma a chegar a mais pessoas na esfera das redes sociais, como também uma forma de promover o voluntariado chegando a toda a comunidade, utentes, voluntários, familiares e parceiros, uma diversidade de conteúdos nas diferentes áreas de intervenção da equipa técnica, a nível institucional e/ou informativo. De uma forma dinâmica e interativa com todos os utilizadores, demonstramos o trabalho realizado pela equipa da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa, ao longo do ano.

● **Animação ao Domicílio**

A Animação ao Domicílio tem como base a consideração da individualidade de cada um, para uma perceção clara das necessidades, como também tem em conta a contextualização no âmbito da intimidade e do espaço individual.

O acompanhamento da animação ao domicílio é prioritário para os utentes que não usufruem das atividades em grupo por conta das suas limitações físicas, arquitetónicas ou até psico emocionais.

Para esse efeito, foi criado um guião de entrevista para facilitar a recolha de dados e informações, aquando da avaliação inicial. É importante conhecermos as atividades diárias que os utentes realizam, como também aquelas que realizavam e agora já não alcançam. Para além das atividades diárias é relevante todos os gostos e interesses que o utente tenha, pois assim será mais fácil de criar um plano de acordo com as suas necessidades.

Após a primeira avaliação é criado um plano de atividades individual, onde trabalhamos o seu processo, a sua autoestima e a sua motivação. O acompanhamento do utente

termina, quando se avalia que o utente já consegue realizar as atividades autonomamente e se sente motivado para manter as mesmas sem acompanhamento.

- **Atelier de Arte, Cultura e Lazer**

Neste atelier pretende-se criar um espaço para que os utentes possam desenvolver em conjunto atividades associadas às três áreas: arte, cultura e lazer, por exemplo associadas a trabalhos manuais, visitas culturais ou outras. Este atelier perspetiva-se que ocorra pelo menos uma vez por mês, periodicidade a reavaliar mediante a disponibilidade e o interesse demonstrado pelos utentes e voluntários.

- **Outras atividades em conjunto com parceiros:**

Fnac - Esta parceria foi iniciada em 2023 com o intuito de realizarmos atividades na área da cultura, com o apoio da Fnac. No próximo ano, esperamos dinamizar atividades associadas ao cinema, para utentes e voluntários, com o objetivo final de refletir e partilhar em grupo o que cada um decidir sobre a visualização que acontecer, oferecendo assim mais uma oportunidade não apenas para uma atividade de cariz cultural diferente, mas também para a partilha em contexto grupal.

Para além da atividade mencionada acima, atendendo ao papel que ambas as entidades atribuem às atividades intergeracionais, pretende-se criar mais oportunidades para que os idosos possam partilhar as suas experiências e conhecimentos com crianças ou jovens, em atividades a desenvolver em conjunto, com o apoio dos voluntários.

Moondgy- Terá como objetivo voluntários desta organização, ajudarem os utentes a aprender a manusear computadores ou outros elementos eletrónicos, no domicílio dos próprios. Os utentes serão encaminhados pela Equipa Técnica mediante as necessidades. Os voluntários afetos a esta parceria usufruirão da formação inicial de voluntários.

Tuemti- Trata-se de oficinas terapêuticas para os idosos, usando a vertente da arte, dinamizada por uma formadora e especialista nesta área. As oficinas terão a durabilidade de 1h30m, uma vez por semana. O grupo deve conter 10 pessoas e será criado mediante os critérios estipulados para cada atividade e as necessidades e interesses apresentados pelos utentes.

Metodologia

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

3.3.3 Serviço Social

Para o ano de 2024, a assistente social continuará responsável pela Gestão de Utentes, desde a fase de candidatura até à cessação do processo com a Associação. Realiza uma intervenção dirigida aos utentes numa perspetiva de apoio e acompanhamento social, por forma a promover a capacidade e autonomia do próprio na tomada de decisões e na procura de estratégias para uma melhor qualidade de vida.

O perfil de utente acompanhado em domicílio e estrutura residencial para pessoas idosas baseia-se na expressão do sentir solidão, isolamento ou por questões de saúde e dependência física, se encontrar privado de realizar atividades no exterior, o que provoca a diminuição de contactos sociais e por esse motivo sentir necessidade de apoio de um voluntário de proximidade.

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

Atendimento social

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

Avaliação social

- Avaliar utentes com a Psicóloga, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Avaliar a situação do utente no contexto social, de forma a conhecer a sua situação e planear ações de mudança, colocando hipóteses e estratégias possíveis à situação vivida.

Acompanhamento Social

- Acompanhar o utente em situação de vulnerabilidade social;
- Informar, aconselhar e orientar sobre os direitos e recursos existentes;
- Estabelecer proximidade com a rede de suporte informal (família, amigos, outros);
- Articular, encaminhar e sinalizar com a rede de suporte formal (serviços da comunidade);
- Gestão documental de processos.

Participação nos diversos grupos de trabalho:

- Rede Social de Lisboa/CLAS;
- Rede Social de Lisboa/Grupo das Pessoas Idosas – Voluntariado;
- Comissões Sociais de Freguesia de Lisboa (Alvalade, Ajuda, Avenidas Novas, Belém, Benfica, Campo de Ourique, Olivais, Penha de França, São Domingos de Benfica);
- Reuniões e/ou eventos que sejam solicitados.

Metodologia

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

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

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

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

A Assistente Social assume ainda a gestão de dois projetos:

- **Linha de Apoio Telefónico (LAT):** Com o objetivo de minimizar os efeitos da solidão, através de um telefonema semanal, que complementa o apoio prestado pelo voluntário “visitante”. Estar presente à distância de um telefonema. Em tempo real, ter conhecimento do estado geral e bem-estar em que a pessoa se encontra, para a intervenção imediata da equipa técnica junto da rede de suporte formal e informal. Os “operadores” da LAT são voluntários da Delegação, com experiência e desempenho na relação de escuta e formação adequada, que se deslocam às instalações e de onde estabelecem os contactos, sempre apoiados pela equipa técnica, numa perspetiva de organização e quantificação da informação, como de supervisão de grupo. Os voluntários da LAT têm acesso

a um guião e documentação de apoio, para registo e consulta de informação. Diariamente a informação é monitorizada e devolvida à equipa técnica para intervenção disciplinar. A estrutura responde a todos os utentes inscritos na Delegação. Para o ano de 2024 contamos com 6 voluntários na LAT, mantendo o processo de recrutamento para este posto sempre ativo.

- **Gabinete de Apoio em situação de crise/vulnerabilidade social:** Continuamos a apostar neste modelo de resposta, sobretudo porque continuamos a viver tempos inconstantes e porque reconhecemos a diferença, em estar permanentemente em contacto com aqueles que se encontram mais sós e mais isolados e em situação de dependência física, seja na sua própria casa ou em estrutura residencial para pessoas idosas. Situações em que o acesso ao exterior é diminuto ou inexistente. Olhar o utente para além da subjetividade, que possa ser a solidão, de forma holística e única. As situações emergentes que possam colocar o utente em situação de risco são diagnosticadas, através da proximidade e acompanhamento da equipa técnica e do voluntário. Após a avaliação, e no âmbito de um trabalho em rede, segue o processo de sinalização, encaminhamento e acompanhamento, para as instituições com respostas na comunidade. O acompanhamento de utentes realiza-se em situação de vulnerabilidade social, seja pontual ou prolongada, no tempo da intervenção.

3.3.4 Terapia Ocupacional

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

O trabalho do terapeuta ocupacional na ACA visa auxiliar os utentes a aumentarem a capacidade de se envolverem nas ocupações que desejam ou precisam, através de orientações e ações pontuais nos componentes de desempenho ocupacional, de adaptações das ocupações ou do ambiente para melhor apoiar seu envolvimento em atividades que lhes são significativas.

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

- Avaliação geral dos utentes (interesses, rotinas, competências motoras, cognitivas e de comunicação) e da sua participação e envolvimento em atividades de vida diária, atividades de vida diária instrumentais, atividades de lazer e produtividade;
- Articulação com voluntários para orientação e esclarecimento de dúvidas no intuito de oferecer-lhes maior ferramentas para estarem em companhia dos idosos.
- Avaliação do ambiente domiciliar, identificando barreiras arquitetónicas que limitem a participação ocupacional dos utentes, intervenção e articulação com parceiros para viabilizar as adaptações necessárias

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

Desta forma, pretende-se intervir através da:

- Promoção da autonomia e independência em todas as áreas ocupacionais e do bem-estar e qualidade de vida dos utentes;
- Adaptação do ambiente domiciliar e/ou da ocupação através do aconselhamento de produtos de apoio e/ou estratégias que eliminem/diminuem barreiras arquitetónicas;
- Aconselhamento, instalação/aquisição e treino de uso de produtos de apoio, em parceria com utentes/voluntários/familiares/outras instituições;
- Aconselhamento e treino ao voluntário com estratégias específicas dirigidas ao seu utente, para uma supervisão e estimulação das funções de forma adequada e segura, através de imagens, tarefas sequenciais, vídeos e/ou explicação escrita;
- Encaminhamento para especialidades médicas ou ação social, em parceria com a Assistente Social;
- Encaminhamento para apoio psicológico, da ACA ou no exterior, em parceria com a Psicóloga;

- Aconselhamento para a participação em atividades da ACA, em parceria com a Animadora Sociocultural.

Metodologia

- **Visitas de avaliação** – Com o fim de planejar possíveis intervenções e/ou encaminhamentos (sempre que possível).
- **Visitas de acompanhamento** – Com o objetivo de intervenção até um total de cinco sessões, previamente a ser encaminhado para outros serviços, sempre que necessário (sempre que possível). Poderão também surgir visitas realizadas em parceria com outros elementos da equipa técnica.
- **Outras metodologias** – Contatos telefónicos e/ou e-mail com utentes, familiares, voluntários e redes de suporte, articulação e/ou encaminhamento para outros serviços, elaboração de cadernos e guias de orientação e estímulo das ocupações saudáveis, registo de informação nos processos individuais dos utentes, construção de documentos, instrumentos e/ou escalas que facilitem os procedimentos de acompanhamento e avaliação, reuniões de trabalho em equipa, divulgação, pesquisa virtual, entre outras metodologias consideradas mais adequadas.

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

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

- **Viver a Casa:** Neste projeto, a Terapia Ocupacional ficará responsável pela aplicação de uma *checklist* de interesses aos utentes, de forma a serem diagnosticadas as suas necessidades e a construção de um plano de atividade adequado e personalizado. Tendo o Plano de Atividades Individual desenvolvido, de acordo com a disponibilidade dos intervenientes, será agendado o momento

de atividade definido com o parceiro e o voluntário do utente. A avaliação será novamente feita através de um questionário pré e pós ação, de modo a analisar-se os resultados e o impacto do projeto nos utentes.

- **Postais de Aniversário:** É frequente no relato dos utentes o desejo de serem lembrados no dia do seu aniversário. Sabemos da importância em se criar marcas construtivas ou com potencial de construção de experiências saudáveis que impactam diretamente na maneira como as pessoas realizam suas ocupações e narram sua história de vida (Ferrari, 2005). Neste sentido nasce o Projeto dos Postais de Aniversário, uma maneira de favorecer o sentimento de pertença e novas experiências a partir da celebração da vida. A data de nascimento dos utentes será agrupada e, mensalmente, será enviado por correio um postal para aqueles que fazem aniversário no mês correspondente. Para este ano prevê-se a articulação e envolvimento de voluntários para a criação e envio dos postais. Poderá, também, ser realizada uma articulação com as atividades de ateliê de artes manuais planeada no âmbito das atividades de cariz sociocultural com parceiros.
- **Grupos de Terapia Ocupacional:** Observa-se que a repercussão do isolamento social nos idosos repercute em suas habilidades físicas, cognitivas, emocionais, de interação social, assim como, na sua capacidade de escolhas e autonomia. Neste sentido os Grupos de Terapia Ocupacional caracterizam-se por ser um precioso instrumento de intervenção, pois funcionam como uma caixa de ressonância, onde as singularidades são preservadas ao mesmo tempo em que é possível tecer uma rede de vinculação, o que amplia as possibilidades de o idoso “ser, fazer, conviver e transformar-se”.
Os grupos de terapia ocupacional acontecerão inicialmente a cada quinze dias e posteriormente avaliar-se-á a possibilidade de ocorrerem semanalmente, dependendo das necessidades e possibilidades dos participantes, assim como dos recursos institucionais disponíveis. Nos encontros, todos os utentes serão avaliados no âmbito da terapia ocupacional e as atividades a serem desenvolvidas pretendem tanto a manutenção e valorização das habilidades que

os utentes já possuem, assim como, promover o estímulo e desenvolvimento de novas habilidades. Considera-se que as atividades são todos os fazeres humanos, o que inclui as atividades de estimulação cognitiva, exercícios físicos, escrita criativa, expressão corporal, dentre outros. A maior especificidade deste grupo é a intervenção e mediação da relação terapêutica estabelecida entre o terapeuta ocupacional, os utentes e as atividades.

- **Caderno de Atividades para Utes:** Considera-se de grande importância oferecer recursos para que os utentes tenham acesso a atividades que possam ser realizadas no domicílio, de maneira autónoma ou com o auxílio do voluntário. Neste contexto, observou-se que o Caderno de Atividades direcionado aos utentes, idealizado e criado pela Equipa Técnica da Delegação de Lisboa no passado, teve um impacto muito positivo. Neste sentido, será realizada uma segunda versão do Caderno de Atividades. Nesta versão, além de exercícios de estimulação cognitiva também serão considerados exercícios que envolvam a mobilidade global do corpo. Este caderno tornar-se-á mais um recurso para que possamos promover ações de bem-estar e qualidade de vida a todos os utentes, podendo o seu preenchimento contar com o apoio dos voluntários de proximidade, sempre que ambos considerarem.
- **Facebook:** Com o objetivo de continuar a promover o voluntariado, pretendemos chegar a toda a comunidade, utentes, voluntários, familiares e parceiros, uma diversidade de conteúdos nas diferentes áreas de intervenção da equipa técnica, a nível institucional e/ou informativo. De uma forma dinâmica e interativa com todos os utilizadores, demonstramos o trabalho realizado pela equipa da Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa, ao longo do ano.

3.3.5 Psicologia

Coordenação Técnica do Voluntariado de Proximidade

A Coordenação e gestão do Voluntariado de Proximidade manterá o âmbito de gestão dos processos dos voluntários (apoando e acompanhando nas diversas fases do voluntariado) mas também procurando conhecer e atuar nos aspetos que potenciem uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico para os utentes e voluntários. A articulação direta com os diversos elementos da equipa técnica da Delegação é também uma prioridade para que se possa acompanhar adequadamente os voluntários de proximidade e que atuarão no âmbito das atividades de cariz sociocultural com parceiros.

As características associadas ao voluntariado de proximidade quer no domicílio, quer em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas ou para as atividades desenvolvidas em grupo, não passam apenas pela vontade e disponibilidade para o voluntariado, mas também pelas suas motivações, forma de comunicação, capacidade empática, capacidade de resiliência e disponibilidade emocional para estabelecer relação com pessoas idosas em situação de solidão, isolamento ou dependência física.

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

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

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

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

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, planejar objetivos e a intervenção em conjunto 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.

Sempre que se considere útil, serão divulgadas através do site ou Facebook da Delegação, estratégias ou informações que visem beneficiar a comunidade, mas especialmente, o grupo de voluntários e utentes por forma a promover comportamentos de salutar, que aumentem o bem estar e previnam comportamentos nefastos.

Instrumentos que têm sido muito úteis para a avaliação do trabalho realizado e planeamento das ações a desenvolver, continuam a ser os questionários online confidencias, que avaliam a intervenção e atuação dos voluntários e da resposta de voluntariado, por forma a que a equipa possa posteriormente analisar e proceder em consonância com os resultados obtidos. Assim, planeamos manter esta dinâmica,

obviamente sugerindo ao longo de todo o processo de intervenção que possam ser dadas sugestões e observações que beneficiem o trabalho a desenvolver.

Uma forma de estimular os envolvidos em determinada ação é valorizar e premiar as atitudes positivas face a determinada ação, assim, por forma a criar momentos de valorização dos voluntários, pretendemos premiar os voluntários que anualmente sobressaíam nas diferentes áreas de intervenção (apoio ao domicílio, apoio em ERPI, apoio em LAT, apoio em atividades e Voluntário *Prestige*), mediante os critérios definidos em equipa, por percebermos que em anos anteriores teve boa receptividade e impacto positivo nos voluntários.

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;
- Apoio psicológico a casos específicos (nas condições acima descritas para os voluntários);
- Intervenção em situações de crise;
- Articulação com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Outras metodologias

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

As reuniões semanais com os elementos da Equipa Técnica e com a Direção da Delegação são fundamentais para planear o trabalho a desenvolver semanalmente e

informar todos os elementos sobre as diligências efetuadas, promovendo assim a discussão de opiniões e coesão do grupo de trabalho.

3.3.6 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 2024, manter-se-á a Formação Inicial (Sessão de Acolhimento) e contínua /específica (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, em formato bimestral, continuaram 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.

No próximo ano pretendemos alargar as iniciativas de capacitação a familiares, cuidadores ou mesmo a outros técnicos, por forma melhorar práticas, mas também difundir o voluntariado. O formato em que as sessões ocorrerão (presencial/online) será designado mediante as condições e necessidades de cada ação.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

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

Os projetos inovadores propostos para 2024 dependerão do apoio e colaboração de parceiros, em diversas medidas. Assim, será crucial encetar ou manter contactos que facilitem recursos na cidade de Lisboa, especialmente com entidades que concorrem para as causas da solidariedade e das pessoas em situação de solidão e ou isolamento,

visando sempre promover e difundir o voluntariado, a causa da Solidão mas também, sempre que possível, promovendo a intergeracionalidade.

5. Atividades de monitorização e avaliação

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

6. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas

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

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

A Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 15 de Outubro de 2023

Cronograma de Ações a Realizar em 2024 – Voluntariado de Proximidade

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

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

Previsão orçamental para 2023 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, honorários, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	65.456,50€	65.456,50€
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	150,00 €	4.965,01€
• Telefone e Internet	644,00	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	1.237,91€	
• Serviços especializados	2.933,10€	
Deslocações em serviço	1.870,00€	1.870,00€
Seguros	1.670,60€	1.670,60€
Rendas das instalações	1.164,00€	1.164,00€
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	100,00 €	100,00 €
Outras despesas e imprevistos		
TOTAL	75.226,11€	75.226,11€

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>		
Quotas	1.000,00 €	1.000,00 €
Donativos	500,00 €	500,00 €
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	98.330,16€	98.330,16€
Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)		
TOTAL	99.830,16€	99.830,16€
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		24.604,05€

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 17 de outubro de 2023

Delegação Associação Coração Amarelo / Madeira
Plano de Atividades 2024

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

Ponto 2 - Prospeção de voluntários para a associação.

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

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

Ponto 4 – Jornadas de trabalho:

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

Orçamento para 2023 da Delegação de Madeira Custos

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

Proveitos

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

A Presidente da Direção da Delegação da Madeira

Ana Maria Dantas de Abreu

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –
Delegação de Oeiras
2024**



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2024 da Delegação de Oeiras

I-Programa de Ação

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2024**
 - 3.1. Atividades de Gestão**
 - 3.1.1 - Reuniões internas**
 - 3.1.2 - Reuniões Externas**
 - 3.2 Atividades de Divulgação**
 - 3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA**
 - 3.4. Atividades na Área da Formação**
 - 3.5. Outras Atividades**
- 4. Colaboração com outras entidades**
- 5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**
- 6. Atividades de monitorização e avaliação**
- 7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas**
 - 7.1 – Eventos de divulgação**
 - 7.2 - Novos Projetos**
 - 7.3 – Criação de receitas**

II-Orçamento

1. Introdução

A delegação de Oeiras, no ano de 2023 deu cumprimento ao consagrado no objeto social, tendo como principal desafio o reajustar das novas circunstâncias decorrentes do pós-pandemia que trouxe uma maior vulnerabilidade aos nossos utentes.

Não obstante a situação atrás expressa, foi um ano de comemoração dos 20 anos de vivência da instituição, possibilitando esperança e motivação para o futuro.

Nessa conformidade o presente documento traça as linhas orientadoras para o plano de ação para 2024. Assim para além de dar continuidade às ações relativas à sua missão, pretende-se dar relevância e promover ações e iniciativas para contribuir a uma maior valorização e reconhecimento do papel do voluntário na comunidade, assim como promover com maior ênfase a entreaajuda, cooperação, respeito e cuidado pelo próximo, tendo como objetivo principal a minimização da solidão e do isolamento entre os idosos.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Aumentar o número de utentes e melhorar a nossa eficácia de resposta recorrendo aos serviços disponíveis da rede social local.
- Aumentar, Fortalecer e Adequar a formação dos Voluntários, através de Formação Inicial e Contínua.
- Minimizar o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para a melhoria da qualidade de sua qualidade de vida valorizando as suas capacidades e competências, saberes e cultura e aumentar a autoestima e confiança.
- Criar redes de solidariedade intergeracionais.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosa/ou dependente.
- Organizar eventos mensais ou participar nos organizados por outras Instituições.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível nacional, através do próprio *site*, e de outros *sites* que colaboram connosco, e das redes sociais *Facebook* e *Instagram*; eventos, feiras, campanhas, entrevistas e artigos nos Órgãos de Comunicação locais e nacionais.
- Promover protocolos ou parcerias com Órgãos Autárquicos, Instituições, Empresas Privadas, Fundações, que tenham interesse em participar, colaborar, ou apoiar na nossa área de intervenção social.

- Elaborar mais candidaturas e procurar mais apoios externos (nomeadamente empresas) por forma a melhorar a sustentabilidade da Delegação.
- Propor uma maior colaboração com as organizações e instituições locais que nos sinalizaram utentes, no sentido um melhor acompanhamento dos mesmos.

3. Atividades previstas para 2024

3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras continua a ter a sua sede no mesmo edifício do Centro da Juventude de Oeiras, Rua Monsenhor Ferreira de Melo. Presentemente o edifício está cedido em regime de comodato à Universidades Sénior de Oeiras. A Delegação de Oeiras da Associação Coração Amarelo assinou um contrato de comodato, celebrado a 15 de julho de 2021, com a CMO (nº 636/2021) que especifica como usufruto a sala de 48m² que vem mantendo como sede e localizada no 1º Piso, e uma segunda sala (multiusos) com 86m² também localizada no 1º piso, reservada à realização de reuniões na primeira sexta-feira de cada mês. As atividades de gestão previstas para 2024 prendem-se com as seguintes diretivas:

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

3.1.1 - Reuniões internas

Reuniões de Direção - A direção reunirá mensalmente para:

- Programar e avaliar projetos e eventos.
- Analisar formas de atuação e valorização dos voluntários.
- Determinar como agir com os utentes e com os voluntários.
- Apreciar e discutir as fichas de acompanhamento de atividades mensais elaboradas pelos voluntários.
- Apreciar e aprovar o ingresso de sócios, voluntários e utentes.

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

- Informar sobre os eventos e projetos a realizar e realizados.
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior.
- Apresentar e analisar casos.
- Obter formação contínua.
- Criar encontros motivacionais junto dos voluntários.

- Outras informações relevantes.

3.1.2 - Reuniões Externas

As reuniões externas podem realizar-se a pedido dos Órgãos Autárquicos, Direção Nacional da Associação Coração Amarelo, Instituições sediadas no Concelho, parceiros, empresas ou a pedido da delegação de Oeiras.

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

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

- Para entrega de documentação:
 - "Programa de Ação e Orçamento para 2024", em 2022 (após a sua aprovação AG/ ACA).
 - "Relatório de Atividades e Contas de 2022", em 2024 (após aprovação AG/ACA).
 - Estudos, conclusões e outros dados que tenham interesse para o Município.
 - Iniciativas que visem a melhoria de vida dos mais idosos e/ou dependentes.

REDE SOCIAL DO CONCELHO DE OEIRAS – As redes sociais do concelho de Oeiras têm como princípio base a articulação entre a população e as organizações. O Conselho Local de Ação Social de Oeiras (CLAS) e as Comissões de freguesia têm como requisitos, entre outros, a promoção do desenvolvimento local. Pertencendo a ACA Oeiras ao 1º Eixo de Intervenção: Família, Comunidade e Pessoa Idosa e estando presente em todas as Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, deverá reunir com todas as instituições com o propósito de partilhar informações, sinalização e resolução de casos com as Assistentes Sociais.

UNIÃO DE FREGUESIAS DO CONCELHO DE OEIRAS

- Para entrega de documentação:
 - "Programa de Ação e Orçamento para 2024" em 2023 (após aprovação AG/ACA).
 - "Relatório de Atividades e Contas de 2023" em 2024 (após aprovação AG/ACA).
 - Reuniões para aprovação dos Planos de Atividades das Freguesias /outubro.
 - Reuniões para preparação de eventos, festas, convívios, feiras sociais.
 - Reuniões para debate de estratégias sociais a aplicar na área do Idoso e/ou dependente.

INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

- Reunirá sempre que necessário com os Centros de Dia, de Convívio, Lares e outras instituições de apoio ao Idoso para conhecer e adequar em conjunto a melhoria do serviço a prestar ao Utente, com especial atenção o apoio domiciliário.

ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS

- Reunirá, sempre que necessário, para, em conjunto com outras instituições da mesma área, estudar formas de atuação, eventos, colónias de férias e outras celebrações.

3.2 Atividades de Divulgação

Para 2024 prevê-se a continuação de algumas atividades iniciadas em 2023 bem como o início de outras.

Mostras Sociais das respetivas Uniões de Freguesia	Datas conforme programação das Uniões de Freguesias
Projetos intergeracionais com a Associação Resgate	Durante todo o ano
Festas de Nosso Senhor Jesus dos Navegantes - Paço de Arcos	agosto/setembro
Concerto de Outono pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras (OCCO) – Oeiras	outubro
Pedalar com um Amigo/Voluntário	Durante todo o ano
Evento na Fundação Marques de Pombal	Setembro/outubro (Atividade a iniciar)
Projetos com a Polícia de Segurança Pública de Oeiras (PSP)	Durante todo o ano
Informação e atualização das atividades, permitindo assim uma maior adesão de voluntários à nossa causa no <i>Site, Facebook e Instagram</i>	Durante todo o ano

3.3 Contactos Periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações da ACA

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

3.4. Atividades na Área da Formação

A Delegação de Oeiras não irá descurar as formações que costuma fazer durante todo o ano.

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

Formação Contínua/Workshops - A realizar pela Delegação ou Parceiros, dirigida a todos os voluntários, em áreas que estes considerem pertinentes, ministradas por técnicos superiores, voluntários ou não, feitas de preferência durante as reuniões mensais.

Outras Formações/Workshops - Ao longo do ano irão surgindo formações, *workshops* pontuais, ministradas por outras instituições de interesse para os voluntários. Frequentaremos as formações, *workshops* e cursos que nos permitam adquirir e/ou consolidar as nossas competências na área de apoio ao idoso. A título de exemplo, com a Farmácia HOLON da Figueirinha.

3.5. Outras Atividades

Atividades a realizar

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

Atividades com os Utentes

- Melhorar as visitas domiciliárias semanais, através do acompanhamento de um membro da Direção.
- Em casos excecionais acompanhar o Utente ao médico, nos tratamentos ao hospital e a outros locais necessários.
- Assegurar a continuidade de telefonar semanalmente aos utentes, principalmente os que não têm Voluntário: Projeto "Conversas Amarelinhas."
- Manter o envio dos cartões de felicitações pelo Aniversário, Natal e Páscoa, executados pelas crianças do "Projeto Intergeracional".
- Realizar, sempre que possível, passeios ou visitas a locais de interesse cultural ou de lazer.
- Intensificar o convívio entre Utentes e Voluntários, através de lanches mensais ou outras formas de diálogo.
- Continuar com a realizar a Festa de Natal.
- Realizar "Colónias de Férias" abertas, na praia e/ou piscina.
- Levar ofertas personalizadas, os "Miminhos" no Natal e na Páscoa.
- Continuar a participar em projetos Intergeracionais com escolas, escuteiros, etc.
- Levar os utentes a participar em sessões ou ações de sensibilização sobre assuntos do seu interesse (esclarecer sobre os direitos da Pessoa Idosa e/com deficiência, segurança)

Atividades com os Voluntários

- Realizar reuniões mensais, precedidas de um pequeno convívio.

- Valorização através de atividades de formação, contribuindo assim para a realização pessoal e motivacional.
- Promover Convívios (almoço ou jantar) com os Voluntários.
- Apoiar voluntários em situações de fragilidade emocional ou física.
- Enviar cartões *online* de felicitações pelo Aniversário.
- Utilizar processos diversificados para aumentar a união e a amizade entre Voluntários.

4. Colaboração com outras entidades

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

ASSOCIAÇÃO RESGATE - Projetos Intergeracionais.

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

CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO CONCELHIOS - Continuação do apoio em eventos comuns, melhor conhecimento do seu funcionamento, respostas para o isolamento.

ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS - Colaboração mútua em eventos e realizações que tenham como finalidade a Pessoa Idosa.

ESCOLAS, UNIVERSIDADES, INSTITUTOS - Continuaremos disponíveis para integrar pedidos de Projetos ou estágios académicos de alunos do ensino secundário e superior, preferencialmente das áreas relacionadas com os seniores.

ACADEMIAS E UNIVERSIDADES SENIORES - Estágios ou trabalhos a efetuar por alunos interessados na área do Idoso.

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

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

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

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

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

PARCERIAS/ACORDOS DE COLABORAÇÃO

Em curso:

2017 - ASSOCIAÇÃO RESGATE

2021 - ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES DO INSTITUTO SUPERIOR TÉCNICO

2022 - FARMÁCIA HOLLON DA FIGUEIRINHA

2022 - INSTITUTO DE INFORMÁTICA DA SEGURANÇA SOCIAL

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

2023 - CASA DE SAÚDE DO TELHAL.

6. Atividades de monitorização e avaliação

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

- Reuniões mensais de Direção.
- Reuniões mensais de Voluntários.
- Ficha de acompanhamento de atividades do voluntário com o seu utente.
- Inquérito de Satisfação do Voluntário e do Utente.
- Relatório anual de avaliação.

7. Projetos – eventos de divulgação e criação de receitas

7.1 – Projetos – Eventos de divulgação

Os eventos de divulgação encontram-se descritos no ponto 3.2.

7.2- Novos Projetos

Teremos novos projetos a desenvolver dentro das Instituições em que 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.

ASSOCIAÇÃO RESGATE – Diversos Projetos intergeracionais no âmbito do “Projeto Ao Encontro”, durante todo o ano: São Martinho, Natal, Carnaval, Páscoa, Santos Populares,

entre muitos outros. Durante o ano as crianças continuarão a fazer um cartão de aniversário que será posteriormente enviado ao nosso utente.

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

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

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

7.3 – Criação de receitas

Contamos que no decorrer do próximo ano, manter o apoio financeiro anual dado pela Câmara Municipal de Oeiras mantenha o apoio financeiro anual, bem como na divulgação da nossa causa e ajudas previstas no seu Plano para 2024.

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

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

Outras receitas serão obtidas, como de costume, através de Quotizações, Vendas e Feiras, Eventos Culturais e “Concerto de Outono”, Donativos particulares e de comerciantes, apoios de empresas ou instituições.

Oeiras, 12 de Outubro de 2023

Pela Direção da Delegação Oeiras

II Orçamento da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	7200	7200
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio	100	
- Telefone e Internet	450	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	350	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	300	1200
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	400	400
4- Seguros	200	200
5- Rendas das instalações		
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)		
7- Custos com Acções de Formação	50	50
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	3000	3000
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentes Plataforma		
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	2000	2000
TOTAL:		14050

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	2300	2300
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	1750	1750
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas	3500	3500
3. Donativos	2000	2000
4- Subsídios e Apoios Institucionais	2500	2500
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	2500	2500
TOTAL:		14550
Saldo		500
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas}		

Pela Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

DELEGAÇÃO DO PORTO

PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO

PARA O ANO DE 2024

DELEGAÇÃO DO PORTO
PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO
PARA O ANO DE 2024

ÍNDICE:

I. Programa de Acção

1. Introdução
2. Objectivos
3. Acções previstas
 - 3.1 Direcção
 - 3.2 Acolhimento, acompanhamento e formação de voluntários
4. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração
5. Actividades de monitorização e avaliação

II. Orçamento

I PROGRAMA DE AÇÃO

1. Introdução

O Plano de ação para 2024 pretende dar seguimento aos princípios estatutários definidos, nas suas várias vertentes de intervenção na sociedade, respeitando, em particular a sua matriz de solidariedade social. Nesta perspetiva, os nossos Utentes continuam a ser referenciados dentro da população que vive carenciada, dependente e só, sobretudo os mais idosos, a quem os nossos Voluntários se disponibilizam solidariamente a apoiar, por vezes com a colaboração de Entidades Públicas.

O acompanhamento que se deseja assegurar a esta população exige uma proximidade que, nos três anos da pandemia, se tornou difícil e durante longos períodos de tempo impossível de concretizar por razões sanitárias e de segurança tanto para Utentes como para Voluntários. Propomo-nos, este ano de 2024, recuperar as boas práticas de acompanhamento regular junto do Utente e retomar atividades de lazer e convívio, nomeadamente, passeios, visitas e celebração de festividades que muito contribuem para melhorar a qualidade de vida dos Utentes e a sua saúde mental.

Neste contexto, a gestão dos meios financeiros provindos de quotas e donativos terá como principal foco as necessidades dos Utentes quer regulares, quer pontuais.

Como principal constrangimento para o acompanhamento de um número cada vez mais alargado de Utentes assinalamos, com preocupação, a falta de Voluntários, em particular em grupos etários mais jovens. Será este então um dos focos em que centraremos a nossa atenção este ano.

2. Objectivos

Para dar resposta à questão da falta de Voluntários atrás referida, propomo-nos divulgar a missão para que foi criada a Associação Coração Amarelo promovendo a adesão de novos Voluntários e estimulando o envolvimento de todos na sua atividade através da criação de condições de partilha e de uma maior interação.

Por outro lado, uma melhor comunicação com o contexto envolvente, possibilitará o reforço das parcerias com entidades privadas e públicas, com o objetivo de alargar o número de benfeitores

quer pontuais quer fidelizados para obtenção de outras fontes de receita, para além das quotas e donativos particulares, que nos permitam suprir necessidades elementares dos nossos Utentes e proporcionar-lhes um maior bem-estar físico e psicológico.

3. Ações previstas

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

3.1. Direção

Na reunião de setembro último, no sentido de se conseguir um melhor acompanhamento da situação dos Beneficiários e das atividades dos Voluntários, ficou decidida a continuação das reuniões regulares mensais e foi acordada uma reunião semanal, a realizar online, que pode ser cancelada, com aviso prévio, caso não se verifique motivo que a justifique.

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

Nessas reuniões, serão tratados prioritariamente as seguintes questões:

- ✓ planeamento de eventos de divulgação a realizar pela ACA para adesão de novos voluntários, sócios e beneficiários.
- ✓ planeamento da participação da associação em eventos vocacionados para a divulgação das atividades da associação e outras organizações de solidariedade.
- ✓ definição da resposta imediata a disponibilizar para acudir a situações de carência, dependência e isolamento que sejam identificadas e apresentadas à Associação por diferentes vias
- ✓ Criação de condições para enriquecimento das relações entre Voluntários e Beneficiários.

- ✓ Reforço do contacto com instituições públicas e privadas no sentido de dar a conhecer a nossa associação e de as sensibilizar para conosco colaborar enquanto benfeitores.

3.2. Acolhimento, acompanhamento e formação dos voluntários

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

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

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

4. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

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

- ✓ Junta de Freguesia de Ramalde.
- ✓ União das Juntas de Cedofeita, Santo Ildefonso, S. Nicolau, Sé, Vitória e Miragaia.
- ✓ União das juntas de freguesia de Aldoar e Nevogilde.
- ✓ Santa Casa da Misericórdia do Porto (serviço de teleassistência inserido no Programa Chave de Afetos e cedência de instalações).
- ✓ Câmara Municipal do Porto (Rede Social).

- ✓ Grupo Montepio (Atmosfera M).
- ✓ Grupo Mello Saúde
- ✓ Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- ✓ Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto
- ✓ Universidade Católica
- ✓ Compassio
- ✓ Mundo a Sorrir
- ✓ Polícia de Segurança Pública (Serviço de proximidade)
- ✓ Fundação Aga Khan

5. Atividades de monitorização e avaliação

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

Porto, 16 de outubro de 2023

A Presidente da Direcção da Delegação do Porto

Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins

Orçamento para 2024

II Orçamento Delegação Porto

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio	100	
- Telefone e Internet		
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	100	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	100	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)		500
4- Seguros		300
5- Rendas das instalações		
6- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica DN)		
7- Custos com Acções de Formação		300
8- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)		2000
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentes Plataforma		
11. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		200
TOTAL:		3600

Proveitos/Receitas

1. Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
2. Quotas		500
3. Donativos		4500
4- Subsídios e Apoios Institucionais		
5- Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
TOTAL:		5000
Saldo		1400
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

Pela Direcção Nacional

PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2024

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de atividades

3. Atividades previstas para 2024

3.1 Atividades de gestão

3.2 Atividades de divulgação

3.3 Contratos periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações

Direções de Delegações

3.4 Atividades na área da Formação

4. Colaboração com outras entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Atividades de monitorização e avaliação

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

1. Introdução

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

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

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

3. Atividades previstas para 2024

3.1 Atividades e gestão

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

Participação nas reuniões convocadas pela Direção Nacional.

Participação em eventos organizados pela Direção Nacional ou Delegações

3.2 Outras Atividades e gestão

Reuniões periódicas com o Município, Rede Social e IPSSs locais
Planeamento e dinamização do evento Viver Porto Mós, em articulação com o Município e outras Instituições do Concelho.

3.3 Atividades de Formação

Realizar uma ação de formação inicial.

4. Colaboração com outras entidades

Dinamização de atividades conjuntas com o Município, Rede Social e Junta de Freguesia, nomeadamente a Festa de Natal e o Almoço Solidário, caso as condições sanitárias o permitam. Reuniões mensais com as IPSS do Concelho para planear, monitorizar e avaliar as atividades a realizar.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

Protocolo com a Administração Regional de Saúde do Centro ou futura ULS para acompanhamento de pessoas em solidão encaminhadas pela Unidade de Cuidados na Comunidade D. Fuas Roupinho – Porto Mós, nomeadamente idosos do projeto cuidador informal em colaboração com enfermeiro de referência.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Reuniões e visitas de acompanhamento.

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

Feira de Natal do Alqueidão da Serra e outras actividades.

Porto de Mós, 14 outubro de 2023

Pela Delegação

Maria Filomena de Morais Sarmiento Machado Matos

Orçamento para 2024

Delegação de Bouceiros – Porto Mós

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – remunerações e honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio	50,00	
- Telefone e Internet		
- Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene		
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		

- Manutenção do Site		
- Serviços especializados		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	150,00	
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e C.l's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	250,00	
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (v.g. Quotas em organismos afins, apoios, incl. donativos a ONG/IPSS; Assembleias Gerais/DN)		
11. Outras despesas e imprevistos (rubrica residual)	50,00	
TOTAL	500,00	500,00

Proveitos/Receitas

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

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

Porto de Mós, 14 outubro de 2024.

Pela Delegação
Maria Filomena de Morais Sarmento Machado Matos



PLANO DE ATIVIDADES 2024

Delegação de SINTRA

Outubro 2023

PLANO DE ACÇÃO PARA 2024

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 Colectiva de Utilidade Pública prossegue os seguintes Objectivos:

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

A Delegação de Sintra tem vindo a contribuir activamente para o cumprimento destes objectivos, pretendendo continuar a alargar a sua actividade 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 acção.

Pretende-se em 2024 continuar a consolidar um papel activo 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, Montepio e outras

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

2. OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES

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

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

3. ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2024

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 Direcção e voluntários.
- Realização de reuniões com entidades e parceiros.

3.2. Actividades a desenvolver no âmbito do apoio direto

- Registo e análise dos pedidos de apoio (tipo de pedido, situação sócio familiar e outras), com definição de prioridades no atendimento;
- Manutenção e actualização do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios.

- Apoio e acompanhamento aos beneficiários

- Acompanhamento de beneficiários quando solicitado por outras entidades e instituições, de acordo com os critérios de apoio definidos.
 - Encaminhamento de situações para outras entidades, quando assim se justificar
 - Desenvolvimento de actividades 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. Actividades culturais, recreativas, ocupação e animação

3 3.1. Clube + (sénior)

O *Clube + funciona em instalações cedidas* pela Paróquia de St^a Maria e S. Miguel.

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

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

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

-Dinamização de vários ateliês:

- Pintura

- Costura

- Malhas e rendas

- Trabalhos manuais

- Informática

- Leituras

- Concurso gastronómico

- Visitas a museus

- Vendas de Natal e em feiras temáticas

- Rastreios de saúde

- Teatro

- .Grupo coral conduzido por maestro e acompanhado por músico ao órgão

- etc.

3.3.2.Outras Atividades

- Organização de Festas de Aniversário para os beneficiários;

- Organização de Festa de Natal para todos os beneficiários e voluntários da Delegação, prevendo-se cerca de 80 pessoas;

- Organização de Passeios culturais a várias zonas do país e locais de origem dos beneficiários prevendo-se abranger no total aproximadamente 200 beneficiários;

- Visitas a locais de interesse em Sintra
- Organização de colónia de férias prevendo-se abranger cerca de 30 beneficiários;
- Dinamização da 10ª Edição do Mega Pic Nic, que nos últimos dois anos não se pode realizar por motivos meteorológicos, com a participação de idosos de todo o Concelho, em articulação com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia e com diversos apoios de IPSS outras organizações e empresas;
- Magusto de S. Martinho
- Organização/participação de Ciclo de Conferências sobre diversas temáticas, na área da população idosa.

3.3.3 No âmbito de divulgação da Delegação

Realização de campanhas de sensibilização e informação junto de órgãos da comunicação social local sobre a atividade da ACA e da Delegação de Sintra em particular;

Divulgação da ACA junto da população em geral, serviços e comércio local;

Articulação com a Rede Social Local;

Organização de eventos para angariação de fundos ou divulgação da ACA

3.3.4 Atividades na Área da Formação

- Formação dos voluntários, com colaboração com a Direção Nacional, e CMS/Banco local do Voluntariado
- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efectuadas.

3.7. Actividades 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 Direcção 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

Recursos Financeiros:

-Quotas dos Sócios;

-Angariação de fundos e de apoios junto de entidades oficiais, empresas e população em geral.

5. ATIVIDADES DE MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Paralelamente à implementação do Plano de Acção de 2023, propõe-se a constante monitorização e o registo das actividades 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 2024 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	3 400	
2. Farda para Grupo Coral	1 300	
3. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio	50	
Telefone e Internet	230	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	300	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	170	5 450
Produção de folhetos		
Manutenção do Site	----	
Serviços especializados	
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	150	
4. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200	
5. Seguros	400	
6. Rendas das instalações	360	6 560
7 - APOIO A ACTIVIDADES		
a -Pic-Nic de Verão		
b -Colónia de Férias	1200	
c -Passeio à Quinta do Falcão em Tomar (espectáculo	6 250	
equestre, sevilhanas e almoço), passeio a Fátima e Nazaré, a um		
espectáculo em Lisboa	5 800	
d -Lanches de Aniversário	600	
e -Festa de Natal	1 400	
f -Encontro Gastronómico	200	
g -Aquisição de Materiais para ateliers	700	
8-Custos com Ações de Formação	200	22 910
9-Organização de eventos de índole social ou cultural	500	
10-Diversos	400	

11-Outras Despesas (especificar se)	500	
T O T A L	24 310	24 310

Proveitos

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

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

M^a Clarinda Rodrigues