



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

DIREÇÃO NACIONAL

e

das Delegações

Agualva/Cacém – Amadora - Cascais -

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

Oeiras - Porto -

Porto de Mós (Bouceiros) - Sintra



NOTA PRÉVIA

A Associação Coração Amarelo (ACA), no cumprimento da Lei e dos Estatutos apresenta e submete à apreciação e votação dos Associados, os Programas de Ação e Orçamentos para 2025, da Direção Nacional e das Direções das Delegações de Agualva/Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Montijo, Oeiras, Porto, Porto de Mós e Sintra, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

Este modelo de apresentação permite individualizar as atuações específicas de cada uma das Delegações e Comissões Instaladoras dando uma visualização uniforme da atuação da Associação.

A Direção Nacional

Associação Coração Amarelo

ORÇAMENTO PARA 2025 ENGLOBALAMENTO

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
VENC. E IMPOSTOS	98003,18	
Fornecimentos e serviços externos		
- Água	300,00	
- Electricidade	1180,00	
- Correio	1400,00	
- Telefone e Internet	6616,65	
- Material de escª/consumíveis/Expediente e Higiene	4480,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	990,00	
- Produção de folhetos	1800,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	4144,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	1340,00	
- Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	15410,00	
- Seguros	5480,87	
- Rendas das instalações	5507,48	
- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a	24086,00	
- Custos com Acções de Formação	2325,00	
- Organização de eventos (Índole social, cultural ou recreativo)	22170,00	
- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1500,00	
3- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS,utentePlataforma	2900,00	
1. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	7410,00	
2. Apoio a Utentes	4200,00	
TOTAL	211943,18	

Proveitos/Receitas		
Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	25030,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	1 117,00	
- Livros	3630,00	
- Outros Artigos e produtos		
Quotas	18721,00	
Donativos	52089,00	
Subsídios e Apoios Institucionais	117431,16	
Receitas Diversas (discriminar se relevante)	3505,00	
TOTAL:	221523,16	
Saldo	9579,98	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

ela Direcção Nacional

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

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

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

42/50

ACTA NÚMERO SESSENTA E QUATRO

No dia 20 de Novembro de 2024, pelas quinze horas, na sede da Associação Coração Amarelo (ACA) sita na Rua Guilherme de Azevedo, nº 8 - r/c Dto em Lisboa, reuniu o Conselho Fiscal da Mesma Associação.-----

A ordem de trabalhos teve como ponto único a "Análise dos Orçamentos e Programas de Acção da ACA relativas ao ano de 2025".-----

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

Como resultado deste trabalho, tendo em conta o equilíbrio dos orçamentos e a adequação dos planos de acção a que correspondem, quer individuais quer no seu todo, não cabe fazer outro comentário a não ser que, a análise e aprovação destes documentos deve ter por base a aferição com contas intercalares o mais recentes possíveis, o que não nos foi possível fazer por não se encontrarem disponíveis. Neste contexto e concluindo, o Conselho Fiscal emite o seguinte parecer:-----

"Atendendo ao equilíbrio dos documentos apresentados devem os mesmos ser aprovados, devendo a execução orçamental ser sujeita a um acompanhamento o mais assíduo possível durante o ano de 2025."

Não havendo outros assuntos, foi encerrada a sessão.-----

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

Presidente (Maria João Arriaga e Cunha)

Mª João Arriaga e Cunha

Vogal (Joaquim Nunes Barata)

Joaquim Barata



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Direção Nacional



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2025

DA

DIREÇÃO NACIONAL

I. PA - Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos

3. Ações previstas para 2025:

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 2025

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 2025, bem como o parecer do Conselho Fiscal.

1. Introdução

O Plano de Ação & Orçamento é organizado com base nos Planos de Ação & Orçamentos individualizados, tanto da Direcção Nacional, quanto das Direcções das Delegações – Aqualva /Cacém, Amadora, Cascais, Chaves, Lisboa, Madeira, Montijo, 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.
- Em cooperação com as Delegações, apoiar projetos ou ações de promoção da ACA junto das comunidades onde se encontre implantada, identificando e melhorando os serviços que presta.
- Criar e reforçar sinergias na contratação e utilização de recursos e instalações da ACA.
- Dar atenção à comunicação externa e interna e ao fortalecimento dos laços no seio da ACA.
- 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.
- Empreender a angariação de financiamento, dinamizando a gestão de associados, doadores e beneméritos.
- Promover em cooperação com as delegações lançamento de campanhas para angariação de novos associados e voluntários.
- Procurar na comunidade, entidades singulares ou coletivas, que estejam dispostas a prestar o seu apoio ou colaboração, 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.

3. Ações previstas para 2025

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.
- Prosseguir o processo de informatização de todos os registos inerentes ao funcionamento quer da DN quer das delegações.
- Manter atualizados todos os documentos de suporte à gestão e funcionamento.
- Continuar a assegurar a atualização regular do site da ACA em colaboração com as Delegações.
- Continuar a monitorizar a aplicação do RGPD (Regulamento Geral da Proteção de Dados).
- Apoiar o desenvolvimento das delegações e fomentar a constituição de novas, nomeadamente, Odivelas, Açores, Algarve, etc.
- Continuar na melhoria ou aquisição de novas instalações para sedes das delegações.
- Manter contactos com as entidades públicas, privadas ou da área social, que apoiam a ACA.
- Reforçar a ligação à UDIPSS, CPV (Confederação Portuguesa do Voluntariado) outras IPSS e entidades.
- Fomentar as reuniões do Conselho Consultivo.
- Continuar com parcerias na edição de livros que abordem as temáticas; envelhecimento e solidão.
- Organizar o encontro de comemoração do 25º aniversário da ACA.
- Atribuir o prémio bienal Maria Manuela Marques Alves.

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.
- Desenvolver ações de proximidade com potenciais Utentes (contatos esporádicos e telefónicos).

3.3. Contatos periódicos com Delegações e outras entidades

- Continuar com as reuniões gerais/encontros de reflexão com as Direcções das Delegações, presenciais e online.
- 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 2025:

- Protocolo com o "Cartão Solidário";
- Parcerias com empresas, nomeadamente Grupo José Mello, Brisa, REPSOL, INNOCENT, Delta Cafés, SPC/POLARIS), Fundação Calouste Gulbenkian, Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, D.Pedro Hotels, 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 da ACA.

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

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

7. Ações de monitorização e avaliação

A DN avaliará regularmente a sua atuação e a das Delegações, traduzindo os respetivos resultados em relatório, 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 2024

A Direcção Nacional da ACA

Associação Coração Amarelo

ORÇAMENTO PARA 2025

Justos/Despesas	(p/Item)	(subtotais)
VENC. E IMPOSTOS		
- Fornecimentos e serviços externos		
- Água	300,00	
- Electricidade	450,00	
- Correio	180,00	
- Telefone e Internet	3600,00	
- Material de escª/consumíveis/Expediente e Higiene	1500,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	300,00	
- Produção de folhetos	1500,00	
- Manutenção do Site	600,00	
- Serviços especializados(incl. q/p serviços de contabilidade)	300,00	
- Fotocópias/Trabalhos gráficos/Impressão	300,00	
- Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	4800,00	
- Seguros	250,00	
- Rendas das instalações	2600,00	
- Apoio a actividades das Delegações e Cl's (rubrica a	9000,00	
- Custos com Acções de Formação	250,00	
- Organização de eventos (índole social, cultural ou recreativo)	2500,00	
- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	1500,00	
0- Diversos(v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS, utentePlataforma	300,00	
1. Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	1000,00	
2. Apoio a Utentes		
TOTAL	31230,00	

Proveitos/Receitas		
- Angariação de fundos		
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3000,00	
1.2 Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Livros		
- Outros Artigos e produtos		
- Quotas		
- Donativos	30000,00	
- Subsídios e Apoios Institucionais		
- Receitas Diversas (discriminar se relevante)	IRS DIVERSOS	
TOTAL:	33000,00	
Saldo	1770,00	
Proveitos /Receitas - Custos/Despesas)		

ela Direcção Nacional

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

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



Plano de Atividades e Orçamento 2025

Delegação de Agualva-Cacém

INDICE

I. PA – Programa de Ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

3. Atividades previstas para 2025

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 de companhia e de afetos, da entrega dos equipamentos de incontinência, da formação, do apoio aos nossos associados nas diferentes atividades internas ou no exterior, do relacionamento Institucional com os nossos parceiros, do relacionamento com as nossas delegações e Direção Nacional e na divulgação e publicitação da Associação Coração Amarelo.

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

A formação, condição obrigatória para o exercício do voluntariado, estará assegurada com o Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra, com a Delegação de Lisboa da nossa Associação e na formação específica com a disponibilidade da Direção Nacional.

O nosso relacionamento com as Uniões de Freguesia tem que ser fortalecido e objeto de parcerias numa simbiose que traga resultados efetivos para quem na realidade precisa de ambos. O mesmo terá que ser feito com a Câmara Municipal de Sintra, entidades públicas e privadas.

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

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

Controlada a COVID-19, vamos ter que saber lidar ainda com os efeitos nefastos nos nossos Beneficiários, Voluntário, Associados e população em geral, como o crescente isolamento e/ou a Solidão, com as consequentes limitações ao nível da sua saúde, na completa alteração das suas emoções, nos seus diferentes níveis.

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

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

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

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 Aqualva e Mira Sintra e Cacém e São Marcos e das quotas ou donativos, que esperamos vir também a receber do generoso e imprescindível contributo dos nossos associados e de uma ou outra Empresa, são basilares para podermos ajudar os nossos Beneficiários que precisam de muito apoio.

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

3. Atividades previstas para 2025

3.1. Atividades de Gestão

Indicamos de seguida as Atividades de Gestão previsíveis a serem realizadas para o ano de 2025:

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

Mantendo estas preocupações, importa definir como objetivos estratégicos:

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

3.2. Atividades de Divulgação

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

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

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

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

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

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

. A dificuldade no Recrutamento de novos candidatos a Voluntários/as, é uma 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.

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

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

3.4. Atividades na Área da Formação

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

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

4. Colaboração com outras Entidades

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

- .Segurança Social;
- .Centros de Saúde de Agualva e Cacém, nas suas diferentes Unidades Familiares;
- .Proteção Civil;
- .P.S.P.–Esquadra de Agualva;
- .Bombeiros Voluntários de Agualva/Cacém;
- .Missionários da Consolata;
- .Paróquia de Agualva (Igreja de Santa Maria);
- .Hospital Fernando da Fonseca (HospitalAmadora/Sintra);
- .Centro Maria Claret, para o apoio aos Sem Abrigo.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

Câmara Municipal de Sintra:

.Banco Local de Voluntariado, na formação de candidatos a Voluntários;

.PAFI – Programa de Apoio Financeiro às Instituições sem Fins Lucrativos Promotoras do Desenvolvimento Social e de Saúde no Concelho de Sintra;

.PMEASI – Plano Municipal para o Envelhecimento Ativo Saudável e Inclusivo;

.Programas Intergeracionais.

.Representação no CLAS;

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

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

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.

Aspetos como os que passamos a descrever:

Tipo de atividades realizadas no decurso de cada ano;

A caracterização dos Beneficiários e Voluntários, o seu Género;

Os movimentos de entradas e Saídas e as suas razões;

Grupos Etários;

Estado Civil;

Habilitações Literárias;

Agregados Familiares;

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

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

Da observação mensal, em reuniões de Direção e de Voluntários, e da informação escrita 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 em anteriores documentos, que numa perspectiva de renovação e modernização que sugerimos a existência do cartão único de Associado e de Utente.

7. Projetos-Eventos de Divulgação e Criação de Receitas

Os propósitos enunciados igualmente no Orçamento elaborado no ano anterior, renovam a nossa posição para a sua execução em 2025, no que se refere à ocupação dos tempos livres e de lazer dos nossos Beneficiários, Voluntários e Associados, proporcionando-lhes o melhor bem-estar possível.

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

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

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

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

Aqualva-Cacém, 29 de Outubro de 2024

Pela Direção

O Presidente:

João Pedro Martins Ferreira

II. Orçamento

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1-Pessoal-Remunerações e Honorários		
2-Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1- Água		
2.2- Eletricidade	200,00	
2.3- Correio	100,00	
2.4- Telefone e Internet	1.100,00	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	300,00	
2.6- Artigos p/Oferta e Divulgação/Merchandising	200,00	
2.7- Produção de Folhetos	100,00	
2.8- Manutenção do Site		
2.9- Serviços Especializados	250,00	
2.10- Fotocópias,Trabalhos Gráficos, Impressão	200,00	2.450,00
2.11- Ferramentas e Utensílios		
3- Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)		750,00
4- Seguros		500,00
5- Rendas das Instalações		1.350,00
6- Apoio às Atividades da Delegação		250,00
7- Custos com Ações de Formação		1.000,00
8- Organização Eventos de Índole Social ou Cultural		15.000,00
9- Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10- Diversos (v.g. Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)		200,00
11- Outras Despesas e Imprevistos		
11.1- Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)	2.500,00	
11.2-Outras Despesas	500,00	3.000,00
TOTALDADESPESA		24.500,00
Proveitos/Receitas		
1-Angariação de Fundos		
1.1- Organização de Eventos:		
-Eventos de Índole Social ou Cultural	15.880,00	
1.2-Vendas		
1.2.1- Artigos de Merchandising	100,00	
1.2.2- Livros		
1.2.3- Outros	20,00	16.000,00
2-Quotas		2.800,00
3-Donativos		1.200,00
4-Subsídios e Apoios Institucionais		4.500,00
5-Receitas Diversas		
TOTALDARECEITA		24.500,00
SALDO		0,00
PROVEITOS/RECEITAS-CUSTOSDESPESAS		0,00



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Delegação de AMADORA



PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO PARA 2025

Delegação da Amadora da Associação Coração Amarelo

I - Programa de ação

1. Introdução
2. Objetivos gerais do Programa de Atividades
3. Atividades previstas para 2025
 - 3.1 Atividades de Gestão
 - 3.1.1. Reuniões de Direção
 - 3.1.2. Reuniões com os voluntários
 - 3.1.3. Reuniões externas
 - 3.2 Atividades de Divulgação
 - 3.3 Contactos Periódico com Direções da ACA
 - 3.4 Atividades na área da Formação
 - 3.5 Outras Atividades
4. Colaboração com outras entidades
5. Protocolos, Parcerias e acordos de colaboração
6. Atividades de Monitorização e Avaliação
7. Projetos – Eventos de Divulgação e criação de receitas

II – Orçamento



I - Programa de ação

1. Introdução

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

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

O **voluntariado de proximidade** é 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 dois Protocolos de Cooperação, um com a Santa Casa da Misericórdia da Amadora e o outro com a AFID.

2. Objetivos gerais do Programa de Atividades

Constituem objetivos gerais da delegação da Amadora da ACA:

- 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 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. Atividades previstas para 2025

3.1. Atividades de Gestão

As atividades de gestão previstas para 2025 prendem-se com as seguintes diretivas:

- Gestão de Utentes, Gestão de Voluntários, Reuniões internas e externas, Formações internas e externas, Tesouraria.
- Informatização da gestão de utentes, voluntários e sócios, facilitando a consulta e tomada de decisões da direção
- Implementação dos instrumentos de avaliação

3.1.1. Reuniões de Direção

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

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

3.1.2. Reuniões com os voluntários

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

- Informar sobre os acontecimentos havidos no mês anterior,
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior,
- Apresentar e fazer a análise de casos,

- Participar na formação contínua,
- Partilhar outras informações relevantes.

3.1.3. Reuniões externas

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

3.2. Atividades de Divulgação

Para 2025, o Plano consiste em:

- Participar em eventos nas juntas de Freguesia do Concelho da Amadora,
- Estar presente uma vez por ano no Espaço Solidário do Centro Comercial UBBO
- Dinamizar uma exposição itinerante de fotografia
- Dinamizar eventos onde se possa divulgar a existência do Coração Amarelo na Amadora, bem como a venda de materiais, nomeadamente o livro “Em Velho Ser com Humor (istas)”
- Manter ativo o Facebook e o site da Delegação

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

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

3.4. Atividades na área da Formação

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

- **Formação Inicial** para todos os novos voluntários com o apoio da Direção Nacional
- **Formação Contínua** para todos os voluntários a realizar pela Delegação ou Parceiros.
- **Formações/Workshops** para todos os voluntários interessados, nomeadamente as atividades promovidas pela SER ComPaixão – Amadora Compassiva, Câmara Municipal, Santa Casa da Misericórdia entre outros.

3.5 Outras Atividades

- Participar e colaborar em quaisquer outros eventos com interesse para a Associação.

- Manter o envio de emails de felicitações pelo aniversário.
- Promover uma maior aproximação entre toda a equipa através de lanches, visitas e encontros com os voluntários

4. Colaboração com outras entidades

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

5. Protocolos, Parcerias e acordos de colaboração

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

6. Atividades de Monitorização e Avaliação

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

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

- Na sequência dos contactos já estabelecidos com a UBBO e como referido em 3.2, prevê-se a presença desta delegação no Espaço Solidário daquele centro comercial para divulgar a ACA, angariação de voluntários, utentes e sócios, para além da venda dos diversos materiais disponíveis.
- Do mesmo modo, e como já referido também no mesmo ponto 3.2, prevê-se a realização de uma exposição itinerante que irá percorrer espaços públicos e privados no concelho da Amadora, com o mesmo objetivo que o item anterior.
- Concorrer ao Programa de Apoio ao Movimento Associativo (PAMA) da Câmara Municipal da Amadora com o projeto “Visitar Sonhos”, cujo objetivo é proporcionar um momento lúdico de realidade virtual e aumentada aos nossos utentes, promovendo a concretização de sonhos que de outro modo seriam impossíveis de realizar.
- Concorrer ao PAMA com o projeto “Conversas Amarelinhas”, cujos objetivos e implementação serão inspirados no que foi concretizado pela delegação de Oeiras da ACA, com a qual se já iniciaram contatos.

II – Orçamento

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos:		310 €
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio		
Telefone e Internet	60 €	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	200 €	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	50 €	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	100 €	100 €
4. Seguros		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação		
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	200 €	200 €
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc.)		
11. Outras Despesas	200 €	260 €
- Bancos	60 €	
TOTAL		870 €

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		500 €
1.1. Organização de eventos		
- Eventos de índole social ou cultural		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	200 €	
- Livros	300 €	
- Venda de artigos		
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		
3. Quotas e receitas diversas	600 €	600 €
TOTAL		1100 €
SALDO		230 €

Amadora, 24 de outubro de 2024

A Presidente da Direção da Delegação da Amadora

Maria Elisa Brito Castanheira Correia Costa Pires
(Maria Elisa Brito Castanheira Correia Costa Pires)

Delegação da Amadora



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Delegação de CASCAIS

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE CASCAIS

Plano de Acção – 2025

Introdução

Em 2025 continuaremos a dar continuidade ao trabalho iniciado, sobretudo enquadrando as novas condições da Delegação da Cascais.

Com a mudança de Direcção, que levou à integração de novos elementos e conseqüente trabalho de organização interna. A nova equipa iniciou o seu trabalho, em Maio de 2024, acreditando ser possível Reestruturar a ACA – Delegação de Cascais, com Empenho – Compromisso e Espírito de Equipa. 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.

Acções Previstas para o Ano de 2025

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

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

No entanto, todas as situações que não se 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 e informático 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

- 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.

- 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.
- 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.

Cascais, 31 de Outubro de 2024

A Direcção

Casimira Augusta Vaz

ORÇAMENTO PARA 2025

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	-----	
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água		
- Electricidade		
- Correio		
- Telefone e Internet	200,00 €	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	200,00 €	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos	200,00 €	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	200,00 €	
4. Seguros	50,00 €	
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a atividades das Delegações e CI's	100,00 €	
7. Custos com Ações de Formação	100,00 €	
8. Organização de eventos de índole social ou cultural		
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (Quotas em organismos afins, apoios, etc)		
11. Outras despesas; Apoio a utentes; Imprevistos	100,00 €	
12. Despesas Bancárias	100,00 €	
T O T A L :		1250,00 €

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3000,00 €	
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.		
- Feiras diversas		
- Outros artigos e produtos		
2. Quotas	2000,00 €	
3. Donativos		
4 - Subsídios e Apoios Institucionais		
5 - Receitas Diversas (discriminar se relevante):		
T O T A L :		5000,00 €
Saldo		3750,00 €
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		
Saldo no banco		
Valor em cash		
Saldo Acumulado		



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

**Comissão Instaladora
de CHAVES**



Plano de Ação da Delegação de Chaves

2025

1. Introdução

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

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

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

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

Os membros desta delegação veem na Associação Coração Amarelo uma excelente oportunidade para colmatar ou pelo menos minimizar a solidão que assola os idosos nesta região. Acreditam no papel importante da delegação para melhorar a qualidade de vida dos mais velhos desenvolvendo com eles atividades lúdicas e ajudando-os sempre que possível a ultrapassar as dificuldades que surjam.

2. Objetivos Gerais do Plano de Atividades

Tendo em consideração todos os valores defendidos pela ACA, a Delegação de Chaves pretende direcionar a sua atuação na comunidade seguindo, em 2025, os seguintes objetivos:

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

3. Atividades Previstas para 2025

3.1 Atividades de Gestão

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

3.2 Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto

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

3.3 Atividades culturais, recreativas, ocupação e animação

3.3.1 Atividades

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

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

3.3.2 Divulgação da Delegação

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

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

Plano de Ação da Delegação de Chaves

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

3.4 Parcerias

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

4. Recursos

4.1 Humanos

- Membros da direção da delegação;

4.2 Logísticos

- Reuniões da direção na casa dos membros.

4.3 Financeiros

- 50 euros angariados

5. Atividades de Monitorização e Avaliação

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

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

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

Assinado por: **Presidente da Delegação**
Ludovina da Silva Pinto da Rocha
Num. de Identificação: 15126851
Data: 2024.11.05 21:14:10 +0000

(Ludovina Silva Pinto Rocha)



Orçamento p/2025 Delegação CHAVES

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

Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:		
- Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2. Vendas		
Artigos de Merchandising		
Livros		
Outros		
2. Quotas		€ 125,00
3. Donativos		€ 25,00
4. Subsídios e Apoios Institucionais		
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		€ 150,00
SALDO		€ 50,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		€ 0,00

Assinado por: Ludovina da Silva Pinto da Rocha
 Num. de Identificação: 15126851
 Data: 2024.11.06 22:25:16 +0000



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Delegação de LISBOA



ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

PLANO DE ATIVIDADES E PREVISÃO ORÇAMENTAL

PARA O ANO DE 2025

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 tem uma larga e vasta experiência na cidade de Lisboa, na concretização da sua missão maior que é acompanhar Pessoas Idosas, que por diversas circunstâncias da vida pessoal, familiar e social, contribuíram para que envelhecessem mais sós e socialmente mais isoladas.

Depois de uns tempos mais desafiantes que a Delegação viveu na procura de um novo espaço, com mais qualidade no meio ambiente inserido, acolhedor para receber os utentes, os voluntários, os parceiros e com melhores condições de segurança no trabalho para a equipa técnica e Direção, finalmente o Espaço Sensorial traz oportunidades para a concretização de atividades, encontros formais e informais na diversa amplitude que é a intervenção da ACA.

Sabemos pela experiência e pelos autores que estudam a solidão como uma doença social, que afeta várias franjas da sociedade, e em particular os mais velhos, que existem vários fatores que influenciam positivamente a fase maior do ciclo de vida, a que chamamos envelhecimento. Tornar o processo de envelhecimento mais saudável, quer ao nível das relações sociais, da estimulação cognitiva, do movimento e do exercício físico são componentes na intervenção diária realizada pela equipa técnica, junto dos utentes e voluntários. O maior contributo que o voluntariado de proximidade no âmbito dos afetos e da companhia pode trazer, individualmente ou em grupo, às pessoas que se sentem mais sós, é proporcionar-lhes um plano individual adequado, personalizado e ajustado às suas vivências e interesses pessoais, continuando a manter o sentido de vida e para a vida, presente no quotidiano.

O voluntariado de proximidade continua a ser uma base para criar oportunidades sociais e positivas 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 comprometimentos ao nível da saúde física, psicológica, emocional e espiritual, acreditam, tal como os voluntários e a equipa técnica, que existe a possibilidade de dias em que a interação melhora a sua condição geral.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo pretende continuar a desenvolver o Voluntariado de Proximidade, promovendo atividades de cariz sociocultural, relacional e de novas aprendizagens, para os utentes e voluntários com o apoio dos Parceiros que acolhem a nobre e importante missão da ACA. Os objetivos estipulados, que são enquadrados tecnicamente numa equipa multidisciplinar são os seguintes:

- Defender a importância de que um enquadramento técnico e profissional de voluntariado de proximidade, com profissionais da área social e saúde, 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 e de responsabilidade social no sector empresarial, 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, que sejam mais adequadas às novas idades e aos novos modelos sociais e familiares;
- Abordar a problemática da solidão nas pessoas idosas como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais, num contexto de trabalho em rede;
- Promover e sensibilizar para um envelhecimento ativo e participativo através da mudança de mentalidades e atitudes;
- Potenciar a qualificação dos voluntários por forma a serem reconhecidos como agentes de intervenção e mudança social;
- Desenvolver parcerias, protocolos e acordos cooperantes com vista às ações planificadas;
- Aumentar a capacidade financeira da Delegação.

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

- Confirmar a validade da retaguarda profissional no enquadramento do voluntariado;

- Explorar a potencialidade de 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 área da gerontologia/geriatria;
- Desenvolver as parcerias existentes e celebrar novas com entidades que prossigam fins similares aos da ACA ou que lhe sejam complementares ou que estejam sensibilizados para o processo de envelhecimento;
- 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 e participativos 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 comparticipação;
- Contribuir para a sensibilização de uma consciência social de reconhecimento e importância da pessoa idosa, na academia, sociedade em geral e nos vários meios de comunicação e redes sociais.

3. Atividades previstas para 2025

3.1 Atividades de gestão

A multidisciplinariedade continua a ser uma importante forma de intervenção integrada e holística, 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.

Continuamos a viver num mundo de incertezas e inquietudes, onde as pessoas idosas, famílias e cuidadores necessitam de maior apoio, por esse motivo, a intervenção da Delegação 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 diferentes públicos que acompanha. Os parceiros e doadores de bens e serviços continuarão a ser uma mais-valia para a concretização das necessidades dos utentes, que sabemos não passar apenas pela companhia de um voluntário/a. O aumento dos recursos humanos e mais voluntariado é da maior importância, face à procura permanente de pedidos de apoio que são cada vez mais na cidade de Lisboa.

Tem sido um trabalho permanente de parcerias e sinergias, quer de outras instituições, quer ainda na área empresarial que veem constituindo uma mais valia, uma resposta às necessidades da saúde física, cognitiva, social e emocional no âmbito do combate à solidão e isolamento dos utentes mais vulneráveis.

Assim, os projetos na sua conceção são inovadores, nomeadamente em:

- Enfoque nas necessidades diárias dos utentes, relacionando capacidades e potencialidades dos voluntários/as;
- Potenciar as sinergias das atividades intergeracionais disponíveis na comunidade;
- Capacitar voluntários/as em áreas complementares ao voluntariado de companhia;
- Resposta imediata a necessidades dos utentes (acompanhamento a atos médicos, serviços, aquisição de compras, etc.), com voluntariado pontual;
- Criação de um projeto ocupacional;
- Sensibilizar a responsabilidade social do empresariado através de formulação protocolos técnicos com vista a minimizar os efeitos do isolamento social e solidão os

utentes;

- Implementar ações de literacia em áreas de conhecimento promovidas por parceiros institucionais, relacionado com as atividades da vida diária, nomeadamente, alimentação saudável, literacia financeira, informática/tecnologia, saúde e segurança, etc.;
- Contribuir para um apoio personalizado e adequado a cada utente;
- Reconhecer e valorizar o voluntariado nas diferentes áreas de atuação;
- Diversificar e contribuir para responder a um público alvo heterogéneo: Utentes, Cuidadores, Voluntários/as, Comunidade em geral.

Os/as Voluntários/as são a base da ação / intervenção da ACA que contribui para colmatar a ausência de afetos, a solidão e o isolamento social. O envolvimento com a academia e o sector empresarial é da maior importância para a sensibilização e contribuição do voluntariado.

3.2 Projetos Inovadores

3.2.1 Atividades de Cariz Sociocultural na Comunidade e com Parceiros

Planeamos que o ano de 2025 seja um tempo de reforçar laços, estabelecer novos contactos, conhecer novas dinâmicas de intervenção na comunidade, sobretudo onde nos encontramos agora integrados, na Freguesia dos Olivais. As forças vivas e comunitárias serão sempre um ponto de partida para conhecer novos públicos de apoio e delinear ações comunitárias. A importância de sentir pertença a um local, a um grupo ou uma comunidade promove um sentido de vida para os que estão mais sós, que na maioria das vezes, sentem-se desenraizados e desculturados.

Através do desenvolvimento das atividades em grupo, na perspetiva da animação e ocupação, mas também com conteúdos formativos e de explorar novas aptidões, ambicionamos criar mais oportunidades de enriquecimento pessoal, individual e em grupo, que estimulem as diversas áreas do ser humano - cognitiva, física, social e emocional. O voluntariado acontece na relação próxima, individual e pessoal com o utente; na visita ao utente na instituição, integrando também a dinâmica dessa resposta social; o voluntariado de apoio às atividades culturais e de lazer, com a função terapêutica e relacional; no voluntariado especializado de um serviço que o utente necessite (como pequenos arranjos, apoio na informática, acompanhamento na área da saúde mental, etc.) ou um apoio pontual quando não tem quem o acompanhe ao exterior, serviços e/ou atos médicos. As atividades previstas serão de cariz diverso, 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 Voluntariado especializado e de carácter pontual

Sendo que o âmbito de atuação da ACA é sobretudo no espaço domiciliar dos utentes, onde a maioria destes reside e no qual solicita apoio para visita e companhia, deparamo-nos, entre outros, com os constrangimentos dos acessos ao exterior. As pessoas na sua grande maioria, justifica a ausência de iniciativa de sociabilização, com as barreiras arquitetónicas, o que lhes confere uma vida mais circunscrita ao domicílio, contribuindo assim para a diminuição do interesse pela vida, pelo exercício dos seus papéis sociais bem como pela participação na comunidade, reduzindo assim o sentido da sua existência.

Visualizamos a possibilidade de angariar voluntários com competências diferenciadas visando atender a tarefas específicas. Estes, deverão apresentar uma formação consistente ao desempenho da tarefa, ampliando, deste modo, o leque de respostas às necessidades dos utentes e famílias (habitação; saúde; psicológica/emocional; social; física; cultural e espiritual). Consideramos o voluntário como um impulsionador da mudança social e por esse motivo, a inscrição em bolsas de voluntariado nas associações de estudantes e outros núcleos das faculdades ou em plataformas digitais, poderão constituir poderosos veículos para a obtenção dos recursos necessários.

Através de uma intervenção diagnóstica centrada na auscultação de necessidades e perspetiva da mudança, pretende-se identificar as áreas que os utentes desejam ver renovadas/revalorizadas. As ações centram-se na promoção de atividades significativas, ampliação de relações interpessoais saudáveis, aumento do exercício da autonomia e independência no quotidiano, atendendo à multidimensionalidade dos utentes numa perspetiva sistémica, fortalecendo desta forma o vínculo à sentido de vida. Procura-se o seu espaço vivencial e íntimo.

No decurso do ano de 2025, com vista à melhoria da condição social e cognitiva dos utentes será implementado um projeto de voluntariado no âmbito ocupacional e em grupo. Pretende-se, dada à nossa experiência, que cada utente envolvido, de forma autónoma registre as suas necessidades de aquisições de bens e géneros alimentares e

acompanhado por um/a voluntário/a e com outras pessoas em grupos dirigir-se-ão ao local onde for a escolha do grupo (mercado do bairro, hipermercado, supermercados, centro comercial, etc.)

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), o Animador Sociocultural é aquele que, sendo possuidor de uma formação adequada é capaz de planear, realizar e avaliar um plano de intervenção diferenciado a um indivíduo, a uma comunidade ou a uma instituição. A partir de um conjunto de práticas, visa a promoção da participação das pessoas e comunidades onde se inserem, incentivando-as a serem agentes ativos do seu próprio desenvolvimento e bem-estar, reconhecendo a importância da realidade local.

A animação sociocultural na ACA desenvolve um papel em diferentes âmbitos de atuação, seja individual, em grupo ou em comunidade, promovendo e criando espaços sociais e culturais, de interação entre pares e geracionais, em espaço de residência e instituição, na maioria das vezes, com o apoio fundamental dos Parceiros, amigos da ACA.

Para o ano de 2025, as atividades socioculturais serão programadas para serem executadas no espaço sensorial, no entanto, vamos manter os momentos exteriores, preservando os laços estabelecidos com outros públicos e instituições parceiras.

Assim, procuramos dinamizar momentos de carácter social, cultural, educativo e recreativo, onde o principal objetivo será integrar e utentes, voluntários e comunidade promovendo momentos de partilha, desenvolvimento pessoal e relações sociais, tentando minimizar os efeitos da solidão e do isolamento de dias muito iguais.

Sendo assim, a intervenção da Animação Sociocultural na Associação Coração Amarelo tem como principais objetivos:

- Incentivar a ocupação adequada do tempo, contrariando a desocupação e a passividade, quebrando rotinas de isolamento;
- Valorizar as capacidades e conhecimento do público, através de momentos de partilha e reflexão;
- Estimular competências cognitivas e motoras, mantendo/melhorando a capacidade funcional e cognitiva;
- Desenvolver um sentido crítico perante a vida e a exploração de novos interesses.

Apostamos num conjunto diversificado de atividades socioculturais, que irão de encontro à individualidade de cada utente, tendo em conta as fragilidades, mas sobretudo explorando as potencialidades, assim como aos seus interesses, que são previamente caracterizados e analisados através da recolha de dados que é realizada pela equipa técnica. As atividades em grupo são pensadas sectorialmente, de acordo, com os interesses e as capacidades físicas e cognitivas que possam ter em comum.

As atividades com parceiros continuam a ser um valioso benefício e com um importante impacto na Associação, pois proporcionaram oportunidades e encontros em novos espaços, convívios com novas pessoas, abordagem a novos temas, um incentivo à presença, à participação e a uma formação permanente.

Para a concretização deste plano, será necessário ter em atenção alguns indicadores que apoiam o planeamento e a execução das atividades, nomeadamente:

- Captar Interesses e as motivações dos utentes, através da dinamização de atividades onde se explora a partilha de interesses, aplicando também questionários de satisfação, para além da observação direta ou indireta;
- Pesquisar documental, sobre os assuntos trazidos pelos utentes e voluntários nos momentos de convívio;
- Ter em atenção as fragilidades dos participantes, adaptando as atividades à necessidade de cada um;
- Divulgar as atividades nas redes da Associação, informando e cativando os cuidadores, voluntários e sócios a participarem;
- Realizar uma avaliação contínua, através da observação direta e aplicação de questionários de avaliação de atividade.

Gestão de Redes Sociais

O uso de redes sociais oferece uma série de benefícios como: uma comunicação mais eficaz, rápida e direta; maior alcance de divulgação; interatividade, permitindo a partilha de opiniões, feedback, envolvimento e estabelecimento de novas parcerias; e publicidade, principalmente para as atividades da Associação, aumentando a adesão. Na Associação Coração Amarelo, tem sido também, uma forma de promover o voluntariado chegando a toda a comunidade, uma diversidade de conteúdos nas diferentes áreas de intervenção da equipa técnica, tanto a nível institucional como informativo. De uma forma dinâmica e interativa, esta gestão é feita entre a Animadora Sociocultural e a Terapeuta Ocupacional, no sentido de manter a comunidade da Delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo e todos os visitantes, atualizada.

Animação ao Domicílio

A intervenção da animadora ao domicílio tem como base a individualidade de cada utente, sendo definida em articulação com a equipa técnica e o voluntário. Neste contexto, será realizada uma avaliação que tem como critérios: as necessidades e fragilidades; as limitações físicas, o comprometimento cognitivo e as limitações psicoemocionais; as barreiras arquitetónicas; a ausência nas atividades e a interação com o voluntário. Para este efeito foi criado um guião de entrevista, que se manterá, de forma a facilitar a recolha de dados e informações. Estas visitas poderão ser realizadas com a Terapeuta Ocupacional. Após a primeira visita é elaborado um plano de atividades individual, onde será acompanhado o processo do utente, a sua evolução e motivação, facultando estratégias e ferramentas ao voluntário, para que possa continuar o exercício de estimular o utente, até acrescentando uma nova dinâmica às visitas semanais.

Tertúlia Amarela

A Tertúlia Amarela é uma atividade mensal, realizada no Centro Interjucional Ferreira Borges da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa. É um espaço de encontro onde as pessoas são convidadas a estar para uma troca de ideias e histórias de vida, partilha de experiências, discussão e aprendizagem de novos temas e usufruto de um momento de convívio. Nesta atividade serão abordados os mais diversos temas, nas mais diferentes áreas, em contextos culturais, artísticos, sociais, etc., procurando convidar pessoas ou entidades que possam dinamizar a sessão. É uma oportunidade de fortalecer os laços entre o grupo (utentes e

voluntários), expandir horizontes e promover a exploração de novos interesses.

Atelier: Arte, Cultura e Lazer

O Atelier de Arte, Cultura e Lazer é um espaço dedicado à promoção da cultura e do entretenimento recreativo. Surge da necessidade diagnosticada de explorar aptidões e capacidades artísticas e, também no sentido, de promover mais encontros entre os utentes, sempre com a expectativa de que mais vida no exterior, menos solidão e mais momentos de saúde social e bem-estar. Oferece uma variedade de programas e atividades que visam estimular a criatividade, o aprendizado e bem-estar dos participantes. Serão dinamizadas atividades artísticas, workshops, pequenas palestras, visita a exposições, exibição de filmes, leitura, etc. Perspetiva-se que seja uma atividade mensal, mediante a disponibilidade e interesse do grupo, no novo Espaço Sensorial da ACA.

Atividades Intergeracionais

As atividades intergeracionais são extremamente importantes pois promovem uma troca de conhecimentos entre pessoas de diferentes idades, contribuindo para uma sociedade mais harmoniosa e solidária, fortalecendo laços comunitários. Vamos dar continuidade às atividades existentes e explorar outros espaços na comunidade, onde possamos manter a partilha de gerações que é enriquecedora e gratificante.

Hora do Conto - Contos com o Coração para Crianças

Em parceria com a Escola do Hospital Pediátrico Dona Estefânia, a Biblioteca de São Lázaro e a Junta de Freguesia de Arroios, os Contos com o Coração, junto das crianças hospitalizadas, mantém-se mensalmente com o apoio dos nossos voluntários, que se disponibilizam para estar junto deste público para a leitura de um conto, que é realizado em formato online, de modo a garantir a saúde das crianças. Um espaço de criatividade e imaginação, onde proporcionamos um momento de fuga à rotina hospitalar.

Escola Secundária Josefa de Óbidos

Esta atividade tem como objetivo criar um espaço de partilha, onde os utentes serão a fonte de sabedoria e vivências, indo ao encontro dos temas abordados em algumas disciplinas, como é o caso da história. É realizada em parceria com a Associação Resgate. Os nossos utentes e voluntários visitam mensalmente uma turma do terceiro ciclo da Escola Secundária Josefa de

Óbidos na Freguesia de Campo de Ourique, para um momento que permita, que as pessoas mais velhas partilhem experiências, enquanto os mais novos trazem as suas perspetivas. Uma aula viva com diferentes visões, de quem estuda e de quem experienciou, promovendo um maior entendimento e respeito entre as diferentes gerações, reduzindo o isolamento social e a promoção da empatia e compreensão mútua.

Metodologia

A metodologia de uma Animadora Sociocultural envolve a criação e implementação de atividades, com o objetivo de promover o desenvolvimento comunitário, a inclusão social e a participação ativa. Alguns passos na metodologia incluem:

- Diagnóstico: identificar as necessidades, os interesses, os recursos e particularidades da comunidade em que se atua;
- Planeamento: criação de um plano de ação com atividades que proporcionem a interação grupal e o fortalecimento de laços;
- Divulgação: através do contacto telefónico e/ou e-mail, a gestão das redes sociais da associação, etc.
- Implementação: aplicar as atividades, garantindo a diversidade e acessibilidade a todos os participantes, tendo em conta as suas individualidades;
- Avaliação: avaliar o impacto junto do público, de forma a que sejam realizados ajustes na intervenção, caso necessário;
- Articulação com a Equipa Técnica: a contribuição das restantes áreas para a ação, assim como o feedback construtivo, levando à melhoria da intervenção realizada e aumentando a produtividade;
- Parcerias: trabalho em rede, com outras associações/instituições locais para potencializar os resultados e ampliar o alcance das ações.

Estes passos podem variar de acordo com o contexto da atividade a dinamizar, os objetivos dessa intervenção e/ou a presença de uma equipa parceira.

3.3.2 Serviço Social

O assistente social tem como objetivos primordiais na sua intervenção, a justiça social e a defesa pelos direitos humanos – social advocacy, junto da franja populacional com quem

desenvolve a uma avaliação diagnóstica e intervenção social posteriormente.

Para o ano de 2025, a assistente social assume a função da direção técnica, com a responsabilidade de coordenação do trabalho desenvolvido pela equipa técnica multidisciplinar, na vertente dos utentes, voluntários, atividades e eventos. Continuará responsável pela Gestão de Utentes, desde a fase de candidatura até à cessação do processo com a Associação. Realiza uma intervenção dirigida aos utentes numa perspetiva de apoio e acompanhamento social, por forma a promover a capacidade e autonomia do próprio, na tomada de decisões e na procura de estratégias para uma melhor qualidade de vida.

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

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

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

Metodologia

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

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

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

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

Para o próximo ano pretende-se criar um Portfólio que demonstre a atuação da Delegação de Lisboa, nos diferentes âmbitos de atuação multidisciplinar, constituído por uma grelha de

projeto, alimentando com fotos e publicações, das diferentes atividades desenvolvidos.

A Assistente Social assume ainda a gestão de dois projetos:

Linha de Apoio Telefónico (LAT). Constitui um formato de voluntariado que a Delegação continua a investir, porque os resultados semanais são muito significativos, visto que existem pessoas que aguardam pelo telefonema da ACA, muitas vezes, a única vez que vão escutar o telefone. É um meio de abordagem aos utentes para convidar para as atividades, estimulando e incentivando a participar. Numa atitude de escuta ativa, semanalmente os voluntários/as registam os acontecimentos que marcaram os dias dos utentes, quer ao nível da saúde, quer do foro mais íntimo emocional onde há espaço para a expressão de sentimentos. 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 2025 contamos aumentar o grupo de voluntários para que possamos chegar a mais situações e mais vezes, sobretudo aos que estão mais sós, mas também para o apoio logístico às atividades.

Gabinete de Apoio em situação de crise/vulnerabilidade social. Investir num espaço para situações de crise e emergentes continua a ser uma aposta do assistente social, onde o técnico flexibiliza a gestão de tempo para o atendimento ao utente e/ou famílias, em situação de vulnerabilidade social. Saberem que podem contar com uma equipa que disponibiliza meios para situações de carácter urgente tem sido uma mais-valia e uma confiança na intervenção realizada. Estar permanentemente em contacto com aqueles que se encontram mais sós e mais isolados e em situação de dependência física, seja na sua própria casa ou em estrutura residencial para pessoas idosas é benéfico para o utente e para as equipas de apoio com quem articulamos. As situações emergentes que possam colocar o utente em situação de risco são diagnosticadas, através da proximidade e acompanhamento da equipa técnica e do voluntário. Após a avaliação, e no âmbito de um trabalho em rede, segue o processo de sinalização, encaminhamento e acompanhamento, para as instituições com respostas na comunidade.

3.3.3 Terapia Ocupacional

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

A ocupação é tudo aquilo que a pessoa realiza com o intuito de cuidar de si própria (autocuidados); de desfrutar da vida (lazer) e de contribuir para o desenvolvimento da sua comunidade (produtividade).

A Terapia Ocupacional na sua abordagem, avalia e intervém ao nível da pessoa, ambiente e ocupação. Na abordagem à **pessoa** é avaliado a vontade, como interesses, valores e causa pessoal; a habituação, nomeadamente, hábitos, rotinas e papéis e a capacidade de desempenho, quer a nível físico e mental. Relativamente ao **ambiente** são considerados os seguintes elementos: aspetos físicos; sociais; culturais e económicos. O contexto interfere na motivação e no desempenho ocupacional, ou seja, pode facilitar ou dificultar a realização das atividades de vida diária (AVD's). Por fim, a **ocupação**, que como foi dito anteriormente é tudo aquilo que a pessoa realiza no seu quotidiano.

No âmbito da atuação da ACA o papel do voluntário tem uma preponderância importante. O voluntariado é mais do que uma missão, é uma vivência de aprendizagem e de emoções. Na abordagem da terapia ocupacional, o voluntário é fundamental, sobretudo nos três parâmetros, anteriormente referidos: Pessoa, Ambiente e Ocupação. No acompanhamento que o voluntário realiza semanalmente ao utente pode verificar perda de autonomia na realização das AVD's; verificar no ambiente em que o utente reside ou se desloca no exterior obstáculos que comprometam à sua segurança e ao nível da ocupação identificar dificuldades em realizar as tarefas do seu dia-a-dia. A escuta ativa é uma forma de comunicação muito necessária no acompanhamento aos utentes, para que se sintam compreendidos e apoiados pelo voluntário. A observação é um componente que auxilia no levantamento de situações que possam ser avaliadas. Mais uma vez, se nota a importância da articulação do voluntário com a equipa técnica, neste caso com a terapeuta ocupacional, visto poderem reportar o que observam para que esta avalie e intervenha junto da pessoa. Posteriormente, a mesma articula, orienta e esclarece as

dúvidas dos voluntários, devolvendo estratégias facilitadoras, para que exista um trabalho de entreaajuda entre o **TÉCNICO – PESSOA – VOLUNTÁRIO**.

Avaliação e Intervenção

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

A avaliação e a intervenção são fundamentais para garantir ao grupo de utentes possam viver de forma autónoma e com qualidade, enfrentando da melhor forma possível, os desafios que o próprio envelhecimento acarreta.

Metodologia

- **Visitas de avaliação** – Avaliação abrangente da pessoa (pessoa, ambiente e ocupação). Através de entrevistas, observação e aplicação de testes específicos.
- **Definição de objetivos** – Com base na avaliação, o terapeuta colaborará com a pessoa para estabelecer os objetivos terapêuticos, claros e realistas.
- **Planeamento da intervenção** – Plano de intervenção personalizado que descreve as atividades (exercícios cognitivos e físicos, atividades sociais ou adaptação do ambiente) e estratégias a serem utilizadas para atingir os objetivos definidos.
- **Implementação da intervenção** – As intervenções são realizadas em sessões, onde a pessoa é orientada nas atividades propostas.
- **Monitoramento e avaliação contínua** – Durante o processo, o terapeuta monitora o progresso da pessoa em relação aos objetivos estabelecidos.

- **Uso de abordagens baseadas em evidências** – A metodologia integra práticas baseadas em evidências científicas, para que as intervenções sejam eficazes e adequadas às necessidades das pessoas.
- **Intervenções contextualizadas** – Os contextos sociais, culturais e ambientais são importantes para o planeamento e implementação das intervenções, garantindo satisfação e significado para a vida da pessoa.

Para além da avaliação e intervenção da terapia ocupacional, a técnica ainda realiza as seguintes tarefas, para levar a cabo a intervenção com utentes e voluntários: contatos telefónicos, registos nos processos individuais; construção de documentos, instrumentos, escalas que facilitem os procedimentos de avaliação e intervenção; reuniões de equipa e com a direção; divulgação; flyers temático, entre outras metodologias consideradas mais importantes e adequadas.

Projetos a dinamizar pela Terapia Ocupacional

- **Postais de Aniversário** – É um projeto que tem como objetivo felicitar o utente do seu aniversário. Este gesto tão simples tem um impacto muito significativo na vida dos mesmos, receber uma carta pode relembrar histórias passadas. Nesse sentido, prevê-se uma articulação entre a ACA e a comunidade, procurando jovens e/ou crianças que possam responder a este desafio
- **Grupos de Terapia ocupacional** – Os grupos terapêuticos são benéficos não apenas para desenvolver competências, como para cultivar um senso de comunidade e apoio mútuo entre os participantes. O objetivo destes grupos são promover o convívio, ajudando na construção de relacionamentos e na diminuição do isolamento social; Focar nas competências específicas de cada pessoa; Aumentar a autoestima e o bem-estar emocional, através de atividades significativas.
- **Caderno de Atividades** – Os cadernos de atividades são uma ferramenta imprescindível para melhorar ou preservar o desempenho cognitivo e físico para que as pessoas possam realizá-las em contexto domiciliário, numa vertente autónoma e em colaboração com os voluntários. O objetivo da equipa técnica da ACA é realizar um caderno de estimulação cognitiva II e um caderno de estimulação física.

- **Gestão Redes Sociais** – O uso das redes sociais é extremamente importante para informar o público sobre as diferentes abordagens da equipa técnica, construir uma comunidade onde possamos interagir, partilhar e apoiar-nos. Divulgar os serviços prestados (horários, locais), eventos e workshops. Partilhar histórias inspiradoras, depoimentos e relatos de pessoas. Oferecer suporte através de postagens motivacionais e dicas para lidar com os desafios diários.
- **Colaboração nas Atividades de Animação Sociocultural** – A colaboração da equipa nas atividades de animação é fundamental para promover a inclusão, a interação social e o desenvolvimento comunitário. A dinâmica entre a equipa, as pessoas, os voluntários e os parceiros resulta numa experiência enriquecedora, demonstrando mais uma vez, a importância do voluntariado de proximidade enquadrado por uma equipa técnica multidisciplinar.

3.3.4 Psicologia

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

Voluntariado de Proximidade

A Gestão do Voluntariado de Proximidade manterá o âmbito de gestão dos processos dos voluntários (apoando e acompanhando nas diversas fases da sua intervenção), mas também procurando conhecer e atuar nos aspetos que potenciem uma melhoria da qualidade de vida e bem-estar psicológico para os utentes e voluntários. A gestão dos voluntários enquadra-se na dinâmica da equipa técnica facilitando, esta, estratégias para que possa acompanhar adequadamente os voluntários de proximidade, que poderão atuar também no âmbito das atividades de cariz sociocultural com parceiros.

As características associadas ao voluntariado de proximidade, quer no domicílio, quer em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas ou nas atividades desenvolvidas em grupo, ou ainda

nas situações pontuais, não passam apenas pela vontade para o exercício do voluntariado, mas também pelas suas motivações, comunicação, empatia resiliência e disponibilidade emocional para estabelecer relação com pessoas idosas em situação de solidão, isolamento ou dependência física.

Recrutamento e Seleção de Voluntários

Este processo comporta alguns procedimentos específicos, nomeadamente:

Registo dos elementos em base de dados;

- Envio por email do documento da Manifestação de Interesse para candidatos;
- Receção por email do documento de Manifestação de Interesse devidamente preenchido;
- Validação dos dados constantes da Manifestação de Interesse para seguimento da candidatura a voluntário;
- Realização de Entrevista de Avaliação e preenchimento dos documentos associados;
 - Envio por email de convocatória e link de acesso a sala virtual na plataforma ZOOM com vista à realização da Sessão de Acolhimento – Formação Inicial para Voluntários. Esta formação é dividida por dois momentos de 02 horas em cada sessão. A primeira parte ministrada pela Psicóloga e Assistente Social onde são apresentadas a Lei do Voluntariado, técnicas de comunicação eficaz e exploradas as Boas Práticas na Associação Coração Amarelo. Na segunda parte, através da Animadora Sociocultural e a Terapeuta Ocupacional são demonstradas estratégias motivacionais e de (re)abilitação que podem ser utilizadas pelos voluntários, para acompanhamento ao utente, mais dinâmico e criativo, como também despertar para determinadas situações que a equipa pode intervir e prevenir situações de maior fragilidade. No caso do voluntariado pontual, devido às características da sua intervenção, participará somente no primeiro momento da formação (2 horas) ministrado pela Psicóloga e pela Assistente Social.
- Realização de Entrevista de Confirmação e assinatura de contrato de voluntariado, onde é entregue o regulamento interno.

Acompanhamento dos Voluntários

No âmbito desta ação prevê-se:

- 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 (Inicial e Contínua na Delegação de Lisboa e nas restantes delegações da Associação);
- 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.

Acompanhamento e Avaliação

Instrumentos que têm sido muito úteis para a avaliação do trabalho realizado e planeamento das ações a desenvolver, continuam a ser os questionários online confidenciais, 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 conformidade com os resultados obtidos. Deste modo, planeamos manter esta dinâmica, incentivando, ao longo de todo o processo de intervenção, a partilha de sugestões e observações que possam beneficiar o trabalho a desenvolver, sempre numa perspetiva de uma melhoria contínua.

Valorizar a ação dos voluntários

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, tais como: Trabalho em equipa; Iniciativa; Comunicação; Motivação; Empatia; Comprometimento; Disponibilidade; Abertura a nova experiência/atividade; Resiliência.

Gabinete de Apoio ao Voluntário. O voluntário continuará a ter acesso a este espaço, que poderá decorrer de forma presencial ou online, para esclarecimento de dúvidas, respostas a questões, partilha de conhecimentos e acontecimentos, dificuldades, expressão de sentimentos, planeamento, estabelecimento de objetivos e intervenção ou qualquer outra necessidade que

surja. Este gabinete manterá a possibilidade de agendamento para uma data e horário mais propícios para cada voluntário, de acordo com as disponibilidades.

No apoio dirigido especificamente aos Utentes, a Psicóloga realizará:

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

Redes Sociais. 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 salutareos, que aumentem o bem-estar e previnam comportamentos nefastos.

Outras metodologias

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

3.3.5 Atividades de Capacitação

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

Para o ano 2025, manter-se-á a Formação Inicial (Sessão de Acolhimento) e a Formação Contínua /Específica (Ciclo de Encontro de Voluntários) a ser prestada ao grupo de candidatos a voluntários da Associação Coração Amarelo, a nível nacional. Os Ciclos de Encontros Com Voluntários, em formato bimestral, continuarão a ocorrer para todas as Delegações, com o objetivo de abordar temáticas consideradas úteis para o desenvolvimento do voluntariado ou do acompanhamento à população em solidão e/ou isolamento.

Planeia-se para o ano de 2025 as seguintes ações de formação (sem prejuízo de outras que se venham a considerar pertinentes):

- Continuidade da formação a voluntários sobre a Antecipação do Luto, com a primeira etapa prevista para a última semana de novembro de 2024 e a segunda para janeiro de 2025;
- Sinais de Alerta de Saúde nos adultos mais velhos;
- Estratégias de Controlo da Ansiedade;
- Proteção do idoso – Um direito constitucional (Constituição da República Portuguesa - CRP - Artigo 72.º).

Para o ano de 2025 estabelece-se o objetivo de alargar estas iniciativas de capacitação a familiares, cuidadores ou mesmo a outros técnicos, não só para melhorar práticas, como também para difundir a amplitude da ação do voluntariado. O formato em que as sessões ocorrerão (presencial/online) será designado mediante as condições e necessidades de cada ação.

4. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

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

Os projetos inovadores propostos para 2025 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 inclusão e 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 com base nas frequências mensais, Plano Anual de Atividades, Relatório Anual, Reuniões (Direção, Coordenação, Voluntários e Equipa Técnica) e Questionários Gerais sobre o Funcionamento da Delegação.

6. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas

Será do interesse desta Delegação aproveitar todas as oportunidades de Divulgação da Associação, continuando com as publicações semanais nas redes sociais e no site da ACA/Lisboa, 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 no âmbito das freguesias da cidade de Lisboa, voluntariado empresarial e académico.

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

A Direção da Delegação de

Lisboa, 31 de outubro de 2024

Previsão orçamental para 2025 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
Pessoal (remunerações, subsídios de refeição, diuturnidades e impostos)	87.403,18€	87.403,18€
Fornecimentos e serviços externos		
• Correio	100,00 €	5.410,65€
• Telefone e Internet	676,65 €	
• Material de escritório/consumíveis/expediente e higiene	1.040,00€	
• Serviços especializados	3.594,00€	
Deslocações em serviço	8.250,00€	8.250,00€
Seguros	3.529,87€	3.529,87€
Rendas das instalações	1.197,48€	1.197,48€
Diversos (v.g. quotas em organismos afins, apoios pontuais)	2.400,00€	2.400,00€
Outras despesas e imprevistos	500,00€	500,00€
TOTAL	108.691,18€	108.691,18€

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
Angariação de fundos		
• Eventos de índole social ou cultural		
• Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>		
Quotas	1.200,00€	1.200,00€
Donativos	1.000,00€	1.000,00€
Subsídios e apoios institucionais (Acordo de Cooperação CDSS)	109.931,16€	109.931,16€
Receitas Diversas: Caderno de Estimulação Cognitiva; projetos específicos ou candidaturas)	50,00€	50,00€
TOTAL	112.181,16€	112.181,16€
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		3.489,98€

Notas:

- Aumento significativo de utentes (de 123 para 194) e de voluntários, implicando acréscimo dos seguros, deslocações e consumíveis.
- Mudança de instalações com conseqüente acréscimo das rendas e dos custos de limpeza.
- Nas despesas de deslocações estão incluídos os táxis adaptados, com um custo mínimo de 50€ por serviço.
- Os impostos e similares são elevados e pagos por 14 meses tal como os vencimentos.

Pela Direção da Delegação de Lisboa

Lisboa, 29 de outubro de 2024



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

**Comissão Instaladora
da MADEIRA**

Delegação Associação Coração Amarelo Madeira Plano de Ação para 2025

ATIVIDADES PREVISTAS PARA 2025

Gestão

- Elaboração de candidaturas a Programas de Apoio Financeiro;
- Continuação da angariação de sócios, voluntários e beneficiários com vista à consolidação da Delegação;
- Angariação de receitas;
- Realização de reuniões periódicas com voluntários.
- Realização de reuniões com entidades e parceiros.

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 do ficheiro de beneficiários, voluntários e sócios.
- Apoio e acompanhamento aos beneficiários;
- Encaminhamento de situações para outras entidades, quando necessário;
- Desenvolvimento de atividades de carácter recreativo e cultural de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais ou de grupo das pessoas apoiadas

Culturais, recreativas, ocupação e animação

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

No âmbito de divulgação da Delegação

- Divulgação de informação junto aos órgãos da comunicação social local sobre a atividade da ACA/ Delegação da Madeira;
- Divulgação da ACA junto da população em geral, serviços e comércio local;
- Articulação com a Rede Social Local(D.R.S.S.); órgãos do poder local.

Na Área da Formação

- Formação dos voluntários em colaboração com diversas instituições, e com outras delegações da ACA
- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efetuadas.

No âmbito das parcerias

- Manutenção das parcerias já existentes e criação de outras a definir.

A Presidente da Delegação da Madeira

Orçamento para 2025

Delegação de Madeira

	(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



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

**Comissão Instaladora
de MONTIJO**

Plano de Actividades 2025

Objectivos	Actividades	Parceiros	Calendário
Sedimentar a presença da ACA Montijo no concelho.	Workshops e divulgação através de instituições de âmbito concelhio.	Universidade Sénior Montijo	Durante o ano
	Divulgação em pontos chaves da cidade dando a conhecer a existência da ACA.	Serviços locais	Durante o ano
Aumentar a rede de utentes e voluntários	Através dos pontos acima e dinamização do site	Parceiros acima; Delegação Nacional ACA.	Durante o ano
	Monitorização e acompanhamento dos voluntários e utentes já estabelecidos.	-	Durante o ano

Orçamento 2025

1. Stock de material de promoção

Item	Inicial 28/12/23			Stock Actual	Saída de Material		
	Qtd Inicial	Preço unitário (EUR)	Valor total p/ item (EUR)		04/01/2024	14/05/2024	17/09/2024
Livro Capa Dura	9	€10.00	€90.00	1	7		1
Livro Capa Mole	13	€5.00	€65.00	8	3	1	1
Guarda-chuva	6	€5.00	€30.00	2	4		
Porta-Moedas	28	€2.00	€56.00	28	0		
Leques	46	€2.00	€92.00	46	0		
Baralhos cartas	22	€2.00	€44.00	16	6		
Canetas	0	€1.00	€0.00	0	0		
Pins	0	€1.00	€0.00	0	0		
Sub-totais	124	-		101	€117.00	€5.00	€15.00
	€377.00	Total em caixa	€137.00	€240.00			

2. Fluxo de caixa 2024

	Venda Material	Donativos	Angariação	Notas
04/01/2024	€117.00	€20.00	€137.00	
05/14/2024	€5.00	-€5.00	€0.00	Oferta a voluntária à primeira voluntária angariada. Reunião de apresentação da ACA Montijo
17/09/2024		-€15.00	€0.00	Oferta para Univ. Sénior aquando da reunião de apresentação da ACA Montijo.



3. Orçamento 2025

Receitas 2025		187,00 €
Saldo Transitado 2024	137,00 €	
Donativos	50,00 €	
Despesas 2025		0,00 €
TOTAL		187,00 €



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

**Comissão Instaladora
de ODIVELAS**



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Odielas

1. Comissão instaladora

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

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

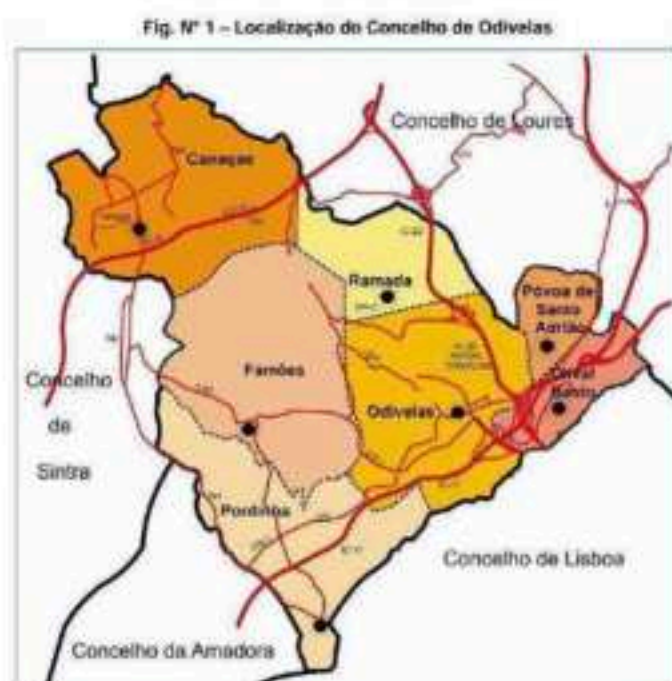
Nomes	Morada	Data de nascimento	situação profissional	CC
Sónia de Jesus Pais Ramos	Avenida Reinaldo do Santo nº 20, 6ªA 2675-674 Odivelas	18/03/1979	Sócio-gerente Interdomicílio Odivelas	11494949
Sandra Virgínia da Costa Mariz Barbosa	Rua Florbela Espanca nº 1, 8C 2620-276 Odivelas	08/02/1975	Assistente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

2. Instalações

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

3. Caracterização do Município

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



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



4. Atividades planeadas 2025

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

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

4.1. Plano de Ação

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

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

Orçamento p/2025 Delegação Odivelas

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	0	
2. Fornecimentos e Serviços Externos	0	
2.1- Água	0	
2.2- Eletricidade	0	
2.3- Correio	0	
2.4- Telefone e Internet	0	
2.5- Material de Escritório, Expediente e Higiene	50	
2.6- Artigos p/ Oferta e Divulgação/ Merchandising	100	
2.7- Produção de Folhetos	0	
2.8- Manutenção do Site	0	
2.9- Serviços Especializados	0	
2.10- Fotocópias, Trabalhos Gráficos, Impressão	20	
2.11- Ferramentas e Utensílios	0	
3 Deslocações em Serviço (inclui comb. de veículos)	50	
4 Seguros	0	
5 Rendas das Instalações	0	
6 Apoio às Atividades da Delegação	0	
7 Custos com Ações de Formação	0	
8 Organização Eventos de Índole Social ou Cultural	200	
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais	0	
10 Diversos (v.g.Quotas em Organ. afins, Apoios, Incl. Donativos a ONG/IPSS, Assembleias Gerais/DN)	0	
11 Outras Despesas e Imprevistos		
11.1 Apoio a Utentes (medicamentos, consultas, ajudas técnicas)		
11.2 Outras Despesas	100	
TOTAL DA DESPESA		€ 520,00
Proveitos/Receitas		
1. Angariação de Fundos		
1.1. Organização de Eventos:	200	
- Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2. Vendas	150	
Artigos de Merchandising		
Livros		
Outros		
2. Quotas	360	
3. Donativos	100	
4. Subsídios e Apoios Institucionais		
5. Receitas Diversas		
TOTAL DA RECEITA		€ 810,00
SALDO		€ 0,00
PROVEITOS/RECEITAS - CUSTOS DESPESAS		€ 290,00

Assinado por: **Sónia de Jesus Paix Ramos**

Núm. de identificação: 11494949

Data: 2024.11.13 21:43:09+00'00'

Certificado por: SCAP

Atributos certificados: [Gerente, Celebração de contratos com as entidades fornecedoras de eletricidade, água, gás e serviços de telecomunicações, Celebração de contratos com outros fornecedores, com o limite a fixar pelos órgãos sociais, Formação e execução de contratos públicos, no âmbito de contratação pública, Apresentação e execução de candidaturas a financiamentos com o limite a fixar pelos órgãos, Celebração de contratos de trabalho, Apresentação e execução de candidaturas a fundos nacionais ou comunitários, Abertura e movimentação de contas bancárias, Assinatura de atas e deliberações dos órgãos sociais, Receção e levantamento de correspondência postal e Assinatura de faturas eletrónicas] de SONIA JESUS RAMOS, (...)





Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Delegação de OEIRAS

**PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO –
Delegação de Oeiras
2025**



**PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2025
da Delegação de Oeiras**

I-Programa de Ação

- 1. Introdução**
- 2. Objetivos gerais do Programa de Ação**
- 3. Atividades previstas para 2025**
 - 3.1. Atividades de Gestão**
 - 3.1.1 - Reuniões internas**
 - 3.1.2 - Reuniões Externas**
 - 3.2 Atividades de Divulgação**
 - 3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações da ACA**
 - 3.4. Atividades na Área da Formação**
 - 3.5. Outras Atividades**
- 4. Colaboração com outras Entidades**
- 5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração**
- 6. Atividades de monitorização e avaliação**
- 7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas**
 - 7.1 – Eventos de divulgação**
 - 7.2 - Novos Projetos**
 - 7.3 – Criação de receitas**

II-Orçamento

1. Introdução

O presente documento pretende traçar as linhas orientadoras para o plano de ação para 2025.

A Delegação de Oeiras da ACA irá dar continuidade ao programa de ações que caracteriza o seu trabalho junto da população idosa e/ou dependente, dentro do concelho de Oeiras. Pretende-se dar relevância e promover ações e iniciativas para contribuir para uma maior valorização e reconhecimento do papel do voluntário na comunidade.

Sendo a ACA uma IPSS com reduzidos recursos financeiros irá continuar a trabalhar em rede e parceria com as Instituições e Empresas locais.

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

- Aumentar o número de utentes e melhorar a nossa eficácia de resposta recorrendo aos serviços disponíveis da rede social local.
- Aumentar, Fortalecer e Adequar a formação dos Voluntários, através de Formação Inicial e Contínua.
- Minimizar o isolamento e a solidão dos nossos utentes, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida valorizando as suas capacidades e competências, saberes e cultura e aumentar a autoestima e confiança.
- Criar redes de solidariedade intergeracionais.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosa/ou dependente.
- Organizar eventos 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 eventuais candidaturas e procurar mais apoios externos (nomeadamente empresas) por forma a melhorar a sustentabilidade da Delegação.

- Propor uma maior colaboração com as organizações e instituições locais que nos sinalizam utentes, no sentido de um melhor acompanhamento dos mesmos.

3. Atividades previstas para 2025

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 2025 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.
- 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) com vista a:

- Troca de informações sobre os eventos e projetos realizados e a realizar.
- Entregar as fichas de acompanhamento de atividades do mês anterior.
- Apresentar e analisar casos.
- Tomar conhecimento de ações de formação contínua.
- Criar/divulgar encontros motivacionais junto dos voluntários.
- Outras informações relevantes.

**II – Orçamento
da Delegação de Oeiras**

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	7200	7200
2. Fornecimentos e serviços externos:		
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	100	
- Telefone e Internet	500	
- Material de esc ^o /consumíveis/Expediente e Higiene	600	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)		
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	250	1450
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	300	300
4. Seguros	250	250
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's		
7. Custos com Ações de Formação	75	75
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	1000	1000
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
10. Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
11. Outras despesas (Apoio e ofertas a utentes)	1700	2000
T O T A L:		11975

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	1750	1750
1.2. Vendas :		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Vendas diversas (Mostra Saberes e Sabores)	775	775
2. Quotas	2000	2000
3. Donativos	3900	3900
4. Subsídios e apoios institucionais	3000	3000
5. Outras Receitas (injunções e projetos)	550	550
T O T A L:		11975
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

DELEGAÇÃO DO PORTO

PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO

PARA O ANO DE 2025

DELEGAÇÃO DO PORTO

PLANO DE ACÇÃO E ORÇAMENTO

PARA O ANO DE 2025

ÍNDICE:

I. Programa de Acção

1. Introdução

2. Objectivos

3. Acções previstas

3.1 Acções de gestão

3.2 Acções de divulgação

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

3.4 Actividades na Área da Formação

4. Colaboração com outras Entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Actividades de monitorização e avaliação

7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

I PROGRAMA DE ACÇÃO

1. Introdução

A Associação Coração Amarelo do Porto pretende, através do seu Plano de Ação para 2025, continuar a cumprir os princípios estatutários onde se insere e a garantir a sua intervenção junto de quem vive em solidão e isolamento.

O acompanhamento regular e personalizado de cada beneficiário continuará a ser o grande eixo de orientação para 2025, com base na capacitação e desenvolvimento de concretas e diversas atividades tanto para os beneficiários como para os voluntários.

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

Nesse sentido o Plano de Ação para 2025, continuará a privilegiar os esforços no processo de angariação de novos voluntários e do empoderamento dos que assumem já um compromisso ativo na Associação Coração Amarelo.

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

2. Objectivos

- **Desenvolver relações e parcerias com a comunidade local**

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

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

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

- **Aumentar e melhorar presença digital da ACA Porto**

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

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

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

3. Acções previstas

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

3.1. Direção

Continuar a prática de realização de reuniões regulares mensais.

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

Nessas reuniões, serão tratados prioritariamente as seguintes questões:

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

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

3.3. Atividades dirigidas aos beneficiários

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

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

Por último, em 2025, pretende-se introduzir a possibilidade de cada voluntário ter acesso a um voucher, com um pequeno montante, para poder atribuir ao seu beneficiário da forma que entender mais adequada. Pretende-se com esta iniciativa, fomentar a criatividade nas atividades para com os nossos beneficiários.

4. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

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

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

- ✓ Compassio
- ✓ Mundo a Sorrir
- ✓ Polícia de Segurança Pública (Serviço de proximidade)
- ✓ Fundação Aga Khan

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.

Contudo pretende-se aplicar em 2025, um pequeno questionário aos beneficiários que a ACA Porto acompanha, de forma a obtermos as suas opiniões e sugestões.

Porto, 30 de Outubro de 2024

A Presidente da Direcção da Delegação do Porto

Maria Áurea Neto Abrantes Serra Martins

II ORÇAMENTO

DESPESAS	P/ ITEM	SUBTOTALS
1 Pessoal – Remunerações e Honorários		
2 Fornecimentos e Serviços Externos		
2.1 Água		
2.2 Electricidade		
2.3 Correio	100,00	
2.4 Telefone e Internet		
2.5 Material de Escritório, Expediente e Higiene	100,00	
2.6 Artigos p/ Oferta, Divulgação e <i>Merchandising</i>		
2.7 Produção de Folhetos		
2.8 Manutenção do <i>Site</i>		
2.9 Serviços Especializados		
2.10 Fotocópias, Trabalhos Gráficos e Impressão	100,00	
2.11 Ferramentas e Utensílios		
3 Deslocações em Serviço		500,00
4 Seguros		300,00
5 Rendas das Instalações		
6 Apoio às Actividades das Delegações		
7 Custos com Acções de Formação		300,00
8 Organização de Eventos de Índole Social ou Cultural		1500,00
9 Organização e Convocação de Assembleias Gerais		
10 Diversos		2.500,00
11 Outras Despesas e Imprevistos		200,00
TOTAL DAS DESPESAS		5.600,00

RECEITAS	P/ ITEM	SUBTOTALS
1 Angariação de Fundos		
1.1 Organização de Eventos		
Eventos de Índole Social ou Cultural		
1.2 Vendas		
Artigos de Divulgação e <i>Merchandising</i>		
Livros		
Outros Artigos e Produtos		
2 Quotas		600,00
3 Donativos		5.000,00
4 Subsídios e Apoios Institucionais		
5 Receitas Diversas		
TOTAL DAS RECEITAS		5.600,00
SALDO		



Plano de Ação e Orçamento 2025

da

Delegação

De

PORTO DE MÓS (Bouceiros)



PROGRAMA DE AÇÃO E ORÇAMENTO 2025

da Delegação de Bouceiros – Porto Mós

I. Programa de ação

1. Introdução

2. Objetivos gerais do Plano de atividades

3. Atividades previstas para 2025

3.1 Atividades de gestão

3.2 Atividades de divulgação

3.3 Contatos periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações

Direções de Delegações

3.4 Atividades na área da Formação

4. Colaboração com outras entidades

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

6. Atividades de monitorização e avaliação

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

II. Orçamento

1. Introdução

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

2. Objetivos gerais do Programa de Ação

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

3. Atividades previstas para 2025

3.1 Atividades e gestão

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

Participação nas reuniões convocadas pela Direção Nacional.

Participação em eventos organizados pela Direção Nacional ou Delegações



3.2 Outras Atividades e gestão

Reuniões periódicas com o Município, Rede Social e IPSSs locais

3.3 Atividades de Formação

Realizar uma ação de formação inicial.

4. Colaboração com outras entidades

Dinamização de atividades conjuntas com o Município, Rede Social e Junta de Freguesia, nomeadamente a Festa de Natal e o Almoço Solidário, caso as condições sanitárias o permitam. Reuniões mensais com as IPSS do Concelho para planear, monitorizar e avaliar as atividades a realizar: Carnaval dos Idosos; Chá da Primavera; Mês do Idoso (passeios e convívios), caso seja possível.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

Protocolo com a Administração Regional de Saúde do Centro para acompanhamento de pessoas em solidão encaminhadas pela Unidade de Cuidados na Comunidade D. Fuas Roupinho – Porto Mós.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Reuniões e visitas de acompanhamento.

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

Caminhada em articulação com Município de Porto de Mós

Porto de Mós, 25 outubro de 2024

Pela Delegação

Maria Filomena de Moraes Sarmento Machado Matos

Orçamento para 2025
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, 25 outubro de 2024

Pela Delegação
Maria Filomena de Moraes Sarmento Machado Matos



PLANO DE ATIVIDADES 2025

Delegação de SINTRA

Outubro 2024

PLANO DE ACÇÃO PARA 2025

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 2025 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 entre outras

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

2. OBJECTIVOS GERAIS DO PLANO DE ATIVIDADES

O presente Plano é reflexo da visão estratégica da Delegação, de acordo com a sua missão estatutária e pretende operacionalizar a intervenção prevista para 2025 de acordo com os seguintes 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 2025

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 atividades de carácter recreativo e cultural de acordo com as expectativas, interesses e capacidades individuais ou de grupo das pessoas apoiadas
- Fazer rastreios de saúde
- Dinamização de espaços de debate e/ou discussão de temas que interessem às pessoas apoiadas;

3.3. Actividades culturais, recreativas, ocupação e animação

3 3.1. Clube + (sénior)

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

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

- 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 180 beneficiários;

- Visitas a locais de interesse em Sintra
- Organização de colónia de férias prevendo-se abranger cerca de 30 beneficiários;
- Dinamização da 11ª Edição do Mega Pic Nic com a participação de idosos de todo o Concelho, em articulação com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia e com diversos apoios de IPSS, outras organizações e empresas;
- Magusto de S. Martinho
- Organização/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 2025, 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 2025 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal - Remunerações e Honorários	3 400	
2. Farda para Grupo Coral	900	
3. Fornecimentos e serviços externos:		
Água		
Eletricidade e Gás		
Correio	50	
Telefone e Internet		
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	300	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	150	4 800
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	
4. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	250	
5. Seguros	200	
6. Rendas das instalações	360	5 710
7 - APOIO A ACTIVIDADES		
a -Pic-Nic de Verão	1200	
b -Colónia de Férias	6 000	
c -Passeio à Quinta do Falcão em Tomar (espectáculo equestre, sevilhanas e almoço), passeio a Fátima e Nazaré, a um espectáculo em Lisboa	5 000	
d -Lanches de Aniversário	500	
e -Festa de Natal	1 500	
f -Encontro Gastronómico	200	
g -Aquisição de Materiais para ateliers	650	
8-Custos com Ações de Formação	200	20 960
9-Organização de eventos de índole social ou cultural	500	
10-Diversos	300	
11-Outras Despesas (especificar se)	400	
T O T A L	22 160	22 160

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	4 000	
-		
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchadising	700	
- Livros	400	
- Venda de artigos	1 000	
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	9 000	
3. Quotas e receitas diversas	7060	
TOTAL	22 160	22 160
Saldo:	000	000

A Presidente da Direção da Delegação de Sintra

M^a Clarinda Rodrigues