



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

da

Direcção Nacional

Delegações e Comissão Instaladora

NOTA PRÉVIA

No cumprimento da Lei e dos Estatutos, a Associação Coração Amarelo, pela sua Direcção Nacional, apresenta e submete à apreciação e votação das/os Associadas/os o seu PA-Programa de Acção e OR-Orçamento para 2017, consubstanciado nos PA's-Programas de Acção e OR's-Orçamentos para 2017, tanto da Direcção Nacional, quanto das Direcções das Delegações de Cacém, Cascais, Lisboa, Oeiras, Porto e Sintra e da Comissão Instaladora de Porto de Mós, bem como o Parecer do Conselho Fiscal.

Este modelo de apresentação permite uma visualização uniforme da actuação da Associação, individualizando, no entanto, as actuações específicas tanto da Direcção Nacional, quanto das Direcções das Delegações.



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Direcção Nacional

PROGRAMA DE ACÇÃO e ORÇAMENTO 2017
DA
DIRECÇÃO NACIONAL DA ACA

	Pag
I. PA – Programa de Acção	
1. Introdução	7
2. Objectivos gerais do Programa de Acção	7
3. Actividades previstas para 2017	
3.1 Actividades de gestão	7
3.2 Actividades de divulgação	8
3.3 Contactos periódicos com Direcções e Comissões Instaladoras das Delegações	8
3.4 Actividades na Área da Formação	9
3.5 Prémio Maria Manuela Marques Alves	9
4. Colaboração com outras entidades	9
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração	79
6. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas	10
7. Actividades de monitorização e avaliação	10
II. OR – Orçamento	11

ANEXOS:


- **Parecer do Conselho Fiscal**
- Balanço e Demonstração de Resultados Consolidados**
- **Programa de Acção e Orçamentos de :**
 - **Direcção Nacional**
 - **Delegações do Cacém, Cascais, Lisboa, Oeiras, Porto e Sintra**
 - **Comissão Instaladora em Bouceiros/Porto de Mós**

Associação Coração Amarelo
Rua Guilherme de Azevedo, n° 8 - r/c Dto
1700-221 Lisboa

12/50

ACTA NÚMERO QUARENTA E UM

No dia 24 de Novembro de 2016, pelas dez horas e trinta minutos, na sede da Associação Coração Amarelo, sita na Rua Guilherme de Azevedo, n° 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 2017".-----
Iniciados os trabalhos, o Conselho Fiscal fez uma análise exaustiva dos documentos apresentados pelas Delegações e Direcção Nacional.-----
Como resultado deste trabalho, o Conselho Fiscal emitiu o seguinte parecer:-----
1-Os Programas de Acção apresentados quer pela Direcção Nacional, quer pelas Delegações e CI's devem ser aprovados.--
2-Os Orçamentos apresentados quer pela Direcção Nacional, quer pelas Delegações e CI's devem ser aprovados.-----
Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos.----
Para constar foi elaborada a presente acta que vai ser assinada pelo Conselho Fiscal da ACA.-----


Presidente (João do Carmo Simões)

Mª João Arriaga e Cunha
Vogal (Maria João Arriaga e Cunha)


Vogal (Francisco Arnaud Calisto)

ORÇAMENTO 2017 - TOTAL ACA

CUSTOS/DESPESAS		(p/ item)	(subtotais)
1.	Pessoal – Remunerações e Honorários	85.500,00	85.500,00
2.	Fornecimentos e serviços externos:		
	Água	600,00	
	Electricidade	1.300,00	
	Correio	700,00	
	Telefone e Internet	3.800,00	
	Material de escrº/consumíveis/Expediente e Higiene	6.400,00	26.200,00
	Artigos para oferta e divulgação/merchandising	2.100,00	
	Produção de folhetos	100,00	
	Manutenção do Site	600,00	
	Serviços especializados (incl. q/p serviços de contabilidade)	9.700,00	
	Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	900,00	
3.	Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	5.500,00	5.500,00
4.	Seguros	4.100,00	4.100,00
5.	Rendas das instalações	3.500,00	3.500,00
6.	Apoio a actividades de Delegações e Cl's (rubrica da DN)	14.700,00	14.700,00
7.	Custos com Acções de Formação	4.300,00	4.300,00
8.	Organização de eventos de índole social ou cultural	25.500,00	25.500,00
9.	Diversos (v.g quotas em organismos afins; donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais-rubr. DN; apoios a Beneficiários):	5.300,00	5.300,00
10.	Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	4.000,00	4.000,00
(TOTAL CUSTOS)			<u>178.600,00</u>

PROVEITOS/RECEITAS		(p/ item)	(subtotais)
1.	Angariação de fundos:		
1.1.	Eventos de índole social ou cultural (receitas de ingressos)	21.800,00	21.800,00
1.2.	Vendas:		
	Artigos de divulgação (<i>merchandising</i>) da A.C.A.	1.800,00	5.800,00
	Livros (edições em benefício da ACA)	600,00	
	Outros artigos e produtos	3.400,00	
2.	Quotas	6.200,00	6.200,00
3.	Donativos	29.900,00	29.900,00
4.	Subsídios e apoios institucionais (apoios à exploração):	93.600,00	93.600,00
5.	Receitas diversas	5.500,00	5.500,00
(T O T A L R E C E I T A S)			<u>162.800,00</u>

(SALDO) **-15.800,00**

PROGRAMA DE ACÇÃO E ORÇAMENTO PARA 2017

DIRECÇÃO NACIONAL

1. Introdução

Na linha do que tem sido a sua intervenção no sentido do afirmar, qualificar, expandir e adaptar a ACA ao tempo presente, a Direcção Nacional apresenta o Programa de Acção e o Orçamento para 2017 tendo como linhas mestras a dinamização e divulgação da ACA junto da comunidade, a adaptação às actuais condições na área social, a melhoria na gestão a todos os níveis.

2. Objectivos gerais do Programa de Acção 2017:

- * Promover a dinamização da ACA junto da comunidade, divulgando os serviços que presta e procurando junto de entidades públicas e privadas o apoio financeiro e técnico propiciador do aprofundamento da missão da ACA e do seu crescimento.
- * Empreender as acções que considere adequadas, com o envolvimento e em colaboração com as Delegações e CI, no sentido de serem angariadas e garantidas fontes de financiamento com carácter regular, permitindo uma gestão a curto e longo prazo sem sobressaltos nem quebras de tesouraria, levando a cabo no seio da ACA as mudanças e melhoramentos julgados necessários a nível da gestão;
- * Privilegiar e reforçar as parcerias e acordos existentes, procurando outros que se mostrem com interesse para a ACA;
- * Cuidar da qualificação do apoio a prestar às pessoas idosas em situação de solidão, isolamento ou carência, dinamizando e colaborando na criação de novas estruturas e respostas da ACA;
- * Colaborar com as Direcções das Delegações e CI na criação e lançamento de campanhas de angariação de novos associados, voluntários, utentes e receitas.

3. Acções previstas para 2017

3.1. Acções de gestão

- * Continuar as acções dirigidas à reestruturação e modernização do modelo de gestão da ACA, adaptando-o às actuais exigências na área social ou da economia social/solidária, num processo com uma nova etapa – que, tudo o indica, poderá arrancar em 2016 – tendente a uma avaliação da ACA na actualidade, criando melhores condições à abordagem junto de entidades, particulares e colectivas, que acreditem no “produto” ACA oferecido à Comunidade (em que consiste, como e para quem se concretiza o nosso projecto) e que nos possam garantir um regular apoio a curto e médio prazo, nomeadamente apoio económico fruto de uma acção de “fund raising” consistente e com impacto transversal na nossa organização.
- * Promover a actualização dos documentos em uso na ACA, nomeadamente os seus Regulamentos Internos, Manuais do Voluntário, Fichas, Folhetos, etc.;

- * Apoiar e acompanhar a criação de novos núcleos dinamizadores de futuras CI's e posteriormente Delegações da ACA, pelo País, avaliando cuidadosamente as condições em que tais processos apareçam e se desenvolvem, tanto a nível pessoal como material.
- * Procurar informação sobre entidades que criem programas que visem subsidiar ou premiar projectos na área social, promovendo a candidatura da ACA;
- * Manter e reforçar os laços com as entidades, públicas, privadas e da área social, que apoiam regularmente a ACA, mantendo-as informadas quanto às acções levadas a cabo.
- * Assegurar a actualização regular da página da DN da ACA no Site, incentivando todas as Delegações e C.I. a terem o mesmo cuidado;
- * Reforçar a ligação à UDIPSS, analisando e divulgando as suas orientações;
- * Garantir o cumprimento das datas estabelecidas por lei para a realização das assembleias- gerais de Março e Novembro, assegurando as tarefas inerentes;
- * Assegurar o funcionamento da Direcção Nacional, mantendo toda a actividade administrativa na Sede e controlando de forma estreita o seu orçamento;
- * Reunir, quando aconselhável, o Conselho Consultivo da ACA.

3.2. Acções de divulgação

- * Difusão da informação através das redes, associações e sites que a ACA integra, p. ex. o seu Site, My Social Project, Plataforma Saúde em Diálogo, Cartão Solidário, além da sua própria base de dados ;
- * Participação em seminários, convívios, reuniões, feiras (Greenfest, Portugal Economia Social, encontros na FCG e outras), jornadas temáticas (p.ex. Semana do Voluntariado Jovem em Cascais) ou encontros organizados por terceiros, sejam entidades oficiais, privadas, ou de solidariedade social, sempre que para tal seja convidada e que daí resulte real interesse para a ACA ;
- * Divulgar, sempre que para tal for solicitada, actividades de outras entidades congéneres, que se identifiquem com a filosofia da ACA no âmbito da solidariedade e voluntariado;
- * Participar, sempre que convidada e, desde que o tema se enquadre na filosofia da ACA, em programas de meios de comunicação social;
- * Participar em iniciativas da responsabilidade das Delegações e CI que tenham como finalidade divulgar a ACA, promovendo convívios com utentes, voluntários e convidados.

3.3. Contactos periódicos com Delegações, CI e outras entidades

- * Reunir periodicamente com as Direcções das Delegações e CI, a fim de acompanhar as actividades realizadas e as dificuldades sentidas no seu exercício, procurando em conjunto soluções adequadas à resolução dos problemas detectados;
- * Em 2017, a DN continuará a estar empenhada em analisar e debater questões relativas ao voluntariado, à valorização contínua do desempenho dos voluntários e da sua própria intervenção junto da população que serve, em particular as pessoas idosas em situação

de solidão e carência, nomeadamente correspondendo às solicitações que lhe sejam colocadas, quer pelas Delegações e CI, quer por entidades parceiras.

- * Sempre que for possível, a DN procurará responder afirmativamente a pedidos de apoio ou situações de carência, seja monetariamente, seja pela oferta de bens ou produtos, através da sua própria estrutura ou através de terceiros de cariz social, no espírito solidário de “dar para receber”; ex. Mercearia Solidária do Centro Paroquial de Carcavelos, oferta de elevador doméstico a uma utente do Porto, oferta de electrodoméstico à “Ass. de docentes com cancro de mama”, entre outros.

3.4 Acções na Área da Formação

- * Auscultar as delegações e CI no que se refere à necessidade de formação inicial dos candidatos a voluntários, assegurando a colaboração no planeamento, execução e avaliação das mesmas;
- * Inteirar-se de necessidades específicas de formação em determinadas áreas temáticas e colaborar na selecção e recrutamento de formadores especializados.
- * Colaborar em acções de formação de outras entidades, sempre que solicitada e de acordo com a filosofia da sua actuação, por ex.: bancos de voluntariado, escolas, academias seniores, autarquias e outras, em território nacional e no estrangeiro; neste último caso, salienta-se as já levadas a cabo na África do Sul e S. Tomé e Príncipe.

3.5 Prémio Maria Manuela Marques Alves

Não tendo sido possível organizar, em 2016, a III edição deste Prémio, que muito diz a toda a associação, no decurso de 2017 serão divulgadas e organizadas as acções inerentes à atribuição deste Prémio, destinado, conforme Regulamento, a premiar uma/um voluntária/o que no exercício do voluntariado, tenha demonstrado empenho, dedicação e espírito de compromisso, uma homenagem à Sócia - Fundadora que lhe deu o nome, que exemplarmente sempre cultivou estes valores em vida.

4. Colaboração com outras entidades

A DN procurará garantir a sua presença em actividades que divulguem e prestigiem a Associação, sobretudo as que tratem da problemática da solidão e isolamento das pessoas idosas, entre outras, que digam respeito à comunidade :

- * Congressos, jornadas de reflexão, seminários temáticos e outros.
- * Eventos apresentados por entidades como: estruturas de educação e ensino a vários níveis, desde os Jardins de infância às Universidades.
- * Eventos realizados pelas entidades que integram a Plataforma Saúde em Diálogo.

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

Neste âmbito, a DN envidará esforços no cumprimento e reforço das parcerias e acordos existentes, procurando outros que se mostrem igualmente importantes e possam melhorar o seu desempenho.

Protocolos/Parcerias em curso e com continuidade em 2017:

- * Protocolo com o Cartão Solidário, através do qual importante apoio tem sido concedido à ACA nos últimos três anos, que se espera venha a ser renovado;
- * Protocolo estabelecido com a Cruz de Malta - Associação Humanitária, no âmbito do projecto "Envelhecer em Cidadania", subsidiado pelo "Prémio BPI Seniores 2014", e visando a mobilidade e envelhecimento activo das pessoas idosas.
- * Diversas parcerias que, periodicamente, oferecem à ACA, bens de primeira necessidade, que é distribuído pelas Delegações, ex. VCA's dos colaboradores da TAP, Deco, servindo as instalações da Sede como plataforma de distribuição, pelas Delegações e CI, desses mesmos bens".

6. Projectos e eventos de divulgação e criação de receitas

A DN da ACA, dado não dispor de fontes regulares de financiamento próprias, continuará a desenvolver esforços no sentido de obter financiamento por vias como: candidaturas a projectos e organização de actividades de índole diversa, susceptíveis de gerar recursos financeiros.

Neste sentido destaca-se:

- * Os projectos nomeados anteriormente, destacando-se os decorrentes do projecto encomendado à empresa especialista "Call to Action", de reestruturação dos moldes de gestão da ACA, definição alargada e adaptada ao tempo actual, do apoio que presta à comunidade mais idosa e só, e posterior campanha de angariação de fundos
- * A organização de eventos de índole social/musical, cultural ou gastronómicos.

7. Acções de monitorização e avaliação

- * A DN avaliará regularmente a sua actuação e a das Direcções e CI, traduzindo os respectivos resultados em relatórios próprios e apresentados a quem de direito.

Lisboa, Outubro de 2016

A Direcção Nacional da ACA

Orçamento da Direcção Nacional para 2017

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1. Pessoal – Remunerações e Honorários	8.400	8.400
2. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	300	
- Electricidade	900	
- Correio	100	
- Telefone e Internet	600	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	2.100	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	1.600	
- Produção de folhetos	100	
- Manutenção do Site	600	
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	5.700	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	
3. Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	2.400	2.400
4. Seguros	700	700
5. Rendas das instalações	2.500	2.500
6. Apoio a actividades das Delegações e CI's	2.000	2.000
7. Custos com Acções de Formação	1.000	1.000
8. Organização de eventos de índole social ou cultural	7.200	7.200
9. Organização e convocação de Assembleias-Gerais	500	500
10. Diversos		
Quotas UDIPSS	200	
Quotas Volonteuropé	300	
Outras despesas e Imprevistos	800	
TOTAL:		38.200

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	10.200	10.200
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação (merchandising) da A.C.A.	300	
- Livros	100	
- Outros artigos e produtos	100	
2. Quotas		
3. Donativos/Subsídios e Apoios Institucionais	20.000	20.000
4. Receitas		
Campanha específica do Cartão Solidário	7.000	
Outras receitas	500	
TOTAL:		38.200
Saldo		
(Proveitos/Receitas - Custos/Despesas)		0

A Direcção Nacional



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação do Cacem

PROGRAMA DE AÇÃO e ORÇAMENTO 2017
DA
DELEGAÇÃO DO CACÉM

	Pag.
I. PA – Programa de Acção	
1. Introdução	14
2. Objectivos gerais do Programa de Acção	15
3. Actividades previstas para 2017	15
3.1 Actividades de gestão	15
3.2 Actividades de divulgação	15
3.3 Contactos periódicos com Direcções e Comissões Instaladoras das Delegações	16
3.4 Actividades na Área da Formação	16
4. Colaboração com outras entidades	16
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração	16
6. Actividades de monitorização e avaliação	17
7. Projectos – Eventos de divulgação e criação de receitas	17
II OR – Orçamento	18

Programa de Acção e ORÇAMENTO 2017

Delegação do Cacém

PA – Programa de Acção

1. Introdução

Os fins e objetivos da Associação definem de uma forma muito lata o apoio consagrado às pessoas que vivem em Solidão e/ou Isolamento.

A prática diária tem sido orientada no apoio aos nossos beneficiários, no seu acompanhamento e visita nos seus lares, no acompanhamento em saídas ao exterior em diferentes atividades (passeios, compras, pagamentos, consultas e/ou exames em clinicas e hospitais).

Outras necessidades começam, entretanto a fazer parte do quotidiano dos beneficiários, surgindo como prioritários, **compra de medicamentos, alimentação, ajudas técnicas, consultas de especialidade, transporte aos hospitais, etc.**, como resultado do crescente número de população idosa carenciada e das suas cada vez maiores dificuldades financeiras que se agudizam em função das suas baixíssimas reformas. Os problemas de natureza sócio-familiar, com origem em diferentes causas, uma das principais, senão a principal, o desemprego, sobretudo o de longa duração que se refletem nas gerações mais velhas e as atingem na sua qualidade de vida

Os apoios Institucionais cada vez mais reduzidos e seletivos, por dificuldades financeiras, fazem-se sentir, afetando um maior número de população carenciada, com falta de respostas ao nível da ação social, da saúde primária e familiar, dos equipamentos de emergência e alojamento, estes para descanso do cuidador ou para internamento do próprio beneficiário, como consequência das suas condições de isolamento.

Os apoios Comunitários, como o FEAC – Fundo Europeu de Auxilio aos Carenciados, cuja aplicação foi de uma extrema importância para a população carenciada, sobretudo a mais Idosa, não tiveram sequência no decurso deste ano, agravando as dificuldades alimentares sentidas por quem usufruía do programa e deixou de fora muitas famílias que dele necessitavam, fragilizando-as ainda mais.

Cabe-nos a nós, enquanto delegação dedicada à problemática dos mais Idosos, encontrar soluções que vão ao encontro das necessidades identificadas por nós próprios ou em parceria com outros, captando meios materiais e financeiros que permitam corrigir as insuficiências apontadas.

Em nosso entender cabe também à Direção Nacional, como Órgão de coordenação e de superintendência da Instituição, fazer uma avaliação às novas exigências que se colocam aos mais Idosos, de forma a minimizarem os seus problemas nos diferentes níveis de apoio, tirando partido de efetivos protocolos/acordos como a Plataforma de Saúde em Movimento, na sua área específica, na alimentação, Banco Alimentar, no seu enquadramento em estruturas de alojamento de curto e longo prazo ou em termos definitivos.

A ligação em termos muito estreitos com a Autarquia, Câmara Municipal, Uniões ou Juntas de Freguesia, Organizações públicas ou privadas e outras, são de primordial importância como parceiros para uma maior e melhor coordenação nos programas de apoio aos mais Idosos, permitindo-lhes uma melhor qualidade de vida.

2. Objetivos gerais do Programa de Acção

O Programa de Acção tem como objetivos gerais, como o próprio nome indica, planificar, organizar, coordenar, orientar, desenvolver e executar ações nas áreas de intervenção da Instituição, área administrativa e de gestão, dotando-a dos meios humanos e materiais fundamentais para atender às solicitações que nos chegam, para apoio às pessoas que vivem em Isolamento e/ou Solidão, através dos próprios, dos seus familiares e amigos e pelas diversas entidades locais de natureza pública ou privada.

Enquadrar em todo este processo de identificação dos apoios a prestar (Isolamento, Solidão e Abandono), as Uniões ou Juntas de Freguesia, Segurança Social, Centros de Saúde, Hospitais, PSP e as instituições com valências de lares, centros de dia, apoio domiciliário e outras que intervêm na problemática das pessoas com estas características, com particular atenção as mais Idosos.

3. Atividades previstas para 2017

3.1. Atividades de gestão

Como principal instrumento de organização de uma qualquer entidade, a gestão fundamenta-se no rigoroso controlo e avaliação dos meios disponíveis, quer humanos, financeiros e materiais. Humanos na criteriosa afetação dos voluntários aos beneficiários, financeiros na aplicação das receitas para gestão interna, e externa na distribuição seletiva, nomeadamente das ajudas técnicas aos beneficiários.

A natureza da gestão também passa, como é natural, pelo cumprimento das normas estatutárias, com particular atenção para a elaboração deste documento, do Relatório e Contas e do processo Eleitoral e de outras normas orientadoras com origem na estrutura central da Associação.

As reuniões de Direção são também e obrigatoriamente um meio de gestão, que permitem análises e avaliações constantes, no sentido de otimizar o funcionamento de toda a estrutura da delegação.

3.2. Atividades de divulgação

A divulgação da delegação tem sido uma insistente preocupação, daí os esforços desenvolvidos por todas as direções, dando a conhecer o tipo de apoio que prestamos à população. Manter os espetáculos como referência principal da nossa organização, os encontros por nós organizados ou em participação com outras entidades, a afixação de publicidade e distribuição de folhetos em diferentes locais da cidade e em ocasiões propícias, os passeios que tem como fundamento a sensibilização das pessoas para as causas que defendemos, manutenção de eventos, (Carnaval, Aniversário da delegação, PIC-NIC Sénior, Magusto, Festa de Natal), com o mesmo

sentido, o Site e a Página do Facebook, a nossa própria intervenção na comunidade, nas diferentes Comissões ligadas às Uniões de Freguesia, apostas que se querem ver reforçadas no próximo ano.

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

O cumprimento deste ponto, em parte foi conseguido mas a necessidade de encontros com as direções das delegações e Comissões Instaladoras não foi posto em prática e é uma das medidas a ter em conta efetivamente para o próximo ano. É nossa convicção que o funcionamento da nossa Instituição só terá benefícios com a reciprocidade deste tipo de comunicação.

3.4. – Atividades na Área da Formação

Os procedimentos que a delegação tem mantido na formação parecem-nos os adequados às(aos) candidatas(os), e por isso vão ser mantidos para o ano de 2017. Sua inscrição, reunião de avaliação da(o) mesma(o) com a psicóloga da delegação, em caso da sua seleção fará formação no Banco Local de Voluntaria da Câmara Municipal de Sintra, abordando matérias relacionados com o decreto-lei 71/98 de 3 de Novembro.

A formação específica da ACA ministrada habitualmente pela Sr.^a Dr.^a Helena Cadete, só acontecerá, e esperamos que assim seja em 2017, se o número de candidatas (os) o justificar.

4. Colaboração com outras entidades

As colaborações instituídas mantem-se para o ano de 2017, nomeadamente com:

- Câmara Municipal de Sintra;
- Banco Local de Voluntariado da Câmara Municipal de Sintra;
- Uniões e Juntas de Freguesia;
- Segurança Social;
- Centros de Saúde;
- Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém;
- Academia Sénior da ARPIAC;
- P.S.P. – Esquadra do Cacém.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração.

Pelas melhores razões, os Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração, mantem-se para o próximo ano, como é o caso dos protocolos, Projeto "ACOMPANHARTE" do CECD – Centro de educação para o Cidadão Deficiente de Mira-Sintra, com o "Projeto Cuidar Melhor" da Associação de Alzheimer de Portugal, parcerias com a Câmara Municipal de Sintra e Banco local de Voluntariado, com as Uniões de Freguesia de Cacém e São Marcos e Agualva e Mira Sintra no apoio ao Associativismo, Segurança Social, Centros de Saúde, Bombeiros Voluntários de Agualva-Cacém, Academia Sénior da ARPIAC (partilha de instalações), P.S.P. e acordos de colaboração com o ASA - Grupo de Apoio aos Sem Abrigo e AEA - Amanhecer Esperança Associação, grupo de Apoio a Famílias Carenciadas, Hope-Care com o apoio na instalação de equipamentos de alerta, a chamada teleassistência, que possa abranger um maior número de

beneficiários, para além da colaboração com um Grupo Informal de Ação Social da Paróquia de Aqualva, no âmbito das atividades em parceria que se prevê tenha continuidade em 2017, englobando algumas das instituições atrás referidas e outras que venham a integrar-se, no propósito único de responder às necessidades sócio-familiares em todas as suas vertentes.

Fundamental será com certeza estabelecer novos Protocolos, Parcerias e Acordos com entidades públicas ou privadas com poder económico, de forma a podermos sustentar a delegação.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Estas atividades também essenciais e fundamentais tem sido e vão manter-se como um instrumento para medir o trabalho desenvolvido pela direção da delegação, ao nível administrativo, na divulgação do seu campo de ação, enquanto entidade promotora na defesa dos interesses das pessoas que vivem em Solidão e/ou Isolamento, particularmente as mais Idosas e carenciadas, na participação em eventos promovidos pela autarquia, que estejam no nosso âmbito de intervenção, na caracterização do voluntário e também do beneficiário, na movimentação de ambos em entradas e saídas da Associação. A ação do voluntário junto do(s) seu(s) beneficiário(os), a sua assiduidade junto do mesmo nas suas diferentes necessidades desde que enquadradas no âmbito das suas funções, a informação relatada no Registo de Atividades, a presença e participação efetiva nas reuniões de voluntários, um sem número de indicadores que nos permitam ter uma completa e objetiva informação de toda a estrutura e trabalho desenvolvido pela delegação.

7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas

Os projetos da delegação do Cacém, para o ano de 2017, serão realizados na medida em que se conseguirem obter os meios financeiros para a sua concretização.

Os que se relacionam com épocas festivas, assim como o nosso aniversário, estão ao nosso alcance, com recurso ao programa Camarário PAFI, o alargamento de outros que estão pensados carecem dos tais meios financeiros. Estão neste patamar, a entrega aos nossos beneficiários, de fraldas, resguardos, pensos e toalhetes. Pensamos dar continuidade ao espetáculo musical anual, interrompido nestes últimos dois anos, recorrendo a patrocínios e à venda de bilheteira. O alargamento dos nossos passeios, uma forma excelente de promover a nossa instituição e o seu trabalho, muito solicitados pelos nossos associados, a realizarem-se serão suportados na íntegra por cada participante.

Como habitualmente, as receitas para o próximo ano são provenientes das quotas dos associados, do programa PAFI, atrás referido, do Apoio ao Associativismo e de donativos.

Cacém, 11 de novembro de 2016

Pela direção da delegação do Cacém da Associação Coração Amarelo

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar

Orçamento para 2017 da Delegação do Cacém

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
1- Pessoal – Remunerações e Honorários	0,00€	0,00€
2- Fornecimentos e serviços externos		
- Água	0,00€	
- Eletricidade	0,00€	
- Correio	50,00€	
- Telefone e Internet	650,00€	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	330,00€	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	200,00€	
- Produção de folhetos	0,00€	
- Manutenção do Site	0,00€	
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	300,00€	
- Fotocópias/Trabalhos Gráficos/Impressão	500,00€	2.030,00€
3- Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	300,00€	
4- Seguros	400,00€	
5- Rendas das instalações	0,00€	
6- Apoio a atividades da Delegação	480,00€	
7- Custos com Ações de Formação	100,00€	
8- Organização de eventos de índole social ou cultural	3.350,00€	
9- Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0,00€	0,00€
10- Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
- Donativo a IPSS (Academia Sénior ARPIAC)	120,00€	
11- Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		
11.1 Apoio aUtentes (Compra de medicamentos, Consultas,etc)	1.500,00€	6.250,00€
TOTAL:		8.280,00€

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3.350,00€	
1.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising	200,00€	
- Venda de .	0,00€	
- Venda de	0,00€	
- Venda de	0,00€	3.550,00€
2. Quotas	1.080,00€	
3. Donativos	500,00€	
4 – Subsídios e Apoios Institucionais	3.150,00€	4.730,00€
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)	0,00€	0,00€
TOTAL:		8.280,00€
Saldo		0,00€
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		0,00€

Cacém, 11 de Novembro de 2016

Pela Direção da Delegação do Cacém da Associação Coração Amarelo

O Presidente

Jorge Manuel Ferreira Gaspar



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação de Cascais

PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO 2017
da
Delegação de Cascais

I. PA - Plano de Atividades	Pág.
1. Introdução	21
2. Objetivos gerais do Plano de atividades	21
3. Atividades previstas para 2017	22
3.1 Atividades de gestão	22
3.2 Atividades de divulgação	22
3.3 Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações	22
3.4 Atividades na Área da Formação	23
4. Colaboração com outras entidades	23
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração	23
6. Atividades de monitorização e avaliação	23
7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas	21
II. OR – Orçamento	24

PLANO DE ACTIVIDADES 2017

DA

DELEGAÇÃO DE CASCAIS

PA - Plano de actividades

1. Introdução

Na linha de continuidade da acção que vem sendo desenvolvida pela ACA, o Plano de Acção para o ano de 2017, centra-se essencialmente na preocupação de bem servir as pessoas que beneficiam do "exercício de voluntariado" na resolução dos problemas de solidão e dependência, contribuindo para a autonomia da pessoa idosa, melhorando a sua qualidade de vida e integração na comunidade local.

A nossa acção tem vindo a intensificar-se no "Estabelecer Parcerias" com os diversos agentes de intervenção para responder às necessidades dos beneficiários, levada a cabo por esta delegação.

2. Objectivos Gerais do Plano de Actividades

- Apoio às pessoas idosas que se encontram em situação, solidão e ou dependência.
- Dar continuidade à promoção de parcerias com entidades que se enquadrem no âmbito da nossa acção de voluntariado.
- Participação em seminários, encontros e actividades que contribuam para o aperfeiçoamento da nossa acção.
- Reuniões periódicas com a Junta de Freguesia de Cascais.
- Reuniões com a P.S.P. de Cascais, sempre que se verifique essa necessidade, no âmbito do programa "idosos em segurança".
- Reuniões com a Segurança Social de Cascais, quando as situações dos nossos beneficiários o justifique.
- Colaboração com o Banco Local de Voluntariado de Cascais.
- Dar continuidade à colaboração com as escolas locais em palestras e trabalhos de grupo dos alunos, cujo interesse pelo tema "Solidão e Voluntariado" se vem manifestando de forma continuada.
- Participação em todas as acções desenvolvidas pela Junta de Freguesia de Cascais, nomeadamente na "SEMANA DO VOLUNTARIADO JOVEM", a realizar durante o ano de 2017.
- Dar continuidade à nossa colaboração com o Centro de Saúde de Cascais, e no âmbito dos cuidados continuados.
- Festa de Natal da Delegação de Cascais, permitindo um alegre convívio entre voluntários e os nossos beneficiários.
- Realização de encontros/workshops com entidades ligadas ao voluntariado, (a título de exemplo: um convite à Dra. Paula Guimarães), tendo em vista a da motivação dos nossos

voluntários, e o debate de ideias sobre esta e outras temáticas que tanto preocupa esta Direcção.

3. Actividades previstas para 2017

3.1.- Actividades de gestão

Tendo em conta o pedido feito à C.M.C. de um novo espaço que sirva de sede à nossa Delegação, uma vez que a nossa sede actual deixou de reunir as condições necessárias a um bom desempenho das nossas funções, não há previsão de aquisição de bens. Assim sendo manteremos:

- Reuniões internas
- A Direcção reúne semanalmente, sempre que as situações o exijam.
- Reunião alargada de voluntárias. O acompanhamento de voluntárias faz-se em reuniões mensais para avaliação do trabalho desenvolvido junto dos nossos beneficiários. Os problemas que se apresentem irresolúveis pela Direcção, serão encaminhados para as parcerias.
- A Delegação de Cascais, integra a rede social do Concelho de Cascais e participa em todas as reuniões para que é convocada.
- A Delegação de Cascais, pretende dar continuidade à parceria que mantém com a Câmara Municipal de Cascais, no âmbito da formação dirigida aos voluntários.

3.2.- Actividades de divulgação

- No seguimento da nossa participação em varias actividades promovidas pela C-M-C e Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, pretende a Delegação de Cascais dar continuidade a este tipo de acções promovidas pelo Município, participando e integrando-nos na comunidade local.
- Elaboração e publicação de artigos nos órgãos de comunicação social.
- Realização de actividades várias, que promovam a ACA, possibilitem o aumento do número de sócios e de voluntários, contribuindo assim, para a angariação de fundos.
- Dar continuidade à divulgação da Delegação de Cascais, através das redes sociais, na manutenção da nossa página no facebook, bem como a actualização e manutenção do nosso web site.

3.3. - Contactos periódicos com as Direcções e C. Inst das Delegações

Não tem existido essa dinâmica, mas há sempre pontualmente troca de informação, nomeadamente com a Delegação de Oeiras a quem recorreremos quando existe essa necessidade.

3.4.- Actividades na área da formação

- Sempre que existam "acções de formação" organizadas por outras Instituições do Concelho de Cascais.
- Sempre que a chegada de novos voluntários à Delegação o justifique. Tem sido pratica da Delegação aproveitar essas acções de formação para convidar os voluntários já em

exercício de funções, a participarem nas acções e assim “relembrem” conhecimentos já adquiridos.

4.- Colaboração com outras Entidades

A Delegação de Cascais pretende intensificar as parcerias com as seguintes entidades

- Junta de Freguesia de Cascais/Estoril
- Centro de Saúde de Cascais
- Stª Casa da Misericórdia de Cascais
- Banco Local de Voluntariado de Cascais
- Associação de Idosos de Stª Iria
- Equipa de Saúde mental do Hosp. S.F.Xavier
- Centro Comunitário de Carcavelos - Linha Sénior
- Rede de cuidados continuados de Cascais.

5 - Protocolos - Parcerias e Acordos de Colaboração

- Em análise a parceria com a Junta de Freguesia de Cascais e Estoril, na cedência de instalações, meios de comunicação e apoio logístico.
- Mantemos o acordo de parceria com a Stª Casa da Misericórdia de Cascais.
- Continuamos a fazer parte da Rede Social de Cascais.
- Continuamos a fazer a ponte com a Segurança Social de Cascais, para apoiarmos os nossos beneficiários carenciados.
- Mantemos a parceria com o Centro Comunitário de Carcavelos no “Projecto Linha do cidadão Sénior”, que passa por:
 - Garantir o apoio a pessoas em situação de isolamento social - através da identificação de casos e intervenção de voluntários.
 - Identificar e encaminhar situações de emergência para outras Entidades competentes.

6- Actividades de monitorização e avaliação

Pretende a Delegação de Cascais em 2017, reforçar a sua intervenção com vista ao melhoramento da nossa acção junto dos beneficiários.

- Acompanhamento dos voluntários na execução das suas actividades
- Avaliação do grau de satisfação das pessoas a quem é prestado o apoio.
- Avaliação do grau de satisfação da rede de apoio da comunidade local.

7- Projectos - Eventos de divulgação e criação de receitas

- Para a Delegação de Cascais, não há ainda previsão nesta matéria.

Cascais, 17 de Novembro de 2017

Pela Direcção da Delegação de Cascais

Associação Coração Amarelo Orçamento para 2017

CUSTOS

1. Pessoal – Honorários		
2. Fornecimentos e serviços externos		
Água		
Electricidade		
Correio	50	
Telefone e Internet		
Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	50	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
Produção de folhetos		
Manutenção do Site		
Serviços especializados		
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	
3. Deslocações em serviço		
4. Seguros de pessoal		
5. Rendas das instalações		
6. Apoio a actividades	200	
7. Custos com Acções de Formação		
8. Organização de evento social ou cultural		
9. Diversos		
10. Outros		
TOTAL:	400	

PROVEITOS

1 Angariação de fundos	500	
1.1 Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
1.2 Vendas :	50	
- Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>	100	
Venda do livro		
- Venda de		
- Venda de		
2. Donativos / Subsídios e apoios institucionais		
3. Receitas diversas :		
-		
TOTAL:	650	
Saldo	250	

Pela Direcção de Cascais



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação de Lisboa

ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

DELEGAÇÃO DE LISBOA

PLANO DE ATIVIDADES

E ORÇAMENTO PARA 2017

PLANO DE ATIVIDADES e ORÇAMENTO 2017
da
Delegação de Lisboa

Pag.
I. PA - Plano de Atividades	
1. Introdução	28
2. Objetivos gerais do Plano de atividades	28
3. Atividades previstas para 2017	28
3.1 Atividades de gestão	32
3.2 Atividades de divulgação	33
3.3 Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações	33
3.4 Atividades na Área da Formação	33
4. Colaboração com outras entidades	33
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração	33
6. Atividades de monitorização e avaliação	34
7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas	34
II. OR – Orçamento	35

I. PA - Plano de atividades

1. Introdução

A Delegação de Lisboa, tendo em conta as contínuas transformações sociais e económicas que afetam a população idosa da cidade, nomeadamente o aumento da esperança média de vida, o índice de envelhecimento e as alterações da estrutura familiar, manterá a sua preocupação no ajustamento a respostas progressivamente mais adequadas, uma vez que todos estes fatores potenciam situações de solidão agravada.

Procurará esta Delegação, caminhos inovadores que envolvam os idosos e os estimulem no sentido de uma cidadania cada vez mais ativa.

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

A Delegação de Lisboa continuará no próximo ano a apostar nos dois grandes vetores que têm conduzido a sua atuação no decurso do corrente ano; a saber, a diferenciação no acompanhamento dos nossos utentes e a capacitação dos nossos voluntários.

Nesse sentido, haverá um reforço de investimento nos programas de formação de voluntários – através de uma nova parceria celebrada com a consultora em Comunicação em Gerontologia “Métis” e a Universidade Católica Portuguesa. Por outro lado, incrementar-se-á a diversificação dos serviços de apoio e acompanhamento aos idosos, multiplicando as atividades de forma a atender a cada vez mais cada utente, nas suas circunstâncias específicas.

De modo a manter e potenciar o alcance do trabalho final desta Delegação, junto de voluntários e utentes, continuará a ser dado a ênfase à mais valia trazida pela sua Equipa Técnica.

A estrutura desta Delegação – equipa técnica e voluntários – tem-se traduzido numa muito sinergia eficaz e num modelo de atuação a que pretendemos dar continuidade.

Objetivos Específicos

Definimos com objetivos específicos:

- promover o envelhecimento ativo através da mudança de atitude, mais participativa e relacional
- tratar a problemática da solidão nos idosos como uma realidade multifacetada e complexa e nos seus múltiplos fatores biopsicossociais
- melhorar a qualificação dos voluntários por forma a serem promotores de uma participação cívica mais ativa e dinâmica, junto da população alvo da nossa intervenção
- desenvolver parcerias, protocolos, acordos cooperantes com a ação desenvolvida
- aumentar a capacidade financeira da Delegação

3. Atividades previstas para 2017

3.1 Atividades de gestão

Intervenção social multidisciplinar para uma resposta diferenciada, personalizada e individual, por forma a promover hábitos e estilos de vida saudáveis para um envelhecimento ativo e positivo.

Um programa de voluntariado com acompanhamento e orientação profissional, proporcionado por um conjunto de quatro técnicos com valências variadas, diretrizes e estratégias de ação para reduzir o sentimento de solidão em prol da saúde e bem-estar.

1. Animação Sociocultural

Identificação de interesses e motivações

Identificar interesses e motivações promovendo iniciativas de cariz cultural, social, artísticas e de solidariedade.

Planeamento de atividades de animação

Planear e desenvolver atividades socioculturais, cujo objetivo é o combate à solidão e a promoção de uma mudança de atitude, mais participativa, neste ciclo de vida.

Apoio e acompanhamento sociocultural

Realizar e avaliar o impacto das atividades através do contacto regular com os utentes, motivando-os a participar e dessa forma contribuindo para reduzir situações de solidão e isolamento.

Promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais

Motivar a participação nas atividades estimulando a mobilidade, uma maior sociabilização fora do espaço habitacional e potenciando as suas capacidades intelectuais através da identificação e desenvolvimento de interesses.

Outras atividades

Atualizar a página do Facebook - Delegação de Lisboa, com fotografias das atividades realizadas.

Elaborar conteúdos fotográficos para inserir no *site* Delegação de Lisboa.

Metodologia

Contactos telefónicos/email a utentes e voluntários;

Articulação com direção, equipa técnica, secretariado, voluntários e parceiros;

Registo de informação de cada atividade desenvolvida.

Proposta para plano anual de Atividades Socioculturais:

Periodicidade	Atividades	Grupo alvo	Patrocínios/Parcerias
Anuais	Passeio ao Santuário de Fátima	Utentes	
	Almoço de Natal	Utentes e voluntários	
	Passeio de bicicleta adaptada	Utentes	
	Encontro de voluntários	Voluntários	
	Dia dos Avós	Utentes	Cofidis
	Festa de Carnaval	Utentes	

Trimestrais	Tarde de fados	Utentes	
Mensais	Tertúlia Amarela	Utentes	Espaço Atmosfera M
	Visitas culturais ao museu Calouste Gulbenkian entre outros	Utentes	Km2 Pesquisar outros museus Obs: criar visitas a museus com adaptações para grupo de utentes invisuais
Semanal	Atelier: tricot e malha, pintura e informática	Utentes	
Outras atividades:			
Atividades no domicílio	Cuidar de uma planta	Utentes mais isolados	Patrocínio Horto do campo grande
	Tricotar e doar	Utentes mais isolados	Patrocínio Brancal
Workshops	Workshop de culinária-alimentação saudável	Utentes	
	Workshop de plantas	Voluntários que apoiam utentes mais isolados	
	Workshop de ioga	Utentes e voluntários	

2. Serviço Social

Apoio direcionado ao utente na perspetiva do atendimento e acompanhamento individual/familiar, 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.

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.

Avaliação social

- Avaliar utentes com a Psicóloga, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Avaliar a situação do utente no contexto biopsicossocial de forma a conhecer a sua situação e planear ações de mudança, colocando hipóteses e alternativas 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, vizinhos);
- Articular, encaminhar e sinalizar com a rede de suporte formal (serviços da comunidade).

Avaliação quantitativa e qualitativa das atividades acima descritas:

N.º de visitas aos pedidos novos recebidos na ACA; N.º de visitas de acompanhamento social; Articulação com entidades (listagem); tipo de apoio prestado (SAD, centro dia, complemento por dependência, teleassistência...).

Participação nos diversos grupos de trabalho:

- Rede Social de Lisboa/CLAS;
- Rede Social de Lisboa/Plataforma do Envelhecimento na Rede Social de Lisboa;
- Comissões Sociais de Freguesia de Lisboa (Belém, Penha de França, Avenidas Novas, Campolide);
- Reuniões e/ou eventos que nos sejam solicitados.

Metodologia de intervenção

Para levar a cabo as atividades utiliza a seguinte metodologia: contacto telefónico e/ou email, atendimento, visitas domiciliárias, acompanhamento do utente a um determinado serviço, articulação, encaminhamento, sinalização, registo de informação nos processos individuais dos utentes, trabalho em equipa, reuniões, formação, divulgação, estudos das políticas sociais, pesquisa virtual, etc.

3. Terapia Ocupacional

Avaliação

- Avaliar os utentes no domicílio;
- Avaliar as funções físicas e cognitivas (de forma global), ambiente domiciliar (barreiras arquitetónicas) e a participação do utente nas atividades de vida diária, nas atividades de vida diária instrumentais e em atividades de lazer, através de aplicação escalas de avaliação traduzidas e adaptadas para a população portuguesa;
- Criar mala com objetos e materiais importantes para avaliação dos utentes (ex. materiais para avaliar a sensibilidade e a destreza).

Intervenção: promover uma maior independência e autonomia e/ou bem-estar aos utentes e prevenção de quedas:

- Encaminhar para especialidades médicas ou ação social, em parceria com a Assistente Social;
- Encaminhar para apoio psicológico, da ACA ou no exterior, em parceria com a Psicóloga;
- Aconselhar, em parceria com a Animadora Sociocultural, a participação dos utentes em atividades da ACA;
- Aconselhar aos utentes/voluntário/familiares as possibilidades de eliminar/diminuir barreiras arquitetónicas;
- Aconselhar, estudar e treinar o uso de produtos de apoio;

- Formar e treinar o voluntário com estratégias específicas dirigidas ao seu utente, para que este possa realizar uma supervisão e estimulação das funções de forma adequada e segura: imagens, tarefas sequenciais, vídeos e explicação escrita.

Parcerias com entidades promotoras de saúde e bem-estar

- Facilitar o aconselhamento e estudo dos produtos de apoio para os utentes;
- Adquirir produtos de apoio e a sua manutenção (a menor custo, no domicílio ou na sede da Delegação).

4. Psicologia

A intervenção nesta área tem o seu enfoque nas atividades:

Voluntários

- Entrevistar e admitir o candidato a voluntário;
- Integrar e acompanhar na relação voluntário-utente;
- Indicar voluntários para outras funções na ACA;

Avaliação quantitativa das atividades acima descritas:

N.º de Parcerias com vista a angariação de voluntários; N.º de entrevistas; N.º de atribuições; N.º de Reuniões com voluntários quando solicitadas; N.º de Voluntários que desejam aderir às várias atividades da ACA; Caracterização dos Voluntários.

Utentes

- Avaliar utentes com a Assistente Social, na perspetiva da futura atribuição de voluntário;
- Realizar psicoterapia de apoio a casos específicos;
- Intervir em situação de crise;
- Articular com serviços no âmbito da psicologia e com recursos da comunidade.

Avaliação quantitativa das atividades acima descritas:

N.º de visitas efetuadas de acordo com os pedidos feitos à Associação; N.º de Sessões com a periodicidade pré-estabelecida (adesão, continuidade e *follow up*); identificar as entidades com quem articula.

Outras atividades:

- Angariar, manter e articular parcerias com vista a novos voluntários;
- Participar em grupos de trabalho e reuniões e ou/eventos;
- Participar na Comissão Social de Freguesia de Lisboa (Avenidas Novas) no Projeto "Avós do Coração".

Avaliação quantitativa das atividades acima descritas:

Identificar as parcerias; N.º de reuniões na CSF Avenidas Novas.

Metodologia de intervenção:

Para concretizar as atividades, utiliza os seguintes meios: contato telefónico e ou/email, atendimento, visitas domiciliárias, articulação com as diversas entidades/instituições, registos de informação nos processos dos utentes, planeamento de intervenção – PDI, trabalho em equipa, reuniões, pesquisas científicas nas áreas da Psicologia, envelhecimento etc.

3.2 Atividades de divulgação

A Delegação de Lisboa procurará responder às solicitações que lhe chegarem para participar em eventos de divulgação, sensibilização e promoção do voluntariado bem como do envelhecimento ativo, com objetivos muito concretos:

- captação de novos sócios
- captação de donativos ou fidelização de doadores
- estabelecimento de parcerias, protocolos, acordos
- aumento do número de voluntários
- aumento do número de utentes

3.3 Contactos periódicos

Está em fase de finalização o projeto de constituição de um *call center*, composto por cinco voluntários, que a partir de janeiro, garantirá telefonemas numa base diária aos nossos utentes.

3.4 Atividades na Área da Formação

A Delegação de Lisboa, muito embora continue desenvolver ações de integração dirigidas aos novos voluntários, procurando fazer o enquadramento na intervenção e na Instituição, iniciará, no ano de 2017, um plano formativo, em parceria com a empresa de especializada em Comunicação em Gerontologia, "Métis", e com o apoio da Universidade Católica Portuguesa, um plano de ação formativo com duração de seis meses, cujo enfoque será, fundamentalmente a questão da relação e da comunicação em gerontologia. Ainda no campo formativo, e numa perspetiva contínua, dará continuidade à planificação de Encontros Temáticos, que no ano que termina já ocorreram, agora numa base trimestral.

4. Colaboração com outras entidades

Pretendemos manter a colaboração com todas as entidades, públicas e privadas, que ao longo de muitos anos nos têm acompanhado, mas sedimentar e acrescentar outras que já no decurso do ano em curso se iniciaram, a saber, Hotel Double Tree Hilton, Espaço m, da Associação Montepio, Nova Acrópole, Link, Just a Change, Sopa Amarela, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia e a Métis.

Consideramos muito importante procurar desenvolver a colaboração com vários organismos, públicos, privados, de intervenção social ou com vertente lucrativa, pois, deste modo, acreditamos ser mais fácil adequar a nossa resposta à multiplicidade de perfis, interesses, vontades daqueles com quem nos vamos cruzando, por um lado, e por outro, potenciamos a promoção e desenvolvimento de projetos de responsabilidade social de algumas entidades.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração

Manter-se-á, por mais um ano, o Acordo Atípico com o Instituto de Segurança Social, IP., o qual continuará a permitir a existência de um conjunto de quatro técnico e uma funcionária administrativa na Delegação de Lisboa.

Manteremos ainda todos os protocolos e parcerias existentes e descritos em documentos anteriores.

6. Atividades de monitorização e avaliação

A Delegação de Lisboa avaliará regularmente a sua ação através dos seguintes instrumentos: Processo Individual do Utente (registo da atividade da Equipa Técnica), Relatório Anual de Atividades, Reuniões (Direção, Coordenação, Voluntários e Equipa Técnica).

7. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas

Os eventos de divulgação estão descritos no ponto 3.2.

A criação de receitas serão as seguintes:

- Donativos
- Quotas
- Angariação de fundos

A Direção da Delegação de Lisboa

Orçamento para 2017 da Delegação de Lisboa

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
11. Pessoal – Remunerações e Honorários	55.861,50	
12. Fornecimentos e serviços externos		
- Água	-----	
- Eletricidade	-----	
- Correio	250,00	
- Telefone e Internet	2.400,00	
- Material de escº/consumíveis/expediente e higiene	3.336,00	
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising	-----	
- Produção de folhetos	-----	
- Manutenção do site	-----	
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	3.000,00	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	-----	
13.Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	2.461,00	
14.Seguros	1.459,27	
15.Rendas das instalações	950,00	
16.Apoio a actividades das Delegações e Cl's	-----	
	-	
17.Custos com Acções de Formação	3.000,00	
18.Organização de eventos de índole social ou cultural	8.300,00	
19.Organização e convocação de Assembleias-Gerais	-----	
20.Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)	18,00	
21.Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)	24.002,2	
TOTAL:	105.037,97	

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1.Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	2.000,00	
1.2.Vendas:		
- Artigos de divulgação/ <i>merchandising</i>	-----	
- Venda de.....	-----	
- Venda de	-----	
- Venda de	-----	
2. Quotas	2.112,00	
3. Donativos	1.500,00	
4. Subsídios e Apoios institucionais	82.246,19	
5. Receitas Diversas (discriminar se relevante)	1.500,00	
TOTAL:	89.358,19	
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		

A Direção da Delegação de Lisboa



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação de Oeiras

PLANO DE ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2017

da Delegação de Oeiras

	Pag
I-Plano de Atividades	
1. Introdução	38
2. Objetivos gerais do plano de atividades	38
3. Atividades previstas para 2017	39
3.1. Atividades de Gestão	39
3.1.1 - Reuniões internas	39
3.1.2 - Reuniões Externas	39
3.2 Atividades de Divulgação	40
3.3 Contactos Periódicos com Direções e Comissões	
Instaladoras das Delegações da ACA	41
3.4. Atividades na Área da Formação	41
3.5. Outras Atividades	42
4. Colaboração com outras entidades	43
5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração	43
6. Projectos – eventos de divulgação e criação de receitas	44
6.1 – Projectos – Eventos de divulgação	44
6.2- Novos Projetos	44
6.3 – Criação de receitas	45
7. Atividades de monitorização e avaliação	45
II-Orçamento	46

1. Introdução

A Wikipédia diz-nos que a Solidão é um sentimento no qual uma pessoa sente uma profunda sensação de vazio e isolamento.

Não é preciso ser-se velho para se sentir a Solidão mas são os idosos os que mais sofrem com ela.

As pessoas podem sentir solidão por muitas razões e muitos eventos das suas vidas estão associados a ela. Desde já a falta de amizades; porque nunca as cultivaram ou porque as afastaram. Outro fenómeno que está a contribuir para o aumento da solidão é o afastamento dos familiares. As razões? Todos as conhecemos. Por tudo isto todos somos necessários a todos e todos podemos fazer a diferença.

É um fato que a solidão ocorre com mais frequência nas cidades mais povoadas, precisamente quando estamos mais rodeados de pessoas.

Então, se estamos rodeados de pessoas porque nos sentimos sozinhos?

Porque ninguém nos VÊ. Ninguém nos dá AMIZADE, AMOR, VALOR. Ninguém nos dá VOZ.

A nossa sociedade tem a obrigação moral e social de tentar mudar este cenário e a Associação Coração Amarelo tem capacidade para o fazer. Como? Com os seus voluntários. Pessoas fantásticas, cheias de iniciativa, empenhadas, mas sobretudo solidárias.

Por tudo isto nós consideramos que o nosso voluntariado é um dos melhores do Mundo e tudo faremos para continuar a dar-lhe toda a dignidade que ele merece.

2. Objetivos gerais do plano de atividades

- Minimizar o isolamento e a solidão.
- Incentivar o respeito, cidadania e inclusão da Pessoa Idosas/ou dependente.
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes, valorizando as suas capacidades e competências, saberes e cultura e aumentar a auto estima e confiança.
- Criar redes de solidariedade intergeracionais.
- Dinamizar e desenvolver o apoio a pessoas idosas, dependentes e isoladas.
- Organizar eventos mensais ou participar nos organizados por outras Instituições.
- Fortalecer e adequar a formação dos Voluntários, através de Formação Inicial e Contínua.
- Realizar ações de Formação para o Banco Local de Voluntariado da CMO e para as Instituições que o solicitarem.
- Divulgar a Associação Coração Amarelo no Concelho e a nível Nacional, através do seu *site* e *facebook*, de 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.

3 Atividades previstas para 2017

3.1. Atividades de Gestão

A Delegação de Oeiras tem a sua sede no Centro de Juventude de Oeiras – Rua Monsenhor Ferreira de Melo, Oeiras – cedida por protocolo, pela Câmara Municipal de Oeiras.

Tem disponível uma sala e apoio logístico (telefone e sala para reuniões).

Todo o trabalho administrativo e de gestão está assegurado através do trabalho voluntário.

3.1.1 - Reuniões internas

Reuniões de Direção

A direção reunirá mensalmente (última terça feira do mês) para:

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

Reuniões de Voluntários

Os voluntários reunirão uma vez por mês (primeira terça feira do mês) para:

- Obter informações sobre os eventos a realizar e realizados.
- Entregar as fichas de acompanhamento de actividades do mês anterior.
- Apresentar e analisar casos.
- Obter formação contínua trimestral.
- Outras informações relevantes.

3.1.2 - Reuniões Externas

As reuniões externas podem ser pedidas pelos Órgãos Autárquicos, Direção Nacional da Associação Coração Amarelo, Instituições sediadas no Concelho, parceiros, empresas ou a pedido da delegação de Oeiras.

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

Câmara Municipal de Oeiras

- Para entrega de documentação: “Plano de actividades e Orçamento 2017” em novembro 2016 (após a sua aprovação AG/ ACA).
- “Relatório de Actividades e Contas 2016” em março de 2017 (após aprovação AG/ACA).
- Apresentar estudos, conclusões e outros dados que tenham interesse para o Município.
- Iniciativas que visem a melhoria de vida dos mais idosos e/ou dependentes.

Rede Social do Concelho de Oeiras

- Reunirá mensalmente ou quando convocada com a União de Freguesias (CSF).
- Com todas as IPSS e CMO semestralmente (CLAS).

União de Freguesias do Concelho de Oeiras

- Para entrega de documentação: “Plano de Atividades e Orçamento 2017” em novembro de 2016 (após aprovação AG/ACA).
- “Relatório de Atividades e Contas 2016” em março 2017 (após aprovação AG/ACA).
- Reuniões para aprovação dos Planos de Atividades das Freguesias /outubro.
- Reuniões para preparação de eventos, festas, convívios, feiras sociais.
- Reuniões para debate de estratégias sociais a aplicar na área do Idoso e/ou dependente.

Instituições Particulares de Solidariedade Social

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

Associação Juntos Por Mais

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

Empresas, Fundações, Clubes Desportivos e Recreativos

- Sempre que seja necessário obter o seu apoio para realizações da Delegação ou que seja solicitado pelos mesmos.

3.2 Atividades de Divulgação

Para 2017 estão programadas as seguintes ações:

Flyer

Elaboração trimestral de um <i>flyer</i> , com informação das nossas atividades nesse trimestre. A distribuição será feita pelo maior número possível de freguesias do concelho de Oeiras. O objetivo será a adesão de mais voluntários para a nossa causa.	Janeiro/Fevereiro
---	-------------------

Filme publicitário

Elaboração de um filme publicitário, com cerca de 2 minutos com a finalidade de passar uma mensagem ao telespectador para que este fique consciente do que todos podemos fazer em prol das pessoas que mais precisam.	Janeiro/Fevereiro
---	-------------------

Tarde de fados

Tarde de fados, com chouriço e caldo verde a realizar na AERLIS.	Abril
--	-------

Concerto

Concerto de Outono pela Orquestra de Câmara de Cascais e Oeiras – Oeiras	Outubro
--	---------

Facebook/Site

Informação e atualização permanente e em cima do acontecimento das atividades desenvolvidas pela nossa delegação, permitindo assim uma maior adesão de voluntários à nossa causa.	
---	--

Vendas

Venda da Primavera- Paço de Arcos	Maio
-----------------------------------	------

Feiras Sociais

União de Freguesias de Oeiras, Paço de Arcos e Caxias	Primavera
União de Freguesias de Algés, Cruz Quebrada/Dafundo, Linda-a-Velha	Primavera
Junta de Freguesia de Barcarena	Primavera

Festas Concelhias

Festa do Concelho	Junho
Festas de Nosso Senhor dos Navegantes - Jardim de Paço de Arcos	Agosto/Setembro

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

A nossa Delegação propõe que se realizem reuniões entre as Delegações e a Direção Nacional, convocadas por esta última, que poderiam ser semestrais, com o intuito de trocar ideias, experiências, e de todos contribuirmos para, em conjunto, crescermos em qualidade, reconhecimento e serviço.

3.4. Atividades na Área da Formação

Formação Inicial

A realizar pela Direção Nacional da ACA, dirigida aos futuros voluntários com uma periodicidade semestral ou a que for considerada adequada.

Formação Contínua

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

Formação ao BLVO / CMO

Contamos com a continuação da parceria até agora mantida com a CMO, na realização de várias formações, p.e.:

- “Sensibilização para o exercício do voluntariado”
- “Formação Inicial”
- “Como selecionar e acolher o Voluntário em Instituições”

Outras Formações

Ao longo do ano irão surgindo formações pontuais, ministradas por outras instituições de interesse para os voluntários. Frequentaremos as formações e cursos que nos permitam adquirir e/ou consolidar as nossas competências na área de apoio ao idoso.

- Direção Nacional da Associação Coração Amarelo - DN/ ACA
- Departamento Assuntos Sociais e Cultura - CMO
- Banco Local de Voluntariado Oeiras - CMO
- Entidades de Saúde / Centros - ACES
- Plano Concelhio - GT “Idoso” - 2014-2017

3.5.Outras Atividades

Atividades a realizar

A Delegação de Oeiras, embora neste Plano de Atividades elabore o seu programa para 2017, está sempre disponível para colaborar e participar em eventos de outras Instituições que tenham interesse para a Associação.

Atividades com os Utentes

- Melhorar as visitas domiciliárias semanais.
- Acompanhar o Utente ao médico, nos tratamentos ao hospital e a outros locais necessários.
- Facilitar o convívio do utente com a família e vizinhos.
- Telefonar semanalmente aos utentes mais frágeis: Projeto “As nossas segundas feiras”.
- Enviar cartões de felicitações pelo Aniversário, Natal e Páscoa.
- Realizar mensalmente passeios ou visitas a locais de interesse cultural ou de lazer.
- Intensificar o convívio entre Utentes e Utentes/Voluntários, através de lanches mensais ou outras formas de diálogo.
- Convidar os Familiares dos utentes para a Festa de Natal.
- Realizar “ Colónias de Férias” abertas, na praia e/ou piscina.
- Levar ofertas personalizadas, os “Miminhos” no Natal e na Páscoa.
- Participar em projetos Intergeracionais com escolas, escuteiros, etc.
- Esclarecer sobre os direitos da Pessoa Idosa e/ou deficiente.

Atividades com os Voluntários

- Promover Convívios (almoço ou jantar) com os Voluntários e Familiares.
- Realizar reuniões mensais, precedidas de um pequeno convívio.

- Apoiar voluntários em situações de fragilidade emocional ou física.
- Utilizar processos diversificados para aumentar a união e a amizade entre Voluntários
- Valorização através de actividades de formação, contribuindo assim para a realização pessoal e motivacional.

4 Colaboração com outras entidades

Ao falarmos de um um projeto social como o nosso, verificamos que somente de mãos dadas com outras Instituições, dividindo e partilhando experiências e saberes, poderemos dar mais dignidade aos nossos utentes.

Por isso privilegiamos a colaboração com outras entidades. Os nossos principais colaboradores e entidades são os seguintes:

CENTRO NUNO BELMAR DA COSTA

- Apoio à instituição por voluntários da Delegação através de acompanhamento nas refeições, aulas e passeios.
- Participação nos seus eventos.

CENTROS DE DIA E DE CONVÍVIO CONCELHIOS

- Continuação do apoio em eventos comuns.
- Melhor conhecimento do seu funcionamento.
- Respostas para o isolamento.

ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS

- Colaboração mútua em eventos e realizações que tenham como finalidade a Pessoa Idosa.

ESCOLAS, UNIVERSIDADES, INSTITUTOS

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

ACADEMIAS E UNIVERSIDADES SENIORES

- Estágios ou trabalhos a efetuar por alunos interessados na área do Idoso
- Prosseguiremos com a orientação de aulas semanais em estabelecimentos de ensino.

MINISTÉRIO DA JUSTIÇA

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

CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS – BANCO DE VOLUNTARIADO

- No âmbito da parceria existente continuaremos a realizar formações.

EMPRESAS

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

5. Protocolos, parcerias e acordos de colaboração

Parcerias

2004 - SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OEIRAS

Acordo de Parceria de 10 de novembro de 2004, encaminhamento de casos para Apoio Domiciliário e Clínico, Centros de Dia, eventos conjuntos.

2006 - ASSOCIAÇÃO JUNTOS POR MAIS

Acordo de Parceria de 8 de setembro de 2006, realização de eventos.

Protocolos

2004 - CAMARA MUNICIPAL DE OEIRAS

Protocolo nº 89/2004, de 6 de setembro de 2004, cedência de instalações, apoio logístico.

2008 - COMISSÕES SOCIAIS DE FREGUESIA

Ao abrigo da Constituição do Projeto de Trabalho de Rede Social, de que a CMO é dinamizadora e a Delegação de Oeiras, membro a nível Concelhio (CLAS), e a nível de Freguesias e União de Freguesias

2005 - Junta de Freguesia de Oeiras.

2007 - Junta de Freguesia de Paço de Arcos.

2008 - Junta de Freguesia de Algés.

2010 - Junta de Freguesia de Carnaxide.

2011 - Centro Social e Paroquial de Nova Oeiras ¹

2016 - Centro Social e Paroquial de Oeiras

2012 - FUNDAÇÃO CASA DE MACAU

2013 - CONFORT KEEPERS

2013 - FUNDAÇÃO MARQUÊS DE POMBAL

6. Projectos – eventos de divulgação e criação de receitas

6.1 – Projectos – Eventos de divulgação

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

6.2- Novos Projectos

A Delegação de Oeiras através do trabalho constante e persistente dos seus voluntários e por vezes de alguma ajuda exterior, tem conseguido apoios essenciais para a elaboração de novos projectos.

Encontra-se neste caso a candidatura "Combater a solidão – A paixão de ver sorrir", apresentada ao BNP Paribas através do seu Programa Mão 2. Esta candidatura foi feita por dois voluntários da nossa delegação e foi uma das escolhidas para receber um prémio.

Este prémio vai permitir Combater a solidão de alguns dos nossos utentes e, melhor ainda, Vê-los sorrir. Serão momentos muito simples mas muito preciosos para eles: uma ida ao Jardim zoológico, um passeio à Lisboa que já não conhece, uma ida aos fados, entre outros que iremos agora descobrir.

¹ Cedência de uma carrinha de 9 lugares para utilização de utentes com dificuldades motoras (oferta da SIC Esperança e Delta Cafés)

Outro projecto, desta vez intergeracional, que vai começar ainda este ano e que se chama "O Amigo Misterioso", será uma parceria com a Associação Resgate e consiste na troca de afectividades entre o idoso e a criança. Todos os meses haverá entre eles a troca de alguma coisa; pode ser uma carta, pode ser um boneco, pode ser uma flor. O que interessa é a emoção e o afeto que daí poderá advir. Este projecto terá a duração de um ano lectivo e no fim contamos que idoso e criança se conheçam e deixe de ser misterioso.

Também este ano, e devido à generosidade de um dos nossos voluntários vamos poder ajudar duas utentes que vivem sós e que vêm no Coração Amarelo, e especialmente na sua voluntária, a sua Família. Estas utentes precisaram e vão continuar a precisar de cuidados médicos devido a intervenções que fizeram.

Irão continuar os seguintes projectos:

- Coordenadoras por áreas de residência: Voluntários/Utentes.
- Coordenadoras de sócios.
- Projeto "Lanche com....."
- Projeto com São Tomé e Príncipe – "Nguéta Men – Raízes do Futuro".
- Apoio a publicações de utentes e voluntários.

6.3 – Criação de receitas

Acreditamos que em 2017 a Câmara Municipal de Oeiras nos continuará a apoiar com um subsídio fixo anual, com o seu apoio na divulgação da nossa causa e nas ajudas previstas no seu Plano para 2017.

Continuaremos também a contar com a ajuda das Uniões de Freguesia do concelho de Oeiras, de amigos que, graciosamente nos oferecem o seu apoio e tempo para minimizar a solidão dos nossos utentes, quer seja em teatro, música ou em géneros. Tudo isto se traduz em receitas para a delegação.

As restantes receitas serão obtidas, como de costume, através de:

- Quotizações Vendas e feiras.
- Eventos Culturais e Concerto de Outono.
- Apoio de Empresas.
- Donativos de particulares e comerciantes.

7. Atividades de monitorização e avaliação

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

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

II – Orçamento da Delegação de Oeiras

Custos/Despesas	(p/item)	(subtotais)
1 Pessoal – Remunerações e Honorários	0	0
2 Fornecimentos e serviços externos :		875
- Água	0	
- Eletricidade	0	
- Correio	150	
- Telefone e Internet	0	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene	243	
-Artigos para oferta e divulgação/merchandising	0	
-Produção de folhetos		
-Manutenção do Site	0	
-Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	432	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	50	
3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	0	0
4 Seguros	600	600
5 Rendas das instalações	0	0
6 Apoio a actividades das Delegações e Cl's		
7 Custos com Acções de Formação	0	0
8 Organização de eventos de índole social ou cultural	6100	6100
9 Organização e convocação de Assembleias-Gerais	0	0
10 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
11 Outras despesas (Apoio a utentes)	2525	2525
TOTAL :		10100

(p/item) (subtotais)

Proveitos/Receitas	(p/item)	(subtotais)
1. Angariação de fundos		
1.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural (Concerto)	2700	2700
-		
1.2. Vendas :		
- Artigos de divulgação/merchandising	500	
- Venda da Primavera	2200	
- Vendas diversas (reuniões; festas; feiras)	700	3400
2. Quotas	2200	2200
3. Donativos	700	700
4. Subsídios e apoios institucionais	1100	1100
5. Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
TOTAL :		10100
Saldo Proveito/Receitas – Custos/Despesas		0

Pela Direção da Delegação de Oeiras:



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação do Porto

PLANO DE ACTIVIDADES e ORÇAMENTO 2017
da
Delegação do Porto

	Pag
I. Plano de atividades	
1. Introdução	49
2. Objetivos gerais do Plano de atividades	53
3. Atividades previstas para 2017	53
3.1 Atividades de gestão	53
3.2 Atividades de divulgação	53
3.3 Contactos periódicos com A Direção Nacional e Direções de Delegações e Comissões Instaladoras	53
3.4 Atividades na Área da Formação	54
4. Colaboração com outras entidades	54
5. Protocolos, Parcerias e Acordos de colaboração	54
6. Atividades de monitorização e avaliação	54
7. Projetos – Eventos de divulgação e criação de receitas	54
II. Orçamento	55

1. Introdução

No dia 1 DE OUTUBRO de 2016 – DIA INTERNACIONAL DA PESSOA IDOSA A REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA/ EAPN PORTUGAL difundia a seguinte mensagem:

“Em 1990 – 14 de dezembro – a Assembleia Geral das Nações Unidas anunciava que o Dia 1 de Outubro seria o Dia Internacional da Pessoa Idosa. Um dia para relembrar e celebrar os contributos importantes que as pessoas idosas dão à sociedade, mas também para alertar para as necessidades e os desafios que estas pessoas ainda enfrentam.

Em 2016 as Nações Unidas decidiram destacar neste dia a luta contra os preconceitos e a discriminação de que as pessoas idosas são alvo nas sociedades atuais. Para a EAPN Portugal o combate à discriminação é central porque defendemos acima de tudo a promoção dos direitos humanos. As pessoas idosas continuam a ser alvo de grandes preconceitos que assentam numa imagem ainda negativa que se tem destas pessoas: de que são um “peso” para a sociedade, para a economia, para as famílias, que são “frágeis e incapazes”, “pouco ou nada úteis”. Imagens que se materializam em atitudes e ideias erradas sobre o papel que estas pessoas desempenham na atualidade e que geram também sentimentos de autoexclusão. Frases habituais de que com esta idade já ninguém me dá trabalho; ou que eu já não tenho idade para estas coisas, as pessoas idosas são demasiado doentes e gostam todas da mesma coisa, não revelam o que na verdade as pessoas idosas são, mas sim o tipo de sociedade que temos e que estamos a perpetuar.

Uma sociedade que exclui os seus idosos é uma sociedade que exclui todos a longo prazo. Todos nós um dia seremos também alvo desta exclusão. Estes preconceitos são transpostos para as políticas que se definem, para as famílias que continuam a lutar por uma maior atenção e apoio nos cuidados que prestam aos seus familiares, para os próprios serviços que se constroem para estas pessoas e que estão ainda muito pouco abertos à participação dos seus públicos. Diariamente somos confrontados com imagens negativas que se constroem sobre as pessoas mais velhas e que vão passando para a opinião pública e enformando a intervenção com as mesmas.

O envelhecimento demográfico é uma realidade, mas a existência de pessoas idosas não é um problema. O problema reside na, ainda, falta de capacidade das nossas sociedades em garantirem que esse envelhecimento seja ativo e de qualidade. E se neste processo todos nós temos um papel a desempenhar, pois todos nós temos e podemos fazer algo para que o nosso envelhecimento seja o mais saudável possível, a sociedade tem também um papel central, pois devem ser criadas todas as condições sociais e económicas, para que este processo seja de qualidade. Por isso é que a luta contra a pobreza é tão determinante e o combate aos estereótipos também. Os princípios das Nações Unidas da independência, participação, cuidados, realização pessoal e dignidade, são os princípios base para a promoção e o respeito dos direitos humanos.

Se queremos uma sociedade inclusiva queremos uma sociedade em que todas as pessoas, independentemente da sua idade, devem ser respeitadas na sua diferença e no papel que desempenham na sociedade”.

Modestamente juntamos a nossa voz a acção à EAPN e a tantas outras instituições e voluntários que diariamente combatem por tornar mais suportável a vida dos idosos deste país.

Acreditamos no pequeno gesto do quotidiano, no sorriso aberto dos jovens que colaboram conosco e descobrem o quanto uma hora da sua vida pode ser valiosa na vida de um idoso. Os estágios de estudantes da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto que vimos proporcionando e enquadrando no âmbito da Unidade Curricular Formação Social e Humana constituem um enriquecimento enorme para o Coração Amarelo, para os idosos visitados e para os próprios estudantes. É a intergeracionalidade vivida no concreto.

Os testemunhos dos jovens estudantes que a seguir se transcrevem são elucidativos:

Porém, antes de começar as minhas atividades, deparei-me com vários receios. Receava que pudesse existir alguma incompatibilidade ou rejeição por parte da pessoa idosa, principalmente devido à grande diferença de idades. Também receava não saber como dinamizar o tempo que passaria com o idoso, de não o conseguir ajudar da maneira como ele precisaria e de não saber como atuar se me deparasse com uma situação de mal tratos ou negligência.

Por outro lado, vi nesta Associação a oportunidade de conhecer mais de perto um grupo com o qual não estava tão familiarizado. Assim, ao fazer voluntariado nesta área esperava passar a ter mais facilidade em relacionar, comunicar e lidar com o idoso. Este contacto pessoal também me permitiria refletir acerca das questões que afligem a terceira idade: a reforma, a solidão, a viuvez, a morte de amigos e familiares, a perda da autonomia e da independência, a doença, a perda de capacidades físicas e mentais, a adaptação a um papel diferente na sociedade e o próprio fim da vida.

Por último, esperava conseguir amparar e ajudar o idoso, desenvolver uma boa relação com ele, com partilha de momentos agradáveis para ambos e sabia que iria aprender muito com esta experiência.

Após receber formação pela Associação Coração Amarelo sobre o trabalho realizado, comecei a acompanhar a dona MJ, de 96 anos, que se encontrava, desde final do ano 2015, internada num Lar. Na primeira visita, fui acompanhado por uma voluntária com mais experiência que nos apresentou. As restantes visitas foram feitas por mim sozinho. Visitava a dona MJ duas vezes por semana, normalmente às terças-feiras e aos sábados, passando algumas horas no seu pequeno apartamento dentro da instituição. As visitas eram sempre previamente combinadas por via telefónica, de forma a serem num horário conveniente tanto a mim como à dona MJ. Para além disso, deixei a dona MJ confortável para me ligar sempre que precisasse de ajuda em qualquer tarefa ou de companhia.

A dona MJ, de 96 anos já vive sozinha há bastantes anos. Porém, devido às incapacidades decorrentes da idade, decidi, com a família, arranjar um espaço num Lar.

Quando conheci a dona MJ, esta apresentou-se como uma senhora muito convicta e autónoma, que ficou bastante entusiasmada por ter a companhia de alguém tão jovem.

Durante os nossos primeiros encontros falamos muito sobre cada uma das nossas vidas, pois a dona MJ tinha muita sabedoria para partilhar, mas também me queria conhecer.

Tendo uma veia artista bastante pronunciada, ensinou-me muito acerca de vários pintores e escultores internacionais. Tendo trabalhado no campo da Saúde durante muitos anos, também tomou um interesse especial sobre o meu curso. Confessou-me, que apesar de ser acompanhada por outros voluntários (por quem nutre o maior carinho, visto serem já amigos de longa data), lhe soube bastante bem contactar com o que considerava uma lufada de ar mais jovem.

Infelizmente, ao longo destes meses de acompanhamento, a dona MJ sofreu várias quedas e, subsequentemente, teve que ser internada várias vezes. As minhas visitas passaram a ser, algumas vezes, ao hospital, onde se encontrou internada por alguns períodos. A dona MJ nunca perdeu a força de espírito que a caracteriza, mas ficou mais fragilizada, tanto física como psicologicamente. Durante as minhas visitas, em vez de ser um companheiro de conversas sobre cultura e arte, passei a ter um papel diferente: ajudá-la a realizar mais tarefas (por exemplo, a almoçar ou a escrever), ouvir e compreender os seus receios (como falar acerca dos seus pesadelos) e tentar estimulá-la e animá-la, de forma a que não houvesse uma deterioração do seu físico e da sua mente.

Ao longo deste período de acompanhamento também tive a oportunidade de conhecer amigos, familiares e outros voluntários da Associação que acompanham a dona MJ. Visto que a dona MJ passou por estes infortúnios vi como estas pessoas lidaram coma situação, tentando ajudar como conseguia.

Adicionalmente, acompanhei uma voluntária mais velha numa visita domiciliária pontual a outra beneficiária. Nesta visita destaco ter conhecido a filha que estava o suportar o idoso. Tivemos uma conversa bastante interessante, na qual discutimos que cada idoso é uma pessoa própria, com uma personalidade única e que vive num contexto único. Foi uma experiência que enalteceu todos aqueles casos em que a família é um apoio essencial para o idoso, ao contrário de outros tantos em que a família abandona o idoso.

Fiquei bastante agradecido pela oportunidade de fazer voluntariado com a Associação Coração Amarelo, que apoia um grupo que considero ser bastante negligenciado pela nossa sociedade. De facto, a solidão e o isolamento das pessoas idosas é uma problemática com grande relevância na nossa sociedade e que deve ser discutida e combatida. É através do apoio de instituições como a Coração Amarelo que estes idosos, que sabem tanto e viveram vidas tão plenas, têm pessoas amigas com quem podem estar no fim das suas vidas.

A minha experiência foi bastante positiva, sendo que aprendi muito com os voluntários mais velhos e fui sempre apoiado pela instituição, algo que considere bastante importante para conseguir dar o melhor de mim enquanto estava com a dona MJ. Testemunhei um trabalho

excepcional, realizado por pessoas que inspiram os outros a praticarem valores de generosidade e compaixão e que mostram que com pequenos sacrifícios podemos fazer a diferença na vida dos outros.

Enquanto acompanhava a dona MJ durante este semestre, apercebi-me que quero continuar este trabalho para além do tempo da Unidade Curricular e vou continuar, no futuro, a ajudar a Associação Coração Amarelo e acompanhar a dona MJ, continuando a desenvolver a nossa próxima relação de confiança e amizade.

Enquanto estudante de Medicina, considero que esta oportunidade forneceu-me uma janela única para uma realidade que não conhecia e com a qual vou ter que conviver quando for médico: a vida do idoso. Nestes meses de contacto com a dona MJ, vi de perto a deterioração do estado físico e vivenciei o impacto que esta tem na mente do próprio doente e na família e amigos deste. Fiquei mais confortável no contacto com o doente idoso, tanto em ambiente hospitalar como em ambiente domiciliário.

Esta experiência realçou o impacto que o contexto social de cada doente tem na sua saúde e no seu bem-estar. A Medicina ainda tem que desenvolver muito a componente humana e a promoção ativa da saúde física e mental. Um médico deve desenvolver relações humanas com o seu doente, visto este ser muito mais que a sua doença. De facto, a Medicina é muito mais do que é possível de ser ensinado na faculdade e o contacto com as pessoas é um pilar essencial da Medicina.

Em suma, o voluntariado na Associação Coração Amarelo permitiu-me contactar com uma realidade diferente da minha e que me tornou mais sensível para questões relevantes na sociedade e na Medicina.

A dona ML, de 88 anos, é visitada esporadicamente pelas duas filhas e vive com uma cuidadora. A sua condição física, mais debilitada, condicionou visitas mais centradas no seu domicílio. Ainda assim, cada visita era sempre diferente. As histórias da sua família e dos seus tempos de infância surgiam entre conversas sobre medicinas alternativas e passeios feitos a outros países. Recordo uma das visitas, feita essencialmente em frente a uma vitrina repleta de pequenas recordações de viagens ou utensílios que se usavam quando era jovem, legendadas ao vivo, na primeira pessoa, sempre com uma história interessante associada. Houve ainda uma visita na qual a acompanhei a uma consulta médica, a seu pedido. Por vezes confidenciava lamentos relativos à relação que mantinha com a sua cuidadora, ainda que não houvessem maus tratos por parte da mesma. Adicionalmente, participei no convívio de Natal organizado pela ACA.

Tive a oportunidade de contar com a presença das duas senhoras (que também ficaram bastante satisfeitas por se conhecerem uma à outra). Na festa, puderam socializar com outros beneficiários e voluntários, tendo-se proporcionado uma tarde diferente e muito bem recebida por ambas.

Enquanto estudante de medicina, foi muito interessante conviver, fora do hospital, com uma população que é tão prevalente na realidade dos serviços de saúde. Esta experiência deixou-me

mais confortável no contato com o doente idoso em particular, mas também me tornou em geral mais sensível para a importância que o contexto social de cada doente tem para a sua saúde e bem-estar. Também me permitiu desenvolver competências de comunicação e refletir nas possibilidades de tornar a minha futura relação médico-doente mais pessoal e humana.

Por outro lado, esta oportunidade alargou a minha visão do que pode ser a saúde e o papel do médico. O facto de existirem instituições como a ACA revela quão longe está ainda a medicina de promover ativamente a saúde física e mental na sua plenitude, por oposição ao trabalho sólido que tem desenvolvido no combate à doença.

E afirma um voluntário mais velho a respeito de outro caso:

Estas duas raparigas estão a fazer um ótimo trabalho, pelo que vou ouvindo.

A Sra. ... parece-me estar muito contente com estas novas companhias femininas. Até o Sr..., ultimamente algo triste ou deprimido, parece estar a apreciar.

As pessoas mais velhas e, neste caso, sós, apreciam a vitalidade do espírito jovem. Penso que estes exemplos poderão ser aplicados em mais casos acompanhados pelo "Coração Amarelo".

2. Objetivos gerais do Plano de Atividades

Cumprimento estatutário da missão principal de apoio a pessoas idosas que vivem na solidão, desenvolvendo para o efeito todos os esforços que visem a prossecução desse desiderato, sem esquecer contudo, todo o contexto socioeconómico em que se inserem, dando assim sentido à importância que a palavra "mudança" tem também para nós.

Iremos pois dar continuidade a todas as parcerias, com entidades públicas ou privadas, suscetíveis de melhorarem o bem-estar físico e psíquico dos idosos necessitados da nossa solidariedade, desenvolvendo e intensificando parcerias com Universidades, Câmara Municipal do Porto, Juntas de Freguesia e Grupos/Associações de Estudantes de Estudantes.

3. Atividades previstas para 2017

3.1 Atividades de gestão

1. Desenvolvimento e aprofundamento do programa de gestão de voluntários, reforçando a formação inicial e continua.
2. Apoio/supervisão do trabalho dos voluntários, articulando com os serviços sociais locais e polícia de proximidade quando tal se afigura conveniente.

3.2 Atividades de divulgação

1. Ligação com os meios de comunicação social.
2. Continuação de edição de folha informativa mensal a enviar a voluntários, sócios e simpatizantes.

3.3 Contactos periódicos com a Direção Nacional e Direções de Delegações e Comissões Instaladoras

Disponibilidade para encontros a nível nacional e regional para trocas de informações, experiências e formação mutua.

3.4 Atividades na Área da Formação

Recrutamento, seleção e formação de novos voluntários.

4. Colaboração com outras entidades

1. Celebração de novos protocolos e continuação de colaboração com IPSS e outras entidades, nomeadamente PSP – Serviço de Proximidade e “Atmosfera m” da iniciativa do Grupo Montepio e Entreaajuda.
2. Participação na Rede Social da Câmara Municipal do Porto e Banco de Voluntariado
3. Colaboração com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto no programa curricular de formação Social e Humana daquela Faculdade, aceitando a inscrição dos estudantes que, em cada ano letivo, se voluntariam para através da ACA-DP minorarem a solidão dos que vivem sós.

5. Protocolos, Parcerias e Acordos de Colaboração

1. Aprofundamento / implementação dos protocolos com a Universidade Católica, Santa Casa da Misericórdia do Porto, Junta de Freguesia de Ramalde, Junta da UF de Cedofeita, Sto. Ildefonso, S. Nicolau, Sé, Vitória e Miragaia e com a EDP, Delta-cafés, Grupo Mello Saúde e Fundação Amélia de Mello.
2. Desenvolver o protocolo com o Grupo Mello Saúde especialmente na vertente da assistência médica aos nossos beneficiários.
3. Aprofundar e desenvolver a ligação com a Associação de Estudantes da Faculdade de Direito da Universidade do Porto.
4. Diligenciar no sentido de obter instalações que correspondam às necessidades sentidas pela Delegação.

6. Atividades de monitorização e avaliação

Avaliação sistemática e contínua do trabalho desenvolvido pelos voluntários através dos relatórios mensais por eles remetidos, de contactos telefónicos, de visitas de supervisão aos beneficiários e de reuniões de formação/avaliação trimestrais.

7. Projetos - Eventos de divulgação e criação de receitas

1. Angariação de patrocinadores, individuais e empresas.
2. Proporcionar aos nossos beneficiários, acompanhados pelos nossos voluntários, visitas a monumentos, museus ou a participação noutras atividades de confraternização ou de lazer.

Porto, 31 de Outubro de 2016

Pela Direção da Delegação do Porto

Orçamento para 2017 Da Delegação de Porto

Custos/Despesas

	(p/item)	(subtotais)
22. Pessoal – Remunerações e Honorários		
23. Fornecimentos e serviços externos		294,00
- Água		
- Eletricidade		
- Correio	50,00	
- Telefone e Internet	100,00	
- Material de escº/consumíveis/Expediente e Higiene		
- Artigos para oferta e divulgação/merchandising		
- Produção de folhetos		
- Manutenção do Site		
- Serviços especializados (incl.q/p serviços de contabilidade)	144,00	
- Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão		
12 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	60,00	60,00
13 Seguros	478,00	478,00
14 Rendas das instalações		
15 Apoio a atividades das Delegações e Cl's		
16 Custos com Ações de Formação		
17 Organização de eventos de índole social ou cultural		
18 Organização e convocação de Assembleias-Gerais		
19 Diversos (v.g Quotas em organismos afins, apoios, incl. Donativos a ONG/IPSS; Assembl. Gerais/DN)		
20 Outras despesas e Imprevistos (rubrica residual)		
TOTAL:		832,00

Proveitos/Receitas

	(p/item)	(subtotais)
4. Angariação de fundos		
4.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural		
4.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/merchandising		
- Venda de.....		
- Venda de		
- Venda de		
5. Quotas	720,00	720,00
6. Donativos	140,00	140,00
4 – Subsídios e Apoios Institucionais		
5 – Receitas Diversas (discriminar se relevante)		
TOTAL:		860,00
Saldo		
Proveitos/Receitas - Custos/Despesas		28,00

Pela Delegação do Porto:



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

Delegação de Sintra

	Pag
1. Introdução	58
2. Objetivos gerais do Plano de Atividades	58
3. Atividades previstas para 2017	59
3.1. Atividades de gestão	59
3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto.	59
3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação	60
3.3.1. CLUB+ (Sénior)	60
3.3.2. Outras Atividades	60
3.3.3. Novos Projetos	61
3.4. No âmbito da divulgação da Delegação.	61
3.5. Contactos periódicos com direções e comissões Instaladoras das Delegações	61
3.6. Atividades na área da Formação	61
3.7. Atividades de participação no âmbito de parcerias	61
4. Recursos	62
5. Atividades de Monitorização e Avaliação	62
Anexos - Orçamento para 2017	63

PLANO DE ACÇÃO PARA 2017

1. Introdução

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

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

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

A intervenção da Delegação baseia-se nos valores da participação social e da cidadania ativa, valorizando a crescente importância de respostas e serviços de proximidade inovadores e adaptados às novas e diversas realidades socioculturais e às diferentes necessidades das pessoas idosas e/ou dependentes, procurando uma abordagem holística de intervenção integrada na comunidade e dinamizando um voluntariado responsável e devidamente enquadrado e qualificado.

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

Pretende-se em 2017 continuar a consolidar um papel ativo e de proximidade, nas vertentes social, cultural e recreativa, para além do reforço crescente do trabalho integrado e em rede através das sinergias comunitárias fortificando a Delegação no meio local com parcerias estabelecidas com entidades como a Cruz Vermelha Portuguesa, os Lyons, a Câmara Municipal de Sintra, Juntas de Freguesias e as empresas Resiquímica, Delta e Montepio e outras

Com a União das Freguesias de Sintra- St^a Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim manter-se - á a estreita colaboração estabelecida desde o 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 2017 de acordo com os seguintes objetivos:

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

3. Atividades previstas para 2017

3.1. Atividades de gestão

- Manutenção da sede da Delegação;
- Elaboração de candidaturas a Programas de Apoio Financeiro a Instituições sem Fins Lucrativos, quer oficiais quer particulares,
- Angariação de sócios, com vista à consolidação do tecido associativo da Delegação;
- Angariação de voluntários;
- Aumentar o número de beneficiários bem como o apoio qualitativo e quantitativo;
- Angariação de receitas;
- Realização de reuniões periódicas de Direção;
- Realização de reuniões com entidades e parceiros.

3.2. Atividades a desenvolver no âmbito do apoio direto

- Registo e análise dos pedidos de apoio (tipo de pedido, situação sócio familiar e outras), com definição de prioridades no atendimento;
- Manutenção e atualização do ficheiro de beneficiários, voluntários;
- Apoio e acompanhamento aos beneficiários com base num Plano de Desenvolvimento Pessoal /Plano de ajuda individualizado, de acordo com necessidades específicas dos pedidos de apoio
- Acompanhamento de beneficiários quando solicitado por outras entidades e instituições, de acordo com os critérios de apoio definidos;
Fazer rastreio de Saúde
- 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;
- Dinamização de espaços de debate e/ou discussão de temas que interessem às pessoas apoiadas;

3.3. Atividades culturais, recreativas, criativas de ocupação e animação

3.3.1. Clube + (sénior)

O *Club + funciona em instalações cedidas* pela Câmara municipal de Sintra no mesmo edifício em que está sediada a Cruz Vermelha de Sintra tendo sido para efeito celebrado um protocolo com esta entidade.

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

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

- Dinamização de vários ateliers
- Pintura
- Costura
- Malhas e rendas
- Trabalhos manuais
- Informática
- Leituras
- Alfabetização
- Organização de atividades gastronómicas
- Visitas a museus
- Vendas de Natal e em feiras temáticas
- Rastreios de saúde
- Yoga
- 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 100 pessoas;
- Participação em Convívio Intergeracional de Carnaval, prevendo-se abranger 80 beneficiários;
- Organização de Passeios culturais a várias zonas do país e locais de origem dos beneficiários prevendo-se abranger no total aproximadamente 200 beneficiários;
- Visitas aos palácios de Sintra
- Passeio de elétrico á praia das maçãs
- Organização de colónia de férias e estadia em termas prevendo-se abranger 10 beneficiários;
- Dinamização da VII Edição do Mega Pic Nic de Verão, com a participação de idosos de todo o Concelho, em articulação com a Câmara Municipal, as Juntas de Freguesia e com diversos apoios de organizações e empresas;

- Magusto de S. Martinho
- Organização ou participação de Ciclo de Conferências sobre diversas temáticas, na área da população idosa.
- Rastreios de saúde

3.3.3. Outros projetos

- Projeto “Conversas ao Entardecer” – Organização de 3 Tertúlias destinadas ao público em geral, a realizar em Casas de Chá na Vila de Sintra;
- Tardes de animação;
- Encontro convívio de homenagem a pessoas com mais de 90 anos.

3.4. 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;
- Realização de encontros e reuniões com parceiros da comunidade, entre os quais, Juntas de Freguesia, Centros de Saúde, Esquadras da Polícia de Segurança Pública, Centro Sociais e Comunitários, com vista a divulgar os objetivos da Associação e a intervenção da Delegação;
- Articulação com a Rede Social Local;
- Organização de eventos para angariação de fundos ou divulgação da ACA
- Organização em Maio do “Chá das violetas”
- Venda dos livros “Solidão”, “Menos Solidão” e “Singularidades” livro de Receitas de Culinária, a Serigrafia de Maria de Morais, garrafas de vinho com logótipo da ACA e outros artigos.

3.5. Contactos periódicos com Direções e Comissões Instaladoras das Delegações

Realização de reuniões e contactos periódicos com algumas Delegações e Direção Nacional com vistas a um melhor funcionamento ou organização de atividades conjuntas.

3.6. Atividades na Área da Formação

- Formação dos voluntários, com colaboração com a Direção Nacional, e estruturas locais;
- Continuação da colaboração com o Banco de Voluntariado de Sintra;
- Organização de reuniões periódicas de voluntários para informação, formação e avaliação das intervenções efetuadas.

3.7. Atividades de Participação no âmbito das parcerias

Dinamização e/ou formalização de Parcerias com as seguintes entidades:

- Câmara Municipal de Sintra;
- União das Freguesias de Sintra – Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho e S. Pedro de Penaferrim;
- Outras Juntas de Freguesia do Concelho

- Centro "Ciência Viva"
- Banco de Voluntariado de Sintra;
- Cruz Vermelha – Delegação de Sintra;
- Escola de Hotelaria e Turismo;
- Centro Equestre de Sintra;
- Vila Alda, C M Sintra
- Liga dos Amigos "Os Avós";
- 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;
- Exército de Salvação
- Resiquímica
- Delta Cafés
- Restaurantes e Comércio Local
- Outras a definir.

4. Recursos

- Recursos Humanos
 - Voluntários da Direção da Delegação
 - Voluntários de acompanhamento a beneficiários.
- Recursos Logísticos
 - Utilização de sala equipada com mesas e cadeira, com linha telefónica e acesso à Internet, disponibilizada pela União das Freguesias de Sintra Santa Maria e S. Miguel, S. Martinho, e S. Pedro de Penaferrim;
 - Utilização das salas cedidas pela Câmara Municipal de Sintra
- 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 Ação de 2017, propõe-se a constante monitorização e o registo das atividades desenvolvidas, tendo em vista o aperfeiçoamento de toda a intervenção e por sua vez a definição de novos desafios de acordo com um permanente diagnóstico de necessidades e potencialidades.

A Presidente da Delegação

.....

(Rosa Maria Pimenta Araújo)

Orçamento para 2017 da Delegação de Sintra

Custos

	(p/item)	(subtotais)
1 Pessoal – Remunerações e Honorários	----	
2 Fornecimentos e serviços externos:		
Água	250	
Eletricidade e Gás	350	
Correio	40	
Telefone e Internet	----	
Material de esc./Consumíveis/Expediente e Higiene	250	
Artigos para oferta e divulgação/merchandising	300	
Produção de folhetos		
Manutenção do Site	----	
Serviços especializados	
Fotocópias /Trabalhos gráficos/Impressão	100	1290
3 Deslocações em serviço (incl. combustível de veículos)	250	250
4 Seguros	400	400
5 Rendas das instalações	-----	
6 Apoio a atividades		
1. Passeio de Elétrico	100	
2. Pic-nic de Verão	1500	
3. Colónia de Férias e termas	1500	
4. Beja, leiria, Batalha	3000	
5. Lanches de Aniversário e convívio de homenagem	1500	
6. Festa de Natal	1000	
7. Convívio Intergeracional de Carnaval	500	
8. Encontro Gastronómico	400	
9-Aquisição de Materiais para ateliers	2.500	
		12000
7 Custos com Ações de Formação	200	200
8 Organização de eventos de índole social ou cultural	500	500
9 Diversos		
10 Outras Despesas (especificar se)	350	350
TOTAL	14990	14990

Proveitos

	(p/item)	(subtotais)
7. Angariação de fundos		
7.1. Organização de eventos:		
- Eventos de índole social ou cultural	3000	
-		
7.2. Vendas:		
- Artigos de divulgação/ merchadising	750	
- Livros	450	
- Venda de artigos	290	
8. Donativos / Subsídios e apoios institucionais	7000	
9. Receitas diversas	3500	
TOTAL	14990	14990
Saldo:	0	0

Pela Presidente da Direção da Delegação de Sintra

Rosa Maria Araújo



ASSOCIAÇÃO

Coração Amarelo

Programa de Acção e Orçamento 2017

**Comissão Instaladora de Porto de
Mós/Bouceiros**

Plano Acção C.I..Bouceiros Porto de Mós

Janeiro

Fazer brains-storming com grupo de jovens ,no sentido de surgirem novas ideias para apoiar as pessoas sós.

Continuar o seguimento que tem sido efectuado pela Dra.Susana Lopes assistente social ,perita em gestão de conflitos e counselling a jovens ,adultos e idosos em situações de solidão.

Angariar jovens com perfil solidário para voluntariado.

Captar jovens com formação superior em Economia-Finanças,Gestão ,Empreendedorismo,etc para colaborem na gestão de recursos de modo a tornar a nossa actividade mais sustentável e proveitosa para ampliarmos o nosso campo de acção.

Lançamento em Lisboa do livro Alqueidão da Serra ,História e Lenda,Tradições,Usos e Costumes,condicionado pela disponibilidade de sala.

Fevereiro

Preparação do lançamento do segundo volume do livro Alqueidão da Serra,História e Lenda Usos Costumes.

Colheita de histórias de idosos (já iniciada) no sentido de valorizar as suas vivências e contribuir a transmissão oral e escrita da História local ,assim a comunicação entre gerações.

Juntar Voluntariado da Liga Portuguesa Contra Cancro e Voluntários da Associação Coração Amarelo no sentido lhes dar competências para acompanhar pessoas sós e de Cuidados Paliativos.

Efectuar parceria entre Unidade de Cuidados na Comunidade D-Fuas Roupinho de Porto de Mós e Associação Coração Amarelo ,criando assim uma rede de apoio à comunidade local.

Março

Colaboração com Rede Social e IPSSs locais na realização do já habitual Chá da Primavera.

Planear uma Fármácia Solidária.

Lançamento do segundo volume do Livro Alqueidão da Serra no auditório do Centro de Dia de Alqueidão da Serra.

Abril

Caminhada solidária nos Bouceiros ,à semelhança do que já foi efectuado .

Maio

Exposição nos Bouceiros de trabalhos efectuados pelos idosos e convívio local.

Junho

Colaboração nas de S.Pedro com stand ,à semelhança do já ocorrido noutros anos.

Julho

Preparação das festas locais com materiais para exposição.

Agosto

Participação nas festas locais com sala de exposição em Bouceiros e Alqueidão da Serra.

Setembro

Participação no evento Viver Porto de Mós ,como já vem sendo habitual .

Outubro

Colaboração no mês do idoso ,juntamente com Rede Social.

Novembro

Convívio por altura do São Martinho com comunidade local.

Dezembro

Preparação do Natal dos idosos com Rede Social.

Jantar solidário com comunidade local.

Durante todo o ano continuaremos com o seguimento dos idosos e pessoas sós.

Todos os eventos servirão para aumentar o nosso âmbito de acção e repensar novas estratégias para minorar a solidão.

Filomena de Morais Sarmento

Susana Lopes

Isabel Costa

Fernanda Oliveira

João de Morais Sarmento Matos