



associação
gerações sorriso IPSS
solidariedade entre idades

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2024



**Espaço
Sénior**



Loja Social



Gabinete de Apoio à
Família e Comunidade
G.A.F.C. Gerações



**Apoio aos
Sem-Abrigo**

Índice

Introdução.....	3
QUEM SOMOS.....	4
A Nossa Missão e Visão e Valores	6
Os Nossos Objetivos Estratégicos	8
Organograma Funcional da Associação Gerações Sorriso	9
A nossa equipa	10
O que nos propomos a fazer em 2024:	12
Respostas sociais.....	12
Plano de Atividades 2024.....	17
Espaço Gerações	20
Espaço Sénior	26
Equipa de Intervenção com PSSA.....	33
Plano Semanal Das Atividades	36
O que pretendemos fazer em números.....	37
Com quem vamos fazer.....	38
Orçamento 2024	42
Previsão de Despesas	42
Previsão de Rendimentos.....	43
Detalhe do Orçamento.....	43
AVALIAÇÃO.....	45

Introdução

Este documento é o espelho do trabalho que se pretende desenvolver no próximo ano (2024). Conscientes dos tempos que vivemos, com o aumento dos preços e a crise que novamente atravessamos, pretende ser um plano direcionado a todos os que nos procuram, e acima de tudo um plano consciente a nível financeiro para esta entidade.

A Associação Gerações Sorriso, projeta-se com o fortalecimento de respostas técnicas efetivas, eficientes e eficazes, com o objetivo de impactar no crescimento Institucional e desenvolvimento da comunidade.

Mas não se resume a isso, este plano de atividades e orçamento para 2024, dá-nos um melhor e mais promissor futuro, enquanto Associação, no cumprimento do nosso principal objetivo, o de promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidade, que atualmente se traduzem em três áreas de intervenção: apoio à família, como o atendimento e acompanhamento biopsicossocial, através do nosso Gabinete de Apoio à Família e Comunidade e do mais recente Espaço Gerações que permite capacitar as famílias em diversas áreas, apoio à pessoa idosa, com o Espaço Sénior; apoio à intervenção social e comunitária, no apoio à pessoa sem-abrigo através de equipas de rua, apoio alimentar e Balneários públicos.

Como tal, desenvolvemos e propomos-mos a executar no próximos ano, um plano de atividades coeso, fundamentado nos dados recolhidos pela nossa equipa técnica, do diagnóstico social realizado pela Câmara Municipal de Almada e rede de parceiros, que visa dar respostas nas problemáticas prevalentes no concelho, tais como o envelhecimento, o isolamento social, o aumento do número de pessoas em situação de sem abrigo, desemprego, carência económica e doença mental, áreas que carecem de ações norteadas pelos modelos de intervenção em crise, ou através de ações concertadas de capacitação com recurso a ferramentas de empoderamento e desenvolvimento biopsicossocial. Que nos propomos a executar.

QUEM SOMOS

Formalizamos o nosso registo no dia 8 de março de 2012, sob o nome de Associação Gerações Sorriso, com sede na Rua Capitão Leitão 109b em Almada, onde permanecemos até aos dias de hoje.

Em Março 2023 fomos reconhecidos como IPSS por parte do Instituto de Segurança Social, fruto do longo trabalho feito em prol da comunidade.

Surgimos pela vontade de um grupo de cidadãos, fazer a diferença e promover a qualidade de vida dos seus semelhantes. É nesse contexto de co-construção diária que operacionalizamos a nossa intervenção, através da prestação de serviços individualizados e humanizados de qualidade, marcados pelas boas práticas numa perspetiva de melhoria contínua, procurando responder às necessidades emergente da comunidade em que nos inserimos, intervindo e prevenindo de uma forma ativa, transformando e melhorando a qualidade de vida dos indivíduos, famílias e promovendo o potencial individual, a integração entre gerações, com perspetiva de impactar no desenvolvimento e coesão comunitário.

Implementamos-mos na comunidade Almadense através da disponibilização do Espaço Sénior - **ES**, a partir de 2014 arrancamos com respostas de Apoio à Família e Comunidade - **AFC**, seguindo-se Outros Apoios Sociais, operacionalizando assim os pressupostos para que fomos criados. Mais recentemente em 2022 criámos o Espaço Gerações que permite trabalhar a capacitação das famílias que temos vindo a acompanhar em sede de Gabinete.

Em 2023 criamos a Mercearia Solidária que através de moeda social Sorrisos , permite aos agregados familiares apoiados , adquirir bens de primeira necessidade de forma mais digna .

Se numa fase inicial, posicionamo-nos na Comunidade e Rede Associativa de Almada, disponibilizando respostas exclusivas para a população idosa, rapidamente foram

surgindo outras, para fazer face a necessidades refletidas nas diversas problemáticas com que nos deparamos, no decurso da nossa intervenção.

Com base neste pressuposto de conceptualizar recursos adequados ao desenvolvimento individual e comunitário, intervindo de forma, precoce ou planeada em rede ou na intervenção em crise fomos somando respostas que disponibilizamos na Associação, nomeadamente através das criação e gestão de equipas noturnas de apoio à população em situação de sem-abrigo, bem como pela implementação do Gabinete de Apoio à Família e Comunidade (2020), designado por **GAFC**, ou na sua versão atualizada, **GAFC Plus** (2021), projetos estes, co-financiados por instituições públicas que solidificam a robustez das nossas resposta e cimentam a reputação e o reconhecimento do trabalho que temos vindo a desenvolver no território.

Acompanhamos utentes numa perspetiva técnica, com um cariz de prevenção/intervenção biopsicossocial, que consagra todas as faixas etárias, fazemos seguimento em todas as etapas do ciclo de vida, e incentivamos a integração em respostas adequadas, dinamizadas por nós ou pelos nossos parceiros.

Estamos integrados, em pleno, no CLAS –A (Conselho Local de Ação Social de Almada), fazendo um trabalho em Rede, com valor reconhecido pelos nossos pares e, fundamentalmente, pelos nossos utentes e comunidade, que tantas vezes nos desafiam, mas para os quais estamos sempre disponíveis.

Participamos ainda ativamente no CLASA(Conselho Local de Ação Social de Almada), Grupo Concelhio de Idosos e na Comissão Social de Freguesia, tendo nesta última a responsabilidade de operacionalizar em conjunto com outras entidades eixos de intervenção ligados à saúde mental.

A Nossa Missão e Visão e Valores

- **Missão** - Temos o firme propósito de intervir entre gerações, com a perspetiva de impactar no desenvolvimento comunitário. Queremos chegar mais próximos das pessoas trabalhando com elas na criação e gestão de respostas atípicas, diferenciadoras e objetivas, que complementam as respostas tradicionais, fomentando sinergias de cooperação com estas.
- **Visão** - Temos como Visão a intervenção pautada quer pela sustentabilidade da própria associação, do indivíduo e do meio que o envolve, movidos pela capacidade de atuar de uma forma proactiva e criativa, marcada pela qualidade dos serviços prestados
- **Valores** - Agimos norteados **pelos Valores**, inscritos na nossa gênese identitária, ancorados nas iniciais do nosso nome, que fazemos questão, sejam transversais a todas as nossas ações, inculcados no espírito dos nossos colaboradores que têm um papel determinante na nossa dinâmica interna, expandindo-se para o exterior numa perspetiva de influência e impacto comunitário. São eles:

G	Generosidade - Como forma de ser e de estar, de dar de nós, de ser solidário. Para além do benefício para o exterior que este impulso promove, ele tem em si a ação transformadora da forma da vida, e promotora da saúde mental, e serve de base para a perseguição de todos os outros.
E	Empatia – capacidade de se colocar “nos sapatos” do outro, compreender verdadeiramente, respeitar e reconhecer o sentir do outro, como válido apoiando o caminho individual.
R	Resiliência - É aquela que evocamos em cada atividade que operacionalizamos, pretende ser e resistir às contrariedades, capacidade de nos renovarmos e de crescermos individual e institucionalmente.
A	Ambição - amplia-nos a motivação, o querer fazer mais e melhor, acarreta consigo a insatisfação permanente, de chegar e dar resposta a novas problemáticas, sempre de forma inovadora e ousada. É desta individualização que adequamos e introduzimos esta ambição nos nossos projetos e em cada um dos nossos utentes, para fazer o seu percurso pessoal e atingir a melhor versão de si mesmo.
C	Coesão - Assumir o compromisso de conhecer os múltiplos fenômenos sociais, trabalhando na avaliação, para construir ou adaptar de forma efetiva respostas verdadeiramente capacitantes e empoderadoras em sintonia entre os nossos valores e as nossas práticas e que promovem o desenvolvimento de continuidade promotoras da integração dos indivíduos.
O	Ousadia - Um sentir firme e focado que pretende Implementar respostas objetivas e adaptadas à subjetividade de cada indivíduo, transformando-se numa criação de pontes “ousada” e criativa, com mecanismos de resposta rápidos e promotores de valor.
E	Ética respeito pelos direitos e dignidade humana, centrando-os nas práticas diárias da nossa instituição, na igualdade de acesso e na justa atribuição/distribuição de respostas. Implica tolerância e alinha os nossos valores com os defendidos pelas instâncias Europeias e Mundiais, defendendo o auto envolvimento nas sinergias de inclusão e de participação cívica
S	Sorriso - Representa o expoente máximo da qualidade de vida, um potenciador da saúde mental, pela implicação bioquímica interna, libertando dopamina e diminuindo os níveis de cortisol, a hormona do stress. Este gesto simples e objetivo que pretendemos, se personalize nos nossos colaboradores, têm um impacto fundamental na comunicação com os nossos utentes, transformando a comunicação acolhedora e transparente. Queremos generalizá-lo e transformar no símbolo com que acolhemos todos os nossos utentes e parceiros e que nos propomos a transportar e imbuir, pontuando as nossas ações.

Os Nossos Objetivos Estratégicos

Os nossos Objetivos, “transpiram” os nossos valores, visão e missão e focam-se na intervenção psicossocial, promoção cultural, desportiva, e da cidadania ativa, potenciando, deste modo, o aumento da qualidade de vida. São eles:

- Desenvolver respostas comunitárias inovadoras, que promovam a ação e coesão social
- Promover respostas capacitadoras do potencial individual numa perspetiva biopsicossocial
- Prevenir e minimizar as problemáticas de exclusão social
- Incentivar à participação cívica da comunidade
- Reforçar estratégias de sustentabilidade com vista independência financeira da associação e respetivas respostas sociais
- Garantir a continuidade da qualificação técnica das respostas sociais implementadas nas diversas áreas de intervenção

Organograma Funcional da Associação Gerações Sorriso

A nossa equipa

Recursos Humanos da Associação Gerações Sorriso – Capacidade Técnica

Somos uma equipa multidisciplinar, composta por profissionais das áreas das Ciências Sociais, nomeadamente, Animação sociocultural, Serviço Social e Psicologia, empenhados no seu trabalho e pela criação de desafios que nos propomos a superar.

Desta forma e devido às especificidades da nossa associação, nomeadamente na sua ação, é importante salientar que os seus recursos humanos, para além de detenção de formação técnica ou superior e de experiência profissional, tenham características pessoais e profissionais adequadas ao trabalho social, multidisciplinar em que predomina o trabalho de equipa.

Cada um deles defende e pratica os valores da nossa instituição, respeitando e integrando a estrutura hierárquica, visando a cumprimento estatutário.

A estrutura organizacional desdobra-se em Núcleo Técnico, Gabinete de Sustentabilidade, colaboradores e voluntários.

Núcleo Técnico

Composto pela equipa técnica, coordena, desenvolve e implementa as respostas sociais, operacionalizadas pela Associação.

Articula diretamente com a Direção e faz a ponte com a rede de parceiros e suas respostas.

É constituído por duas técnicas, uma Assistente Social e uma Psicóloga, e integra um membro da Direção também técnico da área da Animação Social, Mestre em Serviço Social.

Realiza a avaliação de impacto e a adequação de desempenho e boas práticas profissionais.

Os nossos Colaboradores

A nossa equipa de colaboradores distribui-se pela gestão operacional e logística do espaço físico, e dinamização de respostas sociais, nomeadamente, loja social, copa, onde são preparadas refeições e dinamizadas as ações de distribuição alimentar.

A nossa equipa de colaboradores é composta, desde há vários anos, por 4 elementos, que detém connosco um vínculo contratual renovado anualmente, beneficiando das medidas *Contrato Inserção - CEI +*, provenientes do protocolo entre a Associação Rumos e o IEFP.

Os nossos Voluntários

Agregados à nossa resposta social na área de Apoio à Integração Social e Comunitária, fazem parte das Equipas de Rua de Apoio noturno às Pessoas em Situação de Sem-abrigo, e colaboram na gestão do Abrigo noturno disponível para acolher esta população (pelo qual somos responsáveis um dia da semana).

Desta equipa de 25 voluntários, que estabeleceram connosco um contrato de voluntariado que dispõem do respetivo estatuto (Lei 71/98), bem como de formação e seguros devidamente formalizado, fazem parte psicólogos, terapeutas da fala, administrativos, assistentes operacionais, assistentes sociais, enfermeiros, bibliotecários, professores, entre outros. Estas equipas que se compõem de várias valências e saberes, têm como propulsor a motivação e o empenho em prestar apoio à PSSA.

O que nos propomos a fazer em 2024:

Respostas sociais

TIPOLOGIAS DAS RESPOSTAS SOCIAIS

Fazemos a sua apresentação, conceptualizando as 3 áreas intervenção (GAFC, Espaço Sénior e Apoio à Integração Social e Comunitária), complementadas pelo núcleo técnico e departamento de sustentabilidade que são transversais à gestão e autonomia da associação nas suas diversificadas respostas sociais.

Núcleo Técnico

Constitui-se como o núcleo gestor e planificador da atividade técnica da associação, intervindo na gestão corrente das respostas sociais, bem como na planificação a médio e longo prazo, nomeadamente no estabelecimento dos objetivos estratégicos e sua implementação. Elaboram, ainda, novos projetos, áreas de intervenção e propostas de parceria, que serão posteriormente apresentados à estrutura diretiva.

Gabinete de sustentabilidade

Numa perspetiva de crescimento e evolução, pretendemos reforçar a nossa posição, como um parceiro viável na rede social de Almada, promovendo e capacitando toda a rede local, alargando o nosso âmbito de resposta e contribuindo através de parcerias vinculativas a congéneres nacionais, internacionais e Instituições académicas, agregando valor com base na partilha de experiências interinstitucional e troca de conhecimentos, que a todos beneficia.

Como instituição, deparámos-nos, com o desafio da sustentabilidade económica, e da capacidade de assegurar a continuidade das nossas respostas. Urgia a criação de um Gabinete de Sustentabilidade e Desenvolvimento Económico, que garanta a articulação em paralelo, de candidaturas a projetos assegurando o financiamento “público” e ao mesmo tempo desenvolva de forma proactiva e consistente uma estratégia de comunicação que instigue ao envolvimento e “generosidade” da sociedade civil e do sector privado. Estando neste momento, em fase de lançamento e consolidação uma

estratégia de comunicação com vista à angariação de fundos e envolvimento de toda a sociedade civil.

Apoio à Família

Esta área de intervenção, operacionaliza-se através da equipa técnica, que integra o Gabinete de Apoio à Família e Comunidade GAFC, e que cria sinergias interinstitucionais, com vista a prover as respostas adequadas e as solicitações emergentes.

Nesta área realizamos, uma intervenção multidisciplinar de acessível a comunidade, seja de forma pontual, ou em processos de acompanhamento holísticos, direcionados às problemáticas de cada um dos utentes, bem com suas famílias, e com o objetivo dar co-criar projetos de vida, que vão de encontro às necessidades das famílias que a nós recorrem.

Gerações 3.0

O financiamento deste projeto é oriundo de investimento próprio, bem como de parcerias institucionais, através do Regulamento Municipal de apoio ao Movimento Associativo (RMAPA) e de um protocolo com a União de Freguesias de Almada, Cova da Piedade, Cacilhas e Pragal.

A intervenção do Gerações 3.0, divide-se em duas atividades fundamentais que se focam em objetivos bem claros, por um lado atendimento/accompanhamento psicossocial em que nos propomos a:

- Ampliar a capacidade/efetividade de acompanhamento social;
- Alargar a capacidade de acompanhamento psicológico;
- Promover estratégias de empoderamento dos indivíduos/famílias;
- Potenciar a saúde mental, a qualidade de vida, e o bem-estar percebido;
- Fomentar os fatores protetores e a prontidão para a mudança.

Apoio às pessoas Idosas

Funciona na sede da Associação, e tem diversas atividades a decorrer, que visam a promoção do Envelhecimento Saudável, através da dinamização por profissionais especializados, de aulas de teatro, de ginástica, dança, aulas de pintura, arraiolos, devidamente calendarizadas.

As pessoas “idosas”, historicamente” tinham o papel social de “cuidar dos netos”, de “ajudar os filhos” quer económica quer socialmente. Esta função vem-se perdendo quer pela democratização da escola pública, onde as crianças são integradas cada vez mais cedo, porque se nasce cada vez mais tarde, quer pelas distâncias sociais que a procura de oportunidades de emprego implica (exigências profissionais) e que separa as famílias, fazendo com que os idosos fiquem para “trás”.

O desenraizamento social (meio urbano, muitas vezes longe dos seus locais de origem familiar) que a vivência em meio urbano impõe, foi recentemente alargado ao desenraizamento familiar provocado por constrangimento sócio-económicos, acatados por este contexto pandémico, que pôs a descoberto as fragilidades de toda a sociedade, mas que se tornam ainda mais gravosas para a população idosa, que já por si, está numa situação de maior vulnerabilidade.

Este “esvaziamento” de papel social, na velhice, tem de ser combatido por toda a sociedade, precisa-se cada vez mais de criar condições para **dar qualidade ao tempo**, a esse tempo que se vê aumentado, porque tem muitas vezes um início precoce e por que se prolonga com o aumento da esperança média de vida, sendo marcado, por uma fase do ciclo de vida em que se acentua o isolamento e desintegração social.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) consagrou esta década, esta que estamos agora a iniciar **2020-2030**, como a **Década do Envelhecimento Saudável**. Apanhamos esta rampa de lançamento (este repto), em modo de alerta, que foi lançado pelas instâncias internacionais e de forma teleonômica assumimos esse propósito conjunto.

É no combate contra a senilidade e na promoção da senescência que nos queremos integrar. Neste sentido conduzimos a nossa intervenção pelos seguintes objetivos:

- Dinamização do espaço sénior, implementando respostas/atividades promotoras da qualidade de vida e do bem-estar percebido;
- Promoção da Autonomia e da vida Ativa, saúde física e mental, e Ocupação tempos livres.

Apoio à Integração Social e Comunitária

Agrega as respostas canalizadas para o apoio à população em situação de sem-abrigo, nomeadamente as equipas de rua noturnas, o equipamento dos balneários públicos, bem como ,a participação na coordenação partilhada do espaço de acolhimento temporário para PSSA, devidamente protocoladas pelo NPISA. A equipa de rua noturna, é assegurada em regime de voluntariado, gerida pela Associação, conforme referido anteriormente, e dos quais anexamos os devidos contratos.

Enquadramos aqui, a dinamização dos balneários cedidos pela União de Juntas de Freguesia de Almada Cova da Piedade Pragal e Cacilhas, integrados no edifício polivalente do Pragal, sito na Travessa do Moinho no Pragal, disponíveis a prestar um serviço de apoio diurno à população em situação de sem abrigo. Estamos, nesta fase, a avaliar a sua utilização integrada em respostas mais abrangentes, de forma a assegurar necessidades sentidas por esta população e promover a sua qualidade de vida.

Pretendemos nesta área de intervenção agregar valor à população em situação de sem-abrigo, e contribuir com o nosso trabalho para alcançar dos objetivos tais como:

- Apoio e acompanhamento multidisciplinar de famílias, em situações multi-problemáticas, instigando a reintegração social;
- Ampliação e dinamização de respostas sociais para a população em situação de sem-abrigo;
- Acompanhamento Psicossocial

- Fomentar a complementaridade nas respostas de combate às necessidades ligadas à solidariedade social na luta contra a pobreza e a exclusão social, com vista à promoção e intervenção do desenvolvimento comunitário.

Destacamos os objetivos comuns das áreas de intervenção acima descritas, alinhados com as diretrizes internacionais da ONU, nomeadamente os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):

- Erradicação da Pobreza (objetivo 1)
- Erradicação da fome (objetivo 2)
- Promover a Saúde de Qualidade (objetivo 3)
- Promover a Educação de Qualidade (Objetivo 4)
- Promover o Trabalho Digno e o Crescimento Económico (Objetivo 8)
- Redução das desigualdades (objetivo 10)
- Promover as Cidades e Comunidades Sustentáveis (Objetivo 11)
- Promoção do Consumo sustentável (Objetivo 12)
- Promoção da Paz, Justiça e instituições Eficazes (Objectivo 16)
- Parceria para a Implementação dos Objetivos (Objectivo 17)

Plano de Atividades 2024

Apresentamos em seguida o plano de atividades que reflete as atividades que se pretendem desenvolver no ano 2024.

• Espaço Gerações

Atividades	Objetivos estratégico	Calendarização	Periodicidade
Orientação Psicossocial	Atendimento à comunidade no âmbito do Apoio Social e Psicológico	<u>Jan-Dezembro</u>	5x semana 2x acomp. Psicológico 4x acomp. Social
“Festa Natal” -Distribuição de presentes às Crianças -Criação de postal vai e volta	-Criar proximidade com as Famílias -Sinalizar época festiva -Fomentar instrumentos informais de diagnóstico	<u>Dezembro</u>	1x Anual
Entrega de cabazes de Alimentos Frescos	Potencializar os recursos familiares	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semanalmente + 2 vez semanal não perecíveis
Distribuição de cabazes de alimentos a casa	Ajudar população com mobilidade reduzida	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semanalmente
Gestão Gabinete	Organização e Gestão	<u>Jan-Dezembro</u>	Diária
Promoção da Saúde	Serviço de Enfermagem disponível para atendimento à comunidade	Janeiro - Dezembro	1 vez quinzenal
“À Conversa com...”	Consiste num conjunto de “encontros” a decorrer durante a vigência do projeto, contemplando a realização de diversos momentos de partilha/reflexão sobre temas específicos com o objetivo de valorização e Troca de Saberes	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez por mês
Ateliês de Culinária	Tem como principal enfoque utilizar a temática da culinária para trabalhar a gestão doméstica e a problemática da saúde, através de refeições económicas e conselhos muito práticos.	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez por mês
Ser saudável	-Aquisição de competências no âmbito da implementação de um estilo de vida saudável, numa perspetiva holística, corpo e mente, motivar para atividades físicas, mentais e de autocuidado.	<u>Jan-Dezembro</u>	2 vezes por mês

• **Espaço Sénior**

Atividades	Objetivos estratégico	Calendarização	Periodicidade
Arte em Movimento	Promover o convívio, autonomia Exercitar a motricidade fina e a atividade criativa	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semana
Movimento é vida	Potenciar a coordenação motora, Melhorar a qualidade de vida	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semana
Corpo São	Combater o sedentarismo Promover o bem-estar físico e psicológico	<u>Jan-Dezembro</u>	2 vez semanal
(A)ponto (Arraiolos)	Minimizar solidão/isolamento, Estimular a motricidade fina Promover a capacidade de planeamento e execução, e motivação para atingir objetivos	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semana
Aulas de teatro	Promover a empatia e gestão emocional Estimular a concentração e a memória	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semana
Coro	Canalizar a exteriorização e vivencia de emoções Combatem os sentimentos de isolamento, solidão e tristeza e ansiedade.	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semana
Atividade Natal	Aproximação de Utentes e Associação Promover espaços de convívio e lazer	<u>Dezembro</u>	1 vez ano
Horta Comunitária		<u>Jan-Dezembro</u>	Anual
Positivar o Envelhecimento		<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez por semana

- **Apoio à Integração Social e Comunitária Social**

Atividades	Objetivos estratégico	Calendarização	Periodicidade
Acompanhamento Psicossocial	Atendimento à comunidade no âmbito do Apoio Social e Psicológico	<u>Janeiro-Dezembro</u>	2x semana 1x acomp. psicológico 1x acomp. Social
Distribuição de alimentos	Despiste de necessidades Inclusão social	<u>Janeiro-Dezembro</u>	3x semana
Equipas de Rua	Apoio alimentar e social às PSSA	<u>Janeiro-Dezembro</u>	Semanal 3x semana
Balneários Públicos	Promover a saúde e bem-estar físico	<u>Janeiro-Dezembro</u>	2 vezes semana

Espaço Gerações

Objetivo Geral: Resposta de empoderamento e capacitação dos beneficiários da Associação Gerações Sorriso, no Concelho de Almada, para este, intentar a mudança nos territórios conjunturais da vulnerabilidade, que circunscrevem a saúde mental e a pobreza.

Apoio Família e Comunidade e (Gabinete de Apoio à família e Comunidade e	Acompanhamento de caso grupo ou Comunidade adequados aos projetos vida dos Utentes e Diagnósticos realizados	• Atendimento à Comunidade (Acolhimento)	-Informar, orientar e/ou encaminhar, através de metodologias próprias, pessoas/famílias em situação de dificuldade e/ou emergência social	360 - atendimentos anuais	Nº de Atendimentos realizados	Anual	1x semana
---	--	--	---	------------------------------	-------------------------------	-------	-----------

		<p>●Acompanhamento Social</p>	<p>– Assegurar o acompanhamento social dos indivíduos e famílias no desenvolvimento das suas potencialidades, contribuindo para a promoção da sua autonomia, autoestima e criação/gestão de um projeto de vida estruturado e autónomo</p> <p>– Mobilizar recursos adequados à progressiva autonomia pessoal, social e profissional</p> <p>– Prevenir situações de exclusão social</p>	<p>-Acompanhar 100 Agregados</p>	<p>Nº de Agregados Familiares acompanhados e de atendimentos realizados</p>	<p>Anual</p>	<p>2 x semana</p>
--	--	-------------------------------	---	----------------------------------	---	--------------	-------------------

		Acompanhamento Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> -Promover a saúde mental -Cuidar do equilíbrio emocional -Apoiar na mudança padrões 	-40 pessoas em acompanhamento regular	Nº de sessões realizadas	Anual	<p>3 vezes semana</p> <p>- 2 vez semana semanal</p>
		Grupos entre-ajuda orientados e moderados com temas sugeridos	<p>Rede Comunitária de Suporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Troca de experiências -Minimizar problemas comuns 	-1 mês para 6 pax	<p>Número de Sessões realizadas</p> <p>Número de participantes</p>	Semestral 2024	Mensal
		<p>“Pintado ontem”</p> <p>Atividade inter-geracional de pintura de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar os saberes -Promover atividade 3 idade -Proporcionar momentos de 	<p>Grupo de pintura espaço sénior maiores 65</p> <p>10 Jovens</p> <p>2 murais</p>	<p>Número de Sessões realizadas</p> <p>Número de participantes</p>	Semestral 2024	Semanal

		<p>rua,- jovens desenham- velhos pintam</p>	<p>convívio entre gerações - Valorizar espaço exterior</p>				
		<p>“Acrescenta-te” À conversa com Ações de formação</p>	<p>- Dotar de ferramentas para ultrapassar problemáticas quotidianas</p>	<p>3 sessões 30 pax por sessão 90</p>	<p>Número de Sessões Número de participantes</p>	<p>Anual</p>	<p>1 vez semana</p>
		<p>• Cuidados de enfermagem</p>	<p>- Prestar cuidados de saúde primários -Promoção da saúde e bem estar físico</p>	<p>75 atendimentos de enfermagem</p>	<p>-Número de atendimentos</p>	<p>Anual</p>	<p>1 vez por semana</p>

		Mercado dos Frescos,	Distribuição de cabazes de apoio alimentar	600 cabazes distribuídos	-Número de cabazes distribuídos	Anual	1 vez por semana
		Gerações 3.0 – Saúde, Solidariedade e Sustentabilidade.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a Educação para a Saúde; - Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição; - Reduzir a fome e a pobreza. 			01/09/2023 a 31/08/2024	Anual

		Competências parentais- Parentalidade Positiva	Apresentação de 8 sessões de competências parentais	Todos os utentes com crianças ou jovens a cargo estarem presentes nas sessões	-Número de utentes presentes nas sessões	Anual	2 vezes por mês
--	--	---	--	--	---	--------------	------------------------

Espaço Sênior

Objetivo Geral: Promoção da Autonomia e da vida Ativa, saúde e saúde mental e Ocupação tempos livres.

Áreas de Intervenção	Atividades	Ações	Objetivos	Metas	Indicadores	Calendarização	Periodicidade
Apoio à Pessoa Idosa (Espaço de Convívio)	Espaço Sênior	Ginástica geriátrica Dança criativa Teatro Coro Arraiolos	Promoção da Saúde física e mental	40 utentes	Número de seniores participantes Número de aulas	Semanal 2024	Diário

		<p>“Pintado ontem”</p> <p>Atividade inter-geracional de pintura de rua,- jovens desenham-velhos pintam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Valorizar os saberes -Promover atividade 3 idade -Proporcionar momentos de convívio entre gerações - Valorizar espaço exterior 	<p>Grupo de pintura espaço sénior maiores 65</p> <p>10 Jovens</p> <p>2 murais</p>	<p>Número de seniores participantes</p> <p>Número de jovens participantes</p> <p>Número de Murais pintados</p>	2024	Semestral
		<p>Convívio Senior</p> <p>Convívio livre lanche e conversa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover convívio -Ocupação tempo Livre -Fomentar relações de vizinhança -troca de tradições 	<p>-8 Utentes</p> <p>-12 Sessões</p>	<p>Número de Sessões</p> <p>Número de participantes</p>	Anual 2024	mensal

		<p>Matiné com tema (bailes/ Tertúlias temáticas)</p>	<p>-- Promover convívio -Ocupação tempo Livre - Bem estar pessoal</p>	<p>15 utentes</p>	<p>Número de Sessões Número de participantes</p>	<p>2024</p>	<p>semanal</p>
		<p>“Lealmente Amigo 2024” - Voluntariado geracional</p>	<p>-- Promover convívio -Ocupação tempo Livre - Bem estar pessoal</p>			<p>Anual 2024</p>	<p>2x semana</p>
		<p>Vamos ali E JÁ VOLTAMOS</p>	<p>Visitas / passeios -Valorização de</p>	<p>3 passeios envolvendo 50 pessoas</p>	<p>N passeios realizados</p>		

			saberes -Promoção da cultura	cada			
	Podcast “Avós(z) da razão” Gravar podcast com perguntas que abordem as problemáticas do envelhecimento, sem vergonha.	-Promover o contacto intergeracional - Capacitar a comunidade para as problemáticas do envelhecimento - Promover o fim do estereótipo:idoso	6 utentes e 100 indivíduos da comunidade	Número de visualizações	2024	Anual	

		<p>Um passo para a mudança: Informar a comunidade acerca dos direitos dos idosos, através de pinturas, multimédia ou representações</p>	<p>direitos dos idosos, através de pinturas, multimédia ou representações</p> <p>- Promover a difusão de informação sobre os 18 princípios das nações unidas para as pessoas idosas</p> <p>- Sensibilizar para o respeito pela independência, participação, assistência, realização pessoal e dignidade, da</p>	50	<p>Número de inquéritos à comunidade</p> <p>Número de visualizações</p>	2024	Anual
--	--	---	---	----	---	------	-------

			<p>peessoa idosa.</p> <p>- Promover a auto-determinação da pessoa idosa</p>				
		<p>Acreditamos em Sêniores Ativos</p>	<p>Promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida, onde se inclua o bem-estar do idoso;</p> <p>Manter um funcionamento</p>			<p>2024</p>	

			físico, mental e social ativo;				
		Pedalar sem idade	-Diminuir o isolamento e a solidão dos idosos - Aumentar contacto com o exterior e o contacto com a natureza - Possibilitar através de passeios de bicicleta (trishaw) conduzidos por voluntários.			2024	Anual

Equipa de Intervenção com PSSA

Objetivo Geral: Intervir e Apoiar a Pessoa sem abrigo de Almada

Áreas de Intervenção	Atividades	Ações	Objetivos	Metas	Indicadores	Calendarização	Periodicidade
Apoio à integração Social e Comunitária	Equipa de Rua com PSSA Apoio às Pessoas Sem Abrigo de Almada	Acompanhamento Psicossocial	-Levantamento de necessidades Encaminhamento para respostas sociais parceiras . Integração social da PSA	-Apoiar 40 pessoas -3 vezes semana	-Número de Utentes -Regularidade	Semanal	3x semana

		<p>Volta Noturna Apoio alimentar, refeições prontas</p>	<p>-Acolher Pessoas em Situação de sem abrigo -Cuidados básicos de Higiene Pessoal -Encaminhar para Gestor de caso para acompanhamento Social</p>				
	Balneários Comunitários	<ul style="list-style-type: none"> ● Possibilitar cuidados de higiene pessoal ● Higienização da roupa ● Sinalização para entidades parceiras 	Promover a saúde e bem estar físico	10 utilizadores	Número de utentes e regularidade	Semanal 2024	2x semana

--	--	--	--	--	--	--	--

Plano Semanal Das Atividades

Horário/ Dia Semanal	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
10h00 - 13h00	Balneário Atendimento Psicologia	Atendimento Psicologia	Atendimento Social Pintura	Balneário Atendimento Social	Ginástica		Passeios Seniores
14h00 - 17h00	Convívio Senior Atendimento Psicologia	Atendimento Psicologia Dança	Ginástica Atendimento Social Coro	Atendimento Social Dança	Convívio Sênior		
19h00 - 24h00	Volta de Apoio PSSA			Volta de Apoio PSSA	Volta de Apoio PSSA		

O que pretendemos fazer em números

“Vamos a dados”:

GAFC	2024
Agregados Familiares acompanhados	60
Agregados presentes nas sessões temáticas	25
Atendimentos Social	400
Atendimento Psicológico	350
Famílias apoiadas cabaz	100
Cabazes entregues	600
Famílias usufruem Loja Social	50
Rastreios realizados	100
Utente Espaço Senior	50
Pessoas em Situação de Sem Abrigo Acompanhadas	45

Com quem vamos fazer

Parcerias de desenvolvimento

Propomo-nos a consolidar as parcerias existentes, criar novas e instigar dinâmicas interinstitucionais. Fazemos referência a algumas das nossas parcerias, fundamentais para o desenvolvimento da atividade da associação, nos seus diversos eixos:

1. Câmara Municipal de Almada

Apoio financeiro e logístico para projetos e iniciativas no âmbito do apoio à família, envelhecimento ativo assim como na intervenção social da população sem-abrigo.

Participação ativa nos projetos desenvolvidos pela autarquia em que a nossa intervenção seja útil nomeadamente na área do envelhecimento ativo, apoio às PSSA e família e comunidade.

2. Conselho Local de Ação Social

Esta parceria permite aprofundar progressivamente as relações de parceria entre as diversas instituições locais. Cada parceiro conserva a sua especificidade e âmbito de competências, mas disponibiliza-se para realizar projetos e ações em conjunto.

3. Grupo Concelhio de Idosos

Este grupo constitui uma parceria informal constituída pela Câmara Municipal de Almada e instituições do concelho que desenvolvem trabalho junto da população sénior, permitindo garantir a cidadania ativa das pessoas idosas, desenvolvendo ações de informação e sensibilização junto das mesmas, promovendo atividades de animação sociocultural, formação para técnicos e profissionais e a dinamização de fóruns de participação / auscultação da população sénior.

4. RADAR

A RADAR é uma parceria entre o Grupo Concelhio de Idosos de Almada e outras entidades locais assumindo uma metodologia de trabalho direcionada para as questões de violência contra pessoas idosas.

Sustenta o seu funcionamento num conjunto de organizações que definem, entre si, procedimentos comuns e integrados para responder a situações concretas neste âmbito, identificadas pelos diferentes profissionais que intervêm junto deste grupo específico a nível do Concelho de Almada.

5. NPISSA

Este grupo é coordenado pela Câmara Municipal de Almada, e reconhece a necessidade do envolvimento dos vários intervenientes na identificação dos problemas na base de situações de sem-abrigo, bem como de medidas específicas com vista à sua resolução, anunciando à Rede Social como a estrutura que, no território local, deve articular a intervenção dos diferentes agentes para a sua implementação. Esta intervenção é feita através da participação semanal, onde contribuímos na gestão de casos das Pessoa em situação de sem-abrigo. Coordenamos e gerimos as equipas de rua noturna, compondo três equipas de voluntários, aos quais garantimos a formação.

6. Protocolo com a RUMO

Protocolo no âmbito do desenvolvimento de ações que contribuam para a validação pessoal, social e profissional das pessoas com deficiência ou incapacidade. Neste sentido é promovida a integração de cidadãos portadores de deficiência em estágios de apoio e a sua colocação profissional.

8. Protocolo IEFP

Protocolo no âmbito de integração de estagiários dos cursos EFA e RVCC. Do mesmo modo, foi realizada a integração de estágios profissionais e estágios no âmbito da medida de Contratos de Emprego Inserção (protocolos de integração de Contratos de Apoio à Colocação e Contratos de Emprego Inserção).

9. Parceria REFOOD

Concede de forma gratuita os produtos alimentares disponíveis no seu armazém, nas quantidades consideradas convenientes pelos mesmos. Através desta parceria recebemos da REFOOD géneros alimentares que permitem sustentar o nosso projeto de apoio a famílias carenciadas, através da entrega de cabazes semanais. Permite ainda a confecção de alimentos para distribuição à comunidade sem-abrigo.

10. União de Juntas de Freguesia de Almada Cova da Piedade Pragal e Cacilhas

Apoio financeiro e logístico para projetos e iniciativas no âmbito do apoio à família, envelhecimento ativo. Apoio financeiro no âmbito do protocolo anual GAFC. Disponibiliza ainda uma carrinha, bem como recursos humanos, para o transporte semanal de bens alimentares, do Banco Alimentar para a sede da Associação.

Participação ativa na Rede Social de Freguesia desenvolvendo ações na área da saúde mental com outros parceiros da Rede.

12. PRO BONO-Ajuda Legal

Parceria com o projeto de voluntariado jurídico que conecta alunos de Direito, Advogados e Instituições de Solidariedade Social, com o objetivo de apoiar os mais carenciados. Com este projeto conseguimos encaminhar associados, utentes e beneficiários para consultas de apoio jurídico gratuitas.

13. Banco Alimentar

Doação de alimentos secos e frescos, estando integrados como Associação regular.

14. CLD-S

Parceiro estratégico, no que diz respeito à divulgação e concertação de ações, bem como acompanhamento psicológico e social disponibilizado pelo GAFC da Associação.

15. H Sara Trading Lda – Plataforma Ambiente Portugal

Parceria recentemente estabelecida com esta empresa com Título Único Ambiental, que se dedica à recolha e tratamento de calçado, roupa, brinquedos e outros artigos, com vista à diminuição da quantidade de artigos destinada ao aterro. Colaboramos no sentido do tratamento dos artigos provenientes de doação e intervindo no sentido de prolongar o ciclo de vida destes artigos, contribuindo desta forma para a sustentabilidade ambiental.

Orçamento 2024

Previsão de Despesas

Centro de custos	Despesa	Especificação Gasto	Valor
1100	CMA-Envelhecimento Ativo	Honorários professores / Seguros/material de atividades	9.156€
1101	Equipas de Rua	Seguros Voluntários/Gasolina/Material descartável, alimentação sandes	5.700€
1102	Espaço Gerações	Honorários Prestador Serviços	7.000€
	Estágio ATIVAR.PT	Estágio Profissional Serviço Social	6.720€
1900	Contrato CEI + (IEFP)	Honorários Funcionários	19.380€
3000	Custos de estrutura	Renda, Água, Luz, Telefone, Manutenção Banco, obras, serviços contabilidade, eventos	17.160€
	Custos de estrutura	Seguros	500€
	Impostos/Contribuições Trabalhadores	Segurança Social TSU +IRS	3.662.66€
Total			69,278.66€

Previsão de Rendimentos

Centro de custos	Rendimentos	Valor
1000	Rendimentos N/Sujeitos (Quotas e Subsídios Estatutários)	3.000€
1010	Rendimentos Isentos (Donativos)	13.000€
	Eventos	4.000€
1020	Patrocínios banco alimentar (em espécie) *	10.000€*(NÃO CONTABILIZADOS NO TOTAL DE RENDIMENTOS)
1100	Envelhecimento Ativo	8.000€
1101	Equipas de Rua	5.700€
1102	GAF-Gabinete Apoio à Família- JF Espaço Gerações	7.000€
1900	Contrato CEI + (IEFP)	18.222,23€
	Estágio ATIVAR.PT	11.502.66€
Total		
		70,424.89€

Detalhe do Orçamento

Despesas

Despesa	Especificação Gasto	Valor Anual
Envelhecimento Ativo	Dança	1.728€
Envelhecimento Ativo	Pintura-	1.728€
Envelhecimento Ativo	Transformers	3.500 €
Envelhecimento Ativo	Seguros	200€
Envelhecimento Ativo	Material	2.000€
Equipas de Rua	Descartáveis	3.100€
Equipas de Rua	Seguros	200€
Equipas de Rua	Gasolina	2.400€
Espaço Gerações / GAF	Assistente Social	8.320€
Espaço Gerações / GAF	Psicologia	5.400€
CEI+	Beneficiário 1	5.865€
CEI+	Beneficiário 2	5.865€
CEI+	Beneficiário 3	5.865€
CEI+	Beneficiário 4	1.785€
Estrutura	Renda	4.380€
Estrutura	Água	400€
Estrutura	Luz	1200€
Estrutura	Comunicações	780€
Estrutura	Produ Higiene e Limpeza	1.000€
Estrutura	Obras/ Manutenção	1.000€
Estrutura	Serviços de Contabilidade	2.400€
Estrutura	Seguros	500€
Estrutura	Eventos	2.000€
Estrutura	Mat Escritório Economato	2.000€
Estrutura	Outros Serviços Diversos	2.000€
	TSU/IRS	3.662.66€
TOTAL		69.278.66€

--	--

AVALIAÇÃO

O processo de avaliação é transversal a todas as respostas elaboradas pela nossa associação, está intrincado na implementação do plano de ação, permitindo a medição de impacto, bem como o contínuo ajustamento das nossas respostas. Segundo Isabel Guerra (2002), avaliar é ato comparar com um modelo, medir, e implica uma finalidade operativa que visa mensurar ou melhorar, o modelo a partir do qual se avalia é em última instância, um valor de referência, que numa situação de planeamento, se encontra geralmente fixado, a partir do diagnóstico da situação inicial, nos objetivos e metas definidos.

A avaliação tem lugar através de ferramentas de gestão interna, que aferem a concretização das metas e a auto-monitorização dos resultados, mas também é feito de forma externa pelos relatórios de seguimento a fazer periodicamente, como, no caso das respostas sujeitas a financiamento, por parte de instâncias públicas, como é o caso da CMAmada e da UFACPCP. Esta avaliação interna, é realizada de forma dinâmica e participada pelo Núcleo Técnico, em articulação com a Direção, e em casos de projetos em consórcio, através de momentos de trabalho conjunto entre os parceiros envolvidos, contribuindo para uma reflexão constante que aqui fazemos referência, pela importância que assume em contexto associativo. Esta é a ferramenta basilar ao processo do plano de ação é fundamental para acompanhar a sua evolução, adequar e validar as atividades e ações.

Assim, na nossa perspetiva, a monitorização e avaliação, são ferramentas utilizadas em paralelo à execução de todas as nossas práticas e atividades, pois só assim é possível a adoção de medidas de adequação durante a execução do mesmo, numa lógica de melhoria contínua, que permita a concretização dos objetivos de forma eficaz e, por conseguinte, das metas e do indicador de resultado estabelecidos. Da mesma forma, uma avaliação eficaz possibilitará uma futura intervenção mais adequada, no âmbito do desenvolvimento social.

Parecer Mesa da Assembleia Geral

Ao abrigo dos estatutos desta associação a assembleia –geral sob proposta da direção da Associação Gerações Sorriso com o parecer favorável do Conselho Fiscal, decidiu aprovar por unanimidade o Plano de Atividades e Orçamento para 2024.

Visto e aprovado em AG de 25 de Novembro de 2023

Parecer do Conselho Fiscal

Nos termos dos Estatutos desta Associação o Conselho Fiscal no exercício das suas competências vem aprovar o relatório de contas e atividades desta entidade.

Após uma análise cuidada do plano de atividades e orçamento para o ano 2024 apresentado pela direção desta associação e reconhecendo o esforço e dedicação de todos os órgãos sociais e associados para a concretização de todas as atividades e manutenção do equilíbrio orçamental desta associação somos a propor:

1. Que seja aprovado o plano de atividades e contas 2024

Almada, 25 de Novembro 2023