



associação
gerações sorriso IPSS
solidariedade entre idades

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2023



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	0
A nossa equipa	0
O que nos propomos a fazer em 2023:	2
Respostas sociais	2
Plano de Atividades 2023	0
Espaço Gerações	0
Espaço Sénior	6
Equipa de Intervenção com PSSA	11
Plano Semanal Das Atividades	0
O que pretendemos fazer em números	1
COM QUEM Vamos FAZER	2
Orçamento 2023	6
Previsão de Despesas	6
Previsão de Rendimentos	7
Detalhe do Orçamento	8
AVALIAÇÃO	9

Introdução

Este documento é o espelho do trabalho que se pretende desenvolver no próximo ano (2023). Conscientes da crise pandémica que ainda atravessamos, 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 2023, 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 pessoas 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.

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-nos 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.

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 Grupo Concelhio de Idosos e na Rede 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 complementem 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 génese 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:

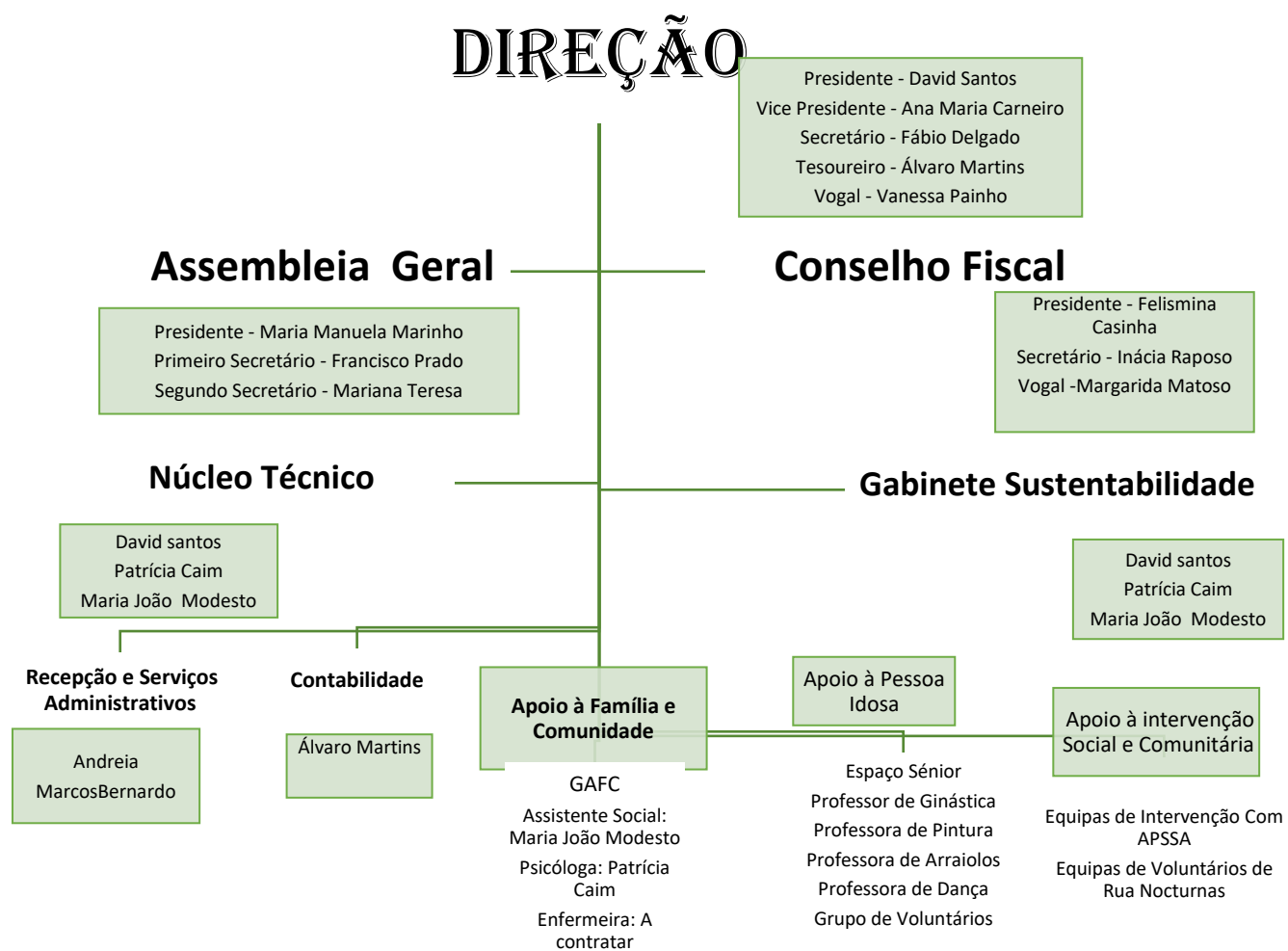
G	G enerosidade - Como forma de ser e de estar, de dar de nós, de ser solidário. Para além do benefício para o exterior que este impulso promove, ele tem em si a ação transformadora da forma da vida, e promotora da saúde mental, e serve de base para a perseguição de todos os outros.
E	Empatia – capacidade 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 fenómenos 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 autoenvolvimento 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, tem um impacto fundamental na comunicação com os nossos utentes, transformando a comunicação acolhedora e transparente. Queremos generalizá-lo e transformar no símbolo com que 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 repostas 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 3 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 20 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 2023:

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, 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-mos, 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.

O Espaço Gerações

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 Espaço Gerações, divide-se em duas atividades fundamentais que se focam em objetivos bem claros, por um lado atendimento/acompanhamento 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 socio-económicos, acicatados 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**. Apanhemos esta rampa de lançamento (este repto), em modo de alerta, que foi lançado pelas instâncias internacionais e de forma teleonômica assumamos 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 Rua 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 repostas 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 repostas 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 (objectivo 1)
- Erradicação da fome (objectivo 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 2023

Apresentamos em seguida o plano de atividades que reflete as atividades que se pretendem desenvolver no ano 2023.

• Espaço Gerações

Atividades	Objetivos estratégico	Calendarização	Periodicidade
Orientação Psicossocial	Atendimento à comunidade no âmbito do Apoio Social e Psicológico	<u>Jan-Dezembro</u>	2x semana 2x acomp. Psicológico 1x 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	Potencializar os recursos familiares	<u>Jan-Dezembro</u>	1 vez semanalmente+ 1 vez mensal 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	1vez Semanal
“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

Ler em Toda a Vida – Clube de Leitura	Para “manutenção” cognitiva, pretende-se nos dinamizar um “clube de leitura” para envolver a comunidade sénior;	<u>Jan-Dezembro</u>	2 vezes por mês
--	---	---------------------	-----------------

- **Espaço Sênior**

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 vivência de emoções Combater 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**

Atividades	Objetivos estratégico	Calendarização	Periodicidade
Acompanhamento Psicossocial	Atendimento à comunidade no âmbito do Apoio Social e Psicológico	<u>Janeiro-</u> <u>Dezembro</u>	2x semana 1x acomp. psicológico 1x acomp. Social
Distribuição de alimentos	Despiste de necessidades Inclusão social	<u>Janeiro-</u> <u>Dezembro</u>	3x semana
Equipas de Rua	Apoio alimentar e social às PSSA	<u>Janeiro-</u> <u>Dezembro</u>	Semanal 3x semana
Balneários Públicos	Promover a saúde e bem-estar físico	<u>Janeiro-</u> <u>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 deste, intentar à mudança nos territórios conjunturais da vulnerabilidade, que circunscrevem a saúde mental e a pobreza.

Áreas De Intervenção	Atividades	Ações	Objetivos Específicos	Metas	Indicadores	Calendarização	Periodicidade
Apoio Família e Comunidade (Gabinete de Apoio à família e Comunidade)	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
		Acompanhamento Social	– Assegurar o acompanhamento social dos indivíduos e famílias no desenvolvimento das suas	-Acompanhar 100 Agregados	Nº de Agregados Familiares acompanhados e de atendimentos realizados	Anual	2 x semana

			potencialidades, contribuindo para a promoção da sua autonomia, autoestima e criação/gestão de um projeto de vida estruturado e autónomo – Mobilizar recursos adequados à progressiva autonomia pessoas, social e profissional – Prevenir situações de exclusão social				
		Acompanhament o Psicológico	-Promover a saúde mental -Cuidar equilíbrio emocional -Apoiar na mudança padrões	-40 pessoas em acompanhament o regular	Nº de sessões realizadas	Anual	3 vezes semana
						Anual	- 2 vez semana semanal

		Grupos entre-ajuda Orientados e moderados com temas Sugeridos	Rede Comunitária de Suporte - Troca de experiências - Minimizar problemas comuns	-1 mês para 6 pax	Número de Sessões realizadas Número de participantes	Semestral 2023	Mensal
		“Pintado ontem” Atividade inter-geracional de pintura de rua,- jovens desenham-velhos pintam	- Valorizar os saberes - Promover atividade 3 idade - Proporcionar momentos de convívio entre gerações - Valorizar espaço exterior	Grupo de pintura espaço sénior maiores 65 10 Jovens 2 murais	Número de seniores participantes Número de jovens participantes Número de Murais pintados		Semanal

		“Acrescenta-te”À conversa com Ações de formação	- Dotar de ferramentas para ultrapassar problemáticas quotidianas	3 sessões 30pax por sessão 90	Número de Sessões Número de participantes		
		Cuidados de enfermagem	- Prestar cuidados de saúde primários -Promoção da saúde e bem estar físico	75 atendimentos de enfermagem	-Número de atendimentos	Anual	1 vez semana

	• “Ao sábado ” Mercado de frescos “Dispensa de emergência” -Entrega de cabaz em situações urgentes	Distribuição de cabazes de apoio alimentar		600 cabazes distribuidos	Número de cabazes distribuidos	Anual	1 vez por semana
--	---	--	--	--------------------------	--------------------------------	-------	------------------

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

Espaço Sénior

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

Áreas De Intervenção	Atividades	Ações	Objetivos Específicos	Metas	Indicadores	Calendarização	Periodicidade
Apoio à Pessoa Idosa (Espaço de Convívio)	Espaço Sénior	Ginástica geriátrica Dança criativa Teatro Coro Arraiolos	Promoção da Saúde física e mental	40 utentes	Número de seniores participantes Número de aulas	Semanal 2023	Diário
			- Valorizar os saberes - Promover atividade 3 idade - Proporcionar momentos de convívio entre gerações - Valorizar espaço exterior	Grupo de pintura espaço sénior maiores 65 10 Jovens 2 murais	Número de seniores participantes Número de jovens participantes Número de Murais pintados	2023	Semestral
			- Promover convívio				Semanal

		• Convívio Senior Convívio livre lanche e conversa	-Ocupação tempo Livre -Fomentar relações de vizinhança -troca de tradições	-8 Utentes -12 Sessões	Número de Sessões Número de participantes	Anual 2023	mensal
		• Matiné com tema (bailes/ Tertúlias temáticas)	-- Promover convívio -Ocupação tempo Livre - Bem estar pessoal	15 utentes	Número de Sessões Número de participantes	2023	semanal
		• “Lealmente Amigo 2023” -Voluntariado geracional	-- Promover convívio				2x semana

			-Ocupação tempo Livre - Bem estar pessoal			Anual 2023	
		Vamos ali E JÁ VOLTAMOS	Visitas / passeios -Valorização de saberes -Promoção da cultura	3 passeios envolvendo 50 pessoas cada	N passeios realizados		

		• “Bom dia a Sorrir” -Contacto telefonicamente	-Minimizar solidão -Isolamento e despistar problemáticas				
		• 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	2023	Anual

		• Um passo para a mudança Informar a comunidade acerca dos direitos dos idosos, através de pinturas, multimédia ou representações	- Promover a difusão de informação sobre os 18 princípios das nações unidas para as pessoas idosas - Sensibilizar para o respeito pela independência, participação, assistência, realização pessoal e dignidade, da pessoa idosa. - Promover a auto-determinação da pessoa idosa	- 50	Número de inquéritos à comunidade Número de visualizações	2023	Anual
--	--	--	--	------	---	------	-------

Equipa de Intervenção com PSSA

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

Áreas De Intervenção	Atividades	Ações	Objetivos Específicos	Metas	Indicadores	Calendarização	Periodicidade
Apoio à integração Social e Comunitária	Equipa de Rua com PSSA Apoio às Pessoas Sem Abrigo de Almada	Acompanhamento Psicossocial Volta Noturna Apoio alimentar, refeições prontas	- Levantamento de necessidades - Encaminhamento para respostas sociais parceiras - Integração social da PSA - Acolher Pessoas em Situação de sem abrigo - Cuidados básicos de Higiene Pessoal - Encaminhar para Gestor de caso para acompanhamento Social	- Apoiar 40 pessoas - 3 vezes semana	- Número de Utentes - Regularidade	Semanal	- 3 X semana
				10 utilizadores	- Número de Utentes	Semanal 2023	- 3x Semana

	● Balneários Comunitários	● Possibilitar cuidados de higiene pessoal ● Higienização da roupa ● Sinalização para entidades parceiras	-Promover a saúde e bem-estar físico		- Regularidade		
--	--	---	--------------------------------------	--	----------------	--	--

Plano Semanal Das Atividades

Horário/ Dia Semanal	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
10h00 -13-00	Balneário Atendimento Psicologia	Atendimento Psicologia	Atendimento Social	Balneário Dança Atendimento Social	Ginástica	Entrega cabazes	Passeios Seniores
14h00 - 17h00	Convívio Senior Atendimento Psicologia	Pintura Atendimento Psicologia	Ginástica Atendimento Social	Coro Atendimento Social	Convívio Sénior		
19h00 - 24h00	Voltas de Apoio PSSA			Voltas de Apoio PSSA	Voltas de Apoio PSSA		

O que pretendemos fazer em números

“Vamos a dados”:

GAFC	2023
Agregados Familiares acompanhados	50
Agregados presentes nas sessões temáticas	25
Atendimentos Social	360
Atendimento Psicológico	250
Famílias apoiadas cabaz	100
Cabazes entregues	500
Famílias usufruem Loja Social	50
Pessoas contactadas para o “Bom dia a Sorrir”	80
Rastreios realizados	100
Utente Espaço Senior	50
Pessoas em Situação de Sem Abrigo Acompanhadas	40

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 contribuimos 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 a 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. PROBONO-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 para doação de excedente.

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 – Platafoma 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 2023

Previsão de Despesas

Centro de custos	Despesa	Especificação Gasto	Valor
1100	CMA-Envelhecimento Activo	Honorários professores / Seguros/material de atividades	6.240€
1101	Equipas de Rua	Seguros Voluntários/Gasolina/Material descartável, alimentação sandes	5.100€
1102	Espaço Gerações	Honorários Prestador Serviços	10.560€
1900	Contrato CEI + (IEFP)	Honorários Funcionários / seguros	17.970€
3000	Custos de estrutura	Renda,Água,Luz,Tlphone,Manuetenção Banco,obras,serviços contabilidade,eventos	15.810€
Total			55.680€

Previsão de Rendimentos

Centro de custos	Rendimentos	Valor
1000	Rendimentos N/Sujeitos (Quotas e Subsídios Estatutários)	2.640€
1010	Rendimentos Isentos (Donativos)	13.000€
1020	Patrocínios banco alimentar (em espécie)*	4.000€*(N~SO CONTABILIZADOS NO TOTAL DE RENDIMENTOS)
1100	Envelhecimento Ativo	6.240€
1101	Equipas de Rua	5.100€
1102	GAF-Gabinete Apoio à Família- JF Espaço Gerações	11.500€
1900	Contrato CEI + (IEFP)	17.970€
Total		
		56.450€

Detalhe do Orçamento

Despesas

Despesa	Especificação Gasto	Valor Anual
Envelhecimento Activo	Dança-Movimento é vida	864€
Envelhecimento Activo	Pintura-Arte em Movimento	1.728€
Envelhecimento Activo	Corpo São	1.728 €
Envelhecimento Activo	Apoio Psicológico-Positivar o Envelhecimento	1.920€
Equipas de Rua	Descartáveis	2.500€
Equipas de Rua	Seguros	200€
Equipas de Rua	Gasolina	2.400€
Espaço Gerações / GAF	Assistente Social	4.800€
Espaço Gerações / GAF	Psicologia	5.760€
CEI+	Beneficiário 1	5.230€
CEI+	Beneficiário 2	6.370€
CEI+	Beneficiário 3	6.370€
Estrutura	Renda	4.440€
Estrutura	Água	350€
Estrutura	Luz	840€
Estrutura	Comunicações	720€
Estrutura	Produ Higiene e Limpeza	1.000€
Estrutura	Obras/ Manutenção	600€
Estrutura	Serviços de Contabilidade	1.560€
Estrutura	Seguros	300€
Estrutura	Eventos	2.000€
Estrutura	Mat Escritório Economato	2.000€
Estrutura	Outros Serviços Diversos	2.000€
TOTAL		55.680€

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 e 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 2023

Visto e aprovado em AG de 19 de Novembro de 2022

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 2023 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 2023

Almada, 19 de Novembro 2022