

P. J. S.

***Programa de Ação e
Orçamento para o
Ano de 2019***



Socorros Mútuos

*Comendador da Ordem de Benemerência
Medalha de Honra da Cidade de Setúbal
Medalha de Mérito Distrital*

Índice

Associação de Socorros Mútuos Setubalense.....	3
1. Novos Investimentos.....	3
2. Saúde.....	3
3. Associativa.....	4
4. Área Social.....	4
Plano de atividade da área social / 2019.....	5
1. Plano de Atividades de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.....	5
2. Atividades.....	5
3. Família / Utentes Centro de Dia.....	7
4. Outras Atividades através de parcerias e/ou colaboração a desenvolver em 2019.....	7

Associação de Socorros Mútuos Setubalense



Estimados Associados,

Nos termos do disposto nos estatutos da Associação de Socorros Mútuos Setubalense (ASMS), a Direcção submete à apreciação, discussão e posterior votação pela Assembleia Geral, o Programa de Ação e o Orçamento para o exercício de 2019 acompanhado do Parecer do Conselho Fiscal.

No Início de um novo mandato, um novo ciclo de vida da ASMS se abre. Os próximos anos devem perspetivar realidades novas para o movimento mutualista no seu todo, e a ASMS tem que acompanhar essa mudança e aproveitar as oportunidades que se oferecerem como fundamentais para o futuro da instituição.

1. Novos Investimentos

A Farmácia Social ou Associativa é um projeto de investimento que terá certamente evolução no ano 2019. Outros projetos poderão ser equacionados ao abrigo do “Portugal 2020”.

2. Saúde

Objetivos:

- 1. A manutenção dos protocolos de cooperação com entidades externas, nomeadamente com empresas instaladas na região, associações desportivas e outras e, promover ainda o acesso generalizado à população com valores de consulta diferenciados dos nossos associados, mas que vão de encontro às necessidades e capacidade financeira da população.
- 2. Efetuar diligências no sentido de adaptar as instalações clínicas da ASMS e o seu corpo clínico e de apoio a uma USF, (unidade de Saúde Familiar). Este nosso propósito faz todo o sentido pela capacidade instalada e disponível que dispomos assim como a nossa localização na cidade numa zona com população envelhecida e dependente, muita da qual já é apoiada pela ASMS em Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).

3. Associativa

Objetivos:

- 1. Promover e adaptar o potencial dos recursos humanos existentes às novas realidades e necessidades da Instituição. Perante o excedentário de recursos humanos em setores que se apresentam deficitários em termos de procura e a necessidade de reforço desses mesmos recursos noutros setores ou valências da Instituição, e face à flexibilidade da lei laboral, procuraremos promover essa adaptação sem prejuízo e no respeito pela legislação vigente.
- 2. Dar continuidade ao plano de formação contínua de funcionários e diretores em parceria com entidades formadoras externas.
- 3. Rentabilização dos espaços da Instituição, promovendo a sua ocupação em cedência temporária, já traduzidas em valores de receita importantes.
- 4. Promover políticas de parceria, de dinamização e integração social e laboral com diversas instituições, (IEFP, APPACDM, ESE...).
- 5. As celebrações das datas festivas, como o Natal, proporcionando um dia diferente de convívio aos utentes do Centro de Dia e SAD. Assim como a celebração do Aniversário da Instituição, com a habitual e Solene Sessão, onde são agraciados sócios cinquentenários e funcionários com 25 anos de trabalho na nossa Associação fazem parte das nossas propostas de atividades para o ano 2019.

4. Área Social

Objetivos:

- 1. Manutenção do número de utentes em SAD para quarenta e cinco (45), conforme protocolado com CDSS.
- 2. Manutenção do número de utentes em Centro de Dia, quarenta (40), em função da lotação máxima acordada.
- 3. Dinamizar a nova lavandaria num projeto de "Lavandaria Social".
- 4. A promoção de parcerias e a dinamização de diversos projetos na área do voluntariado e apoio social continuará a ser política da Instituição.
- 5. Nestas parcerias daremos continuidade ao programa assinado com o Ministério da Solidariedade, no âmbito da medida de apoio alimentar a famílias carenciadas que se iniciou no ano de 2012, com o acordo de 20 refeições diárias.
- 6. O projeto "Loja Amiga", que tem como objetivo o apoio a famílias carenciadas, através da distribuição de roupas, calçado e brinquedos, e que se desenvolve fisicamente nas instalações da ASMS. Este e outros projetos e iniciativas, desenvolvidas e promovidas pela ASMS, contam com o apoio fundamental e

insubstituível de um corpo de voluntárias, sem o qual não será possível desenvolver as atividades propostas.

- ... Apresentamos ainda e segundo proposta das Técnicas de Serviço Social e de Animação, as atividades a desenvolver pelos nossos utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Plano de atividade da área social / 2019

1. Plano de Atividades de Apoio Domiciliário e Centro de Dia

No último século verificam-se alterações demográficas que se traduzem na modificação e inversão das pirâmides etárias, refletindo o crescente envelhecimento da população idosa, que colocam às famílias e em particular às Entidades Públicas e Privadas com responsabilidades social, enormes desafios. A ASMS tem de enfrentar positivamente estes desafios, de forma a desenvolver respostas sociais em complementaridade com outras ações/intervenções que contribuam para um aumento da qualidade de vida das pessoas idosas e um envelhecimento ativo e saudável, minimizando situações de isolamento e vulnerabilidade social.

Consideramos assim, como princípio fundamental, a nossa intervenção diária que envelhecer com qualidade, prolongando a autonomia e a independência, constitui um imperativo e uma responsabilidade individual e coletiva.

Assumimos como objetivos principais da nossa Intervenção social:

- ... Contribuir para o bem-estar, qualidade de vida e promoção da saúde das pessoas idosas, numa perspetiva bio psicossocial;
- ... Promover serviços centrados na pessoa idosa, nas suas necessidades, expetativas, gostos e preferências pessoais;
- ... Fomentar a participação ativa e inclusiva das pessoas idosas na promoção da sua saúde, autonomia e independência, como membros de uma família e de uma comunidade.

2. Atividades

a. Ateller "Mãos à Obra"

Animação através da expressão plástica (pintura, renda, modelagem, desenho, bordados...). As atividades de expressão plástica permitem ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das

várias formas de expressão, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora. Ao realizarem estas atividades evitam o isolamento e o ócio, desenvolvem o sentido crítico, exprimindo as suas preferências e razões das ações, ao mesmo tempo que promove o desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.

b. Atelier "Tabuleiro"

Animação cognitiva e lúdica, com a dinamização de jogos de tabuleiro, de memória e destreza manual. O objetivo dos jogos de estimulação cognitiva é aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e a reabilitação das funções executivas. O jogo do Bingo tem já uma presença semanal de carácter obrigatório para os idosos.

c. Atelier "Culinária"

Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, (Incluímos neste atelier a confeção de bolos e doces. O objetivo deste atelier é o de partilhar conhecimentos de receitas, a confeção de diferentes produtos, estimulando a motricidade fina.

d. Atividades da Vida Diária (AVD)

Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, através de atividades estimuladas pelo espaço e criadas em diferentes locais, leituras de revistas, jornais (mesa das leituras), jogos diversos (mesa dos jogos), visualização da TV, trabalhos em renda.

e. Atelier "Conversas em dia"

Animação através da comunicação e animação comunitária, com atividades que visam dinamizar a expressão oral e escrita para letrados e iletrados através de conversas informais/diálogos da atualidade e respetiva recolha de informação (rimas, contos, lendas, anedotas ...), e histórias de vida dos idosos.

f. Atelier "Toca a Mexer"

Animação física ou motora, atividades que promovam a atividade dos idosos, quer através de aulas de ginástica, de passeios, ou de jogos corporais que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação

articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos.

g. Atelier "Harmonia"

Animação física ou motora e cognitiva, com atividades com música/dança. A dança/música é uma forma de animação que pode e deve ser desenvolvida com os mais velhos, uma vez que para estes a dança/música está associada a memórias e experiências importantes na sua vida. Esta atividade será desenvolvida através de organização de festas, de bailes e de tardes de dança/música onde os utentes poderão praticar ativa ou passivamente, dança tradicional, assim como cantar ou assistir aos ensaios do Grupo de Cantares da ASMS que se realiza às terças-feiras à tarde.

h. Atelier "Dinâmicas de Grupo"

Animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo que visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos.

3. Família / Utentes Centro de Dia

Pretendemos promover o relacionamento com as famílias, pretende-se ter momentos de atividades que tenham por objetivo o reforço das relações familiares dos utentes que acolhemos no centro de dia.


4. Outras Atividades através de parcerias e/ou colaboração a desenvolver em 2019

A par das atividades referidas anteriormente, participamos e colaboramos sempre que pertinente com outras instituições, projetos ou equipas, nomeadamente através de convites para eventos, intercâmbios, encontros intergeracionais e/ou passeios culturais. Pretendemos continuar a participar nas atividades do Grupo EnvelheSeres, assim como iremos tentar alargar este leque de parcerias que proporciona o convívio com outro público e desta forma experiências diferentes e motivadoras.

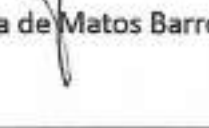
Assim, e no seguimento do atrás exposto, solicita-se a aprovação do Plano de Atividades e do Orçamento para o ano de 2019, acompanhado do parecer do Concelho Fiscal.

Setúbal, 20 de dezembro de 2018

Fernando Jorge de Oliveira Paulino (Presidente)



Margarida Maria de Matos Barros (Secretária)



Ricardo Trindade Pires Bárbara (Tesoureiro)



Rogério Filipe de Almeida (Vogal)



Joaquim Manuel Panóias Henriques (Vogal)

