

A Guarda é o distrito com mais pessoas idosas, em situação de isolamento e vulnerabilidade, sinalizadas. Os Censos Sénior da GNR, que foram recentemente atualizados, aumentaram de 5243 idosos para 5606 e, este número não contabiliza os que estão ao encargo de alguém, vivem acompanhados ou estão na área de abrangência da PSP.

O nosso plano de ação tenta enquadrar-se nas necessidades de cada pessoa idosa individualmente, adaptando-se à sua realidade e necessidades, promovendo a inclusão social e retardando a sua institucionalização.

Contudo, e ainda que, a nossa atuação seja importante e necessária fomos obrigados a reduzir as atividades, visto que é um ano de transição entre candidaturas, e com a falta de apoios públicos, somos obrigados a reajustar e limitar os nossos serviços.

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO - 2025

Objetivo Geral: Uma resposta à medida de cada um. Criar mais valor. Alargar o raio de Ação.

Serviços à pessoa

- Sensibilizar para o envelhecimento ativo/ respostas alternativas à institucionalização. Visitas domiciliárias e observação in loco das necessidades do utente
- Acompanhamento e deslocações a consultas, tratamentos, exames, farmácia, compras e outros serviços
- Atividades de animação cognitiva, estimulação de memória e desenvolvimento emocional
- Estimulação sensorial
- Exercício físico adaptado às necessidades de cada um
- Passeios quotidianos
- Sensibilizar para o envelhecimento ativo/ respostas alternativas à institucionalização.
- Partilha de habitação com jovens – Coabitação. Para reduzir o impacto do isolamento e da solidão iremos promover uma iniciativa que incentiva a participação ativa de jovens universitários ou à procura do primeiro emprego, criando um ambiente de companhia e apoio nas atividades diárias. Será uma atividade a desenvolver em modo experimental e que numa primeira fase será implementada na

Guarda e envolverá apenas 5 idosos que reúnam condições, manifestem essa vontade e necessitam deste acompanhamento/retaguarda.

Atividades de grupo

- Realização de trabalhos alusivos ao dia de São Valentim
- Noite de Fados
- Caminhada do Dia da Mãe
- “Tarde das Comadres” e sorteio de cabaz
- Sardinhada de São João com tarde de desporto e convívio intergeracional (jogos tradicionais e baile)
- Passeio ao Bom Jesus em Braga (julho)
- Dia Municipal do Idoso (Guarda, Mêda e Trancoso - julho)
- Participação na Feira de São Bartolomeu de Trancoso (agosto)
- Convívio interinstitucional (setembro)
- Rugas da Saúde - Caminhada (outubro)
- Passeio ao Santuário de Fátima (outubro)
- Participação na Expo Mêda (novembro)
- Magusto de São Martinho com atuação de grupo de concertinas (novembro)
- Festa de Natal (Evento com vários cantores para angariação de fundos)
- Comemoração de datas festivas (aniversários)
-

ATIVIDADES	OBJETIVOS
1	Desenvolver a criatividade e imaginação.
2	Proporcionar momentos de convívio entre utentes; divulgar o talento musical do distrito.
3	Promover a prática de atividade física; promover o contacto com a natureza.
4	Proporcionar momentos de sociabilidade; desenvolver a criatividade e imaginação; angariar donativos.
5	Promover a prática de atividade física; proporcionar momentos de convívio.
6	Proporcionar momentos de convívio; conhecer outras zonas do país.
7	Proporcionar momentos de convívio entre idosos de diferentes IPSS.
8	Divulgar a atividade da Associação; angariar donativos.
9	Proporcionar momentos de convívio entre idosos de diferentes instituições.
10	Promover a prática de atividade física; angariar donativos.
11	Divulgar a atividade da Associação; angariar donativos.
12	Proporcionar momentos de sociabilidade.
13	Proporcionar momentos de convívio entre utentes da IPSS e suas famílias; respeitar tradições religiosas; angariar donativos.
14	Proporcionar momentos de sociabilidade; promover convívio entre utentes; evitar o isolamento e a solidão.

ATIVIDADES	DATA PREVISTA	DESTINATÁRIOS	PARCERIAS	ESTRATÉGIAS DE DIVULGAÇÃO	LOCAL
1 S. Valentim	14 de fevereiro	Utentes e colaboradores da IPSS	—	—	Domicílio dos utentes da IPSS
2 Noite de fados	Março	Utentes da IPSS, sócios e comunidade em geral	Junta de Freguesia da Guarda	Redes Sociais	Auditório da Junta de Freguesia da Guarda
3 Caminhada Dia da Mãe	7 de maio	Sócios e comunidade em geral	União de Freguesias de Trancoso e Souto Maior, Pastelaria Reboleirense, Intermarché, Quebra Solas, Câmara Municipal de Trancoso	Redes Sociais	Serra do Pisco

4 “Tarde das Comadres”	Junho	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios	Junta de Freguesia do Aveloso, Município da Mêda	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Junta de Freguesia do Aveloso
5 S. João	Junho	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios	Junta de Freguesia da Guarda, Município da Guarda	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Parque Urbano do Rio Diz - Guarda
6 Passeios	Julho e outubro	Utentes da IPSS e suas famílias	Município da Guarda Município da Mêda Município de Trancoso	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Bom Jesus de Braga e praia (julho) Santuário de Fátima (outubro)
7 Dia Municipal do Idoso	Julho (3 dias distintos)	Utentes de diversas IPSS; idosos dos concelhos da Mêda,	Município da Guarda Município da Mêda Município de Trancoso	Contacto direto, contacto telefónico, redes sociais	Parque Urbano do Rio Diz - Guarda/ Nave de Exposições-Mêda/ Parque Municipal de Trancoso

		Guarda e Trancoso			
8 Feira de S. Bartolomeu	Agosto	Utentes da IPSS, colaboradores e comunidade em geral	Município de Trancoso	Contacto direto, redes sociais	Largo da Feira - Trancoso
9 Convívio interinstitucional	Setembro	Utentes de 2 IPSS, corpos sociais e colaboradores	IPSS do concelho a definir, Município da Guarda, Gabinete de Alzheimer de Viseu, Junta de Freguesia Guarda, Nerga	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais	Nerga
10 Caminhada	Outubro	Sócios e comunidade em geral	Polis Fitness Club, Junta de freguesia Guarda, Agridoce, Restaurante Videira	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais	A definir
11 Expo Mêda	Novembro	Colaboradores e comunidade em geral	Município da Mêda	Redes sociais	Nave de Exposições Mêda
12 S. Martinho	Novembro	Utentes e colaboradores da	União de Freguesias de Trancoso e Souto Maior, Grupo de Cavaquinhos da Universidade	Contacto direto, contacto telefónico	Casa do Povo da Venda do Cepo

		IPSS; sócios	Sénior da Mêda, Município de Trancoso	e redes sociais	
13 Festa de Natal	Dezembro	Utentes da IPSS e suas famílias, sócios e amigos	Freguesia da Guarda, Agridoce, Restaurante Videira Município da Guarda	Contacto direto, contacto telefónico e redes sociais e comunicação social	Café Concerto TMG
14 Celebração do Aniversário dos utentes	Ao longo do ano	Utentes da IPSS	_____	Contacto direto	Domicílio dos utentes

ORÇAMENTO 2024

RECEITAS	
Quotas (12€ por ano x 100 sócios)	1.200,00€

Mensalidades (6 utentes no apoio cuidador – média de 300€ mês)	21.600,00€
Donativos	3.000,00€
Patrocínios (em géneros)	1.000,00€
Apoios Entidades Públicas e Empresas	50.000,00€
Vendas e atividades realizadas pela Associação	5.000,00€
Candidaturas a apoios comunitários	50.000,00€/ano
Total	131.800,00€ €
DESPESAS	
Recursos humanos (Coordenadora, 3 Técnicas auxiliares de serviço social)	71.400€
Escritório (12x150)	1800€
Seguros (acidentes de trabalho e responsabilidade civil)	1.100,00€
Passeios (transporte e refeições)	4.500,00€
Aluguer de uma viatura 9 lugares (1000/mês)	12.000,00€
Material didático para as atividades (passamanarias, papelaria, suportes para estimulação cognitiva, etc.)	3.060,00€
Prestações de serviços assistente social; Oficinas de expressão (plástica, musical, física e motora): 4/mês durante 10 meses (paragem agosto e dezembro) Avaliação Psicológica de 3 em 3 meses.	21.600,00€
Comunicações (telefone e internet)	800,00€

Despesas de luz e água	360,00€
Página de internet e redes sociais e Publicidade (design web e fotografia/videografia)	5.500,00€
Honorários (contabilista e proteção jurídica)	4.500,00€
Gestão de Projeto	5.000,00€
Total	131.620,00€

Hoje por eles... amanhã por nós!