

# (P)  
AOSK  
J.R.



Associação  
**TODOS**

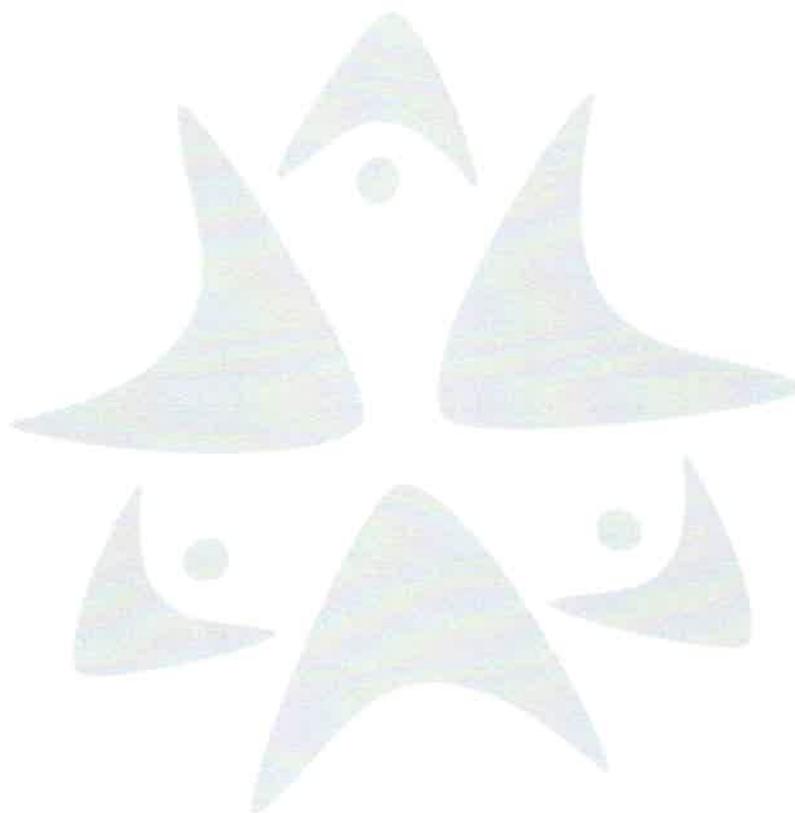
[www.associacaotodos.org](http://www.associacaotodos.org)

# PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

## 2022

Associação  
**TODOS**

PORTO | MIRANDELA



Associação  
**TODOS**

*"Comece a fazer o que é necessário,  
depois o que é possível e de repente  
está a fazer o impossível."  
(São Francisco de Assis)*



## 1. INTRODUÇÃO

A Associação TODOS tem sede nacional na cidade do Porto e é constituída neste momento por dois Núcleos, um no Porto e outro em Mirandela. A mesma rege-se pelo lema "De TODOS para TODOS" e trata-se de uma Associação sem fins lucrativos, com o estatuto de Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e reconhecida como Pessoa Coletiva de Utilidade Pública (PCUP).

A Associação TODOS emergiu da vontade de um grupo de pessoas das mais variadas áreas profissionais que visam desenvolver um trabalho original, de modo, a fazer a diferença junto dos públicos socialmente mais vulneráveis e intervir de forma mais eficaz em casos de risco e exclusão social mediante a realização de atividades de cariz social, de integração, cultural, ambiental e animal e ainda desenvolver ações de responsabilidade social junto de outras organizações e do público em geral.

A Associação TODOS rege-se por um princípio de neutralidade política e religiosa. Pelo respeito pelo meio ambiente e a sua sustentabilidade. E ainda pelos direitos humanos, sem qualquer tipo de discriminação em relação ao sexo, raça, cor, nacionalidade, credo, religião, opinião política, filiação, idade, orientação sexual, identidade de género, estado civil, incapacidade, deficiência e demais circunstâncias protegidas por lei.

O plano de atividades para o ano de 2022, vêm ainda no seguimento desta Pandemia COVID-19 que se iniciou em 2020 e que nos apanhou desprevenidos a todos e neste momento ainda sem fim à vista, tendo em conta este desafio todos os compromissos que se pretende estabelecer com este plano, poderão não ser possíveis de realizar, apesar disso à partida, temos que ter capacidade financeira mínima para fazer face aos desafios desta nova realidade.

Em traços gerais, o plano de atividades dos Núcleos Porto e Mirandela, para o ano de 2022, tem como principais objetivos:

- Dar continuidade às respostas sociais desenvolvidas tanto no Núcleo do Porto como no Núcleo de Mirandela;
- Divulgação e consolidação da intervenção da Associação TODOS nas comunidades onde atua;
- Potenciar o crescimento da Associação TODOS mediante a criação de mais parcerias privadas e/ou públicas;

- Incrementar a aposta no voluntariado;

- Explorar meios que possibilitem uma maior sustentabilidade financeira da Associação, por exemplo: tentado potenciar ao máximo a mais valia da viatura adquerida no final do ano de 2021.

Globalmente, as linhas de ação para o ano de 2022 têm como base critérios tais como, o rigor, a eficácia, empenho, qualidade e o espírito de equipa com vista à execução plena dos objetivos propostos.

## 2. PRINCÍPIOS DE AÇÃO

### MISSÃO

A Associação TODOS tem como missão promover o *empowerment* e prestar serviços de qualidade que visem a satisfação das necessidades dos clientes e da comunidade através do desenvolvimento de respostas sociais e projetos de âmbito social e cultural.

### VISÃO

Ser uma organização de referência nacional e internacional no desenvolvimento de boas práticas inclusivas.

### VALORES

Inclusão

Transparência

Solidariedade

Diversidade

Humanismo

Responsabilidade social

Comprometimento

Ética e Integridade

Inovação

Empreendedorismo social

Desenvolvimento sustentável

### 3. POLÍTICAS DE AÇÃO

Qualidade

Liderança

Recursos Humanos

Direitos

Ética

Parcerias

Participação

Abordagem Centrada na Pessoa

Abrangência

Orientação para os resultados

Inovação e Melhoria Contínua

### 4. RESPOSTAS SOCIAIS

*Sujeitas a avaliação contínua, que dependem do desenrolar da Pandemia e das medidas implementadas pela DGS e pelo estado Português.*

#### **Centros de Convívio**

Proporcionando serviços adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas, contribuindo para um processo dinâmico de envelhecimento ativo, criando condições que permitam preservar e incentivar as relações intrafamiliar, inter-geracionais e potenciando a integração social.

Através de apoio às atividades sócio recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas residentes na freguesia de Campanhã no Porto e no Concelho de Mirandela, nas Freguesias de Mirandela.

Tem como Objetivo Geral, prestar serviços que fomentem a manutenção e autonomia do idoso com o intuito de retardar a institucionalização; prevenindo e retardando as dificuldades desta faixa etária e ainda incentivando as potencialidades para assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

Através de exercícios de estimulação cognitiva e física e atividades de Animação Sociocultural; com os seguintes objetivos:

- Prevenir a solidão e o isolamento;
- Incentivar a participação e inclusão dos idosos na vida social local;
- Fomentar as relações interpessoais e entre as gerações;
- Contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições;
- Implementar a literacia digital.

#### Objetivos específicos das atividades

– Aumentar a autoestima das pessoas idosas e disseminar uma imagem positiva das mesmas; Reforçar as identidades culturais e convívio inter-geracional; Aumentar o tempo ocupacional; Promover a socialização; Promover a troca de experiências; Desenvolver a destreza física e mental do idoso através de atividades cognitivas e jogos de estimulação cognitiva; Envolver a comunidade em geral, no processo de integração social dos nossos utentes; Promover hábitos de vida saudável; Contribuir para a valorização pessoal e social do idoso; Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso; Prevenir a desorientação no tempo e no espaço; rastreios cognitivos e médicos (protocolo com os médicos do mundo), periódicos.

Algumas das atividades desenvolvida no Centro de Convívio são efetuadas através de Ateliers do Conhecimento e das Artes com ações de literacia para a Saúde, Digital e Cultura em geral e Ginásio da Memória que compreendem o desenvolvimento de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo do Labirinto, Jogo de Memória, paciências, crapô, Sopa de Letras, Puzzles, jogo de damas e dominó.

- Material: Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, entre outros.
- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

Treino de Escrita - Esta atividade consiste em aulas de alfabetização e em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos utentes letrados.

- Material: Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura.
- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

Literacia Digital - Esta atividade consiste em aulas para criar competências e habilidades com vista a alcançar algum conhecimento na área digital. Sustentadas na utilização básica do uso de meios digitais, com o objetivo de produzir, apresentar, trocar informação e de comunicar e participar em redes colaborativas via Internet.

- Material: Meios digitais – Computadores, Tablet, Telemóveis...;
- Recursos Humanos: Técnica(o), estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

Jogos Lúdicos - Os Jogos lúdicos têm a função de divertir as pessoas e o grupo, ocupar o tempo, promover o convívio e divulgar os conhecimentos, artes e saberes. Na sua essência, todas as atividades tem estes objetivos mas a animação lúdica é vocacionada principalmente para a essência da animação: o lazer, o entretenimento e a brincadeira.

- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

Sessão de cinema - A sessão de cinema tem como objetivo, promover interação e momentos de lazer entre utentes, relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.

- Material multimédia: projetor, portátil, colunas, cadeiras.
- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

#### **Outras atividades a desenvolver:**

TODOS em Movimento – Atividades de Motricidade / Treino de marcha - Utentes autónomos. 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 através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima.

- Material: Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, arcos, balões, jogo do arco, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, entre outros.

- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

3 T's - Teatro como Terapia para Todos - Utesntes autónomos. Têm como objetivo valorizar a troca de experiências com técnicas de expressão corporal e verbal, melhorar a memorização e concentração, trabalhar a respiração, proporcionar maior autonomia, elevar a auto-estima, a interação em grupo, afastar o risco da depressão, promovendo a saúde dos utentes, possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento.

- Recursos Humanos: Técnica(o) da área social, estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares) e voluntários com experiência na área teatral.
- Destinatários: Todos os utentes dos centros de convívio.

## 5. RESPONSABILIDADE SOCIAL

Esta instituição tem desde a sua génese uma preocupação social que tenta responder através de uma intervenção social, utilizando vários projetos seus ou em parceria/protocolados<sup>2</sup> com outras entidades, grupos ou indivíduos, com consciência e/ou empreendedorismo social e que atuam nas mais diversas áreas, quer social, cultural, ambiental ou animal, para assim estar mais próxima das comunidades onde esta atualmente inserida e onde é necessária a sua intervenção, quer através da criação de uma maior consciência social, quer através de ajudas materiais e ou outras.

<sup>2</sup> – Algumas Parcerias e Protocolos atuais: Rede Social do Porto e de Mirandela, Município de Mirandela, Junta de Freguesia de Campanhã, PSP, Médicos do Mundo, Pingo Doce, entre muitos outros...

## 6. ATIVIDADES

Este plano constitui um instrumento de gestão, onde se pretende definir um plano, delineado segundo a orientação estratégica estabelecida pela Direção Nacional, resultante de todos os contributos efetuados pelos Associados, membros dos Núcleos e Voluntários.

Nesse sentido, o plano de atividades visa atingir todas as áreas de intervenção da Associação e ser transversal a todas as faixas etárias e grupos sociais em particular nos idosos. Uma das prioridades será dar continuidade à resposta social na área do idoso e ainda continuar a aprofundar e apoiar a área ambiental e animal. Através de campanhas, *merchandising*, a organizar eventos solidários e também a candidatar-se a projetos sociais financiados com o objetivo de angariar fundos que permitam aumentar a capacidade financeira e, conseqüentemente, a sustentabilidade da Associação. Por seu turno, a Associação TODOS pretende persistir na promoção e dinamização do conceito de voluntariado, aumentar a rede de parceiros e a sua expansão nas comunidades locais.

Como tal, tendo em conta os desafios (agravados pela Pandemia), institucionais assumidos a estrutura e a dinâmica da Associação, propõem-se para 2022 um conjunto de objetivos e prioridades:

Associação  
**TODOS**

## 6.1 PLANO DE ATIVIDADES

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Meta	Indicador	Atividades / Projetos	Periodicidade/ Responsabilidade	Calendarização	Recursos Necessários	Resultados Esperados
Criar sustentabilidade	Angariar associados	5 Associados	Nº de associados Valor angariado	"Torna-te mais um entre os TODOS!"	Anual Todos	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade	Consolidação da Associação TODOS e aumento da capacidade financeira
	Angariar donativos anuais em entidades empresariais	1 Empresas	Valor angariado	Projeto "Doar TODOS para TODOS"	Anual Coordenadora de Mirandela e Direção	Anual	Recursos Humanos R Comunidade	
	Realizar eventos solidários (Dependentes da Evolução da Pandemia de COVID-19)	3 Eventos	Nº. Participantes Valor angariado	Eventos solidários: <u>Porto</u> "TODOS ComArte – Espetáculo MultiARTES" "Mimos de Mulher" "Envelhecimento Saudável para Todos" <u>Mirandela</u> "Pensamento Positivo – Os seus Benefícios na Saúde e no Envelhecimento"	Maio Junho Outubro Dezembro  Coordenadora, Voluntários, Direção e com parceiros da Rede Social.	Maio Junho Outubro Dezembro	Recursos Humanos Recursos Comunidade	

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Meta	Indicador	Atividades / Projetos	Periodicidade/ Responsabilidade	Calendarização	Recursos Necessários	Resultados Esperados
<b>Respostas Sociais</b>  <b>Centros de Convívio</b>  Prestar serviços que fomentem a manutenção e autonomia do idoso com o intuito de retardar a institucionalização; prevenindo e retardando as dificuldades desta faixa etária e ainda incentivando as potencialidades para assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos. Através de exercícios de estimulação cognitiva e física e atividades de Animação Sociocultural.  1 – Informação completa no ponto 4	<u>Ateliers do Conhecimento e das Artes</u> <u>Ginásio da Memória</u> <sup>1</sup>	20 Idosos	N.º de idosos em acompanhamento	Centros de Convívio  Projeto “TODOS no combate à solidão	Anual  Técnicas(os) da área social, Estagiários (quando estiver a decorrer estágios profissionais ou curriculares), Voluntários, Coordenadores da Direção Nacional e Convidados (profissionais da saúde, Informática e artistas das mais variadas áreas)	Ao longo do Ano	Recursos Humanos R. Comunidade; Material: Papel, Caneta, Livros de Atividades, Puzzle, Damas, etc.	Melhoria da qualidade de vida dos idosos. Prevenir a solidão e o isolamento; Incentivar a participação e inclusão dos idosos na vida social local; Fomentar as relações interpessoais e entre as gerações; Contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento institucional e aumento da literacia na saúde, cultura e digital.
	<u>Treino de Escrita</u> <sup>1</sup> <u>Literacia Digital</u> <sup>1</sup>						Recursos Humanos R. Comunidade; Material: Papel, material de escrita, quadro, livros de leitura. Meios Digitais.	
	<u>Jogos Lúdicos</u> <sup>1</sup>						Recursos Humanos Recursos Comunidade	
	<u>Sessão de cinema</u> <sup>1</sup>						Recursos Humanos R. Comunidade; Material multimédia: projetor, portátil, colunas, cadeiras.	
	<u>Atividades de Motricidade / Treino de marcha</u> <u>3 T's</u> <sup>1</sup>						Recursos Humanos R. Comunidade; Material: Bolas, Cordas, Garrafas de plástico, arcos, balões, jogo do arco, cadeiras, elásticos, paus, tecidos, etc.	

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Meta	Indicador	Atividades / Projetos	Periodicidade/ Responsabilidade	Calendarização	Recursos Necessários	Resultados Esperados
Aumentar rede de parceiros	Celebrar protocolos de cooperação e rentabilizar os benefícios dos mesmos	1 Protocolos	N.º de protocolos estabelecidos	Fomentar Parcerias; Projeto: "Com TODOS, entre TODOS, para TODOS"	Anual Direção e Núcleos	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade	Aumento da oferta de serviços prestados Aquisição de benefícios
Responsabilidade Social da Associação TODOS na comunidade	Desenvolver respostas adaptadas na saúde mental	10 Acompanhamentos	Nº de sessões realizadas	Projeto: Men+alzar	Anual Voluntários e Estagiários de Psicologia Clínica e da Saúde	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade	Melhoria da qualidade de vida das pessoas com doença mental e suas famílias
	Facultar sessões de autoconhecimento pessoal	>80% >90%	Taxa de autoestima Taxa de satisfação	Projeto: "TODOS inclusivos" Terapia e gestão da Imagem	Anual Técnica(o) da área social	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade	Melhoria da perceção com a autoimagem Aumento da autoestima e da valorização pessoal
	Desenvolver literacia em Saúde Mental	4 Tertúlias	Nº de participantes	Projeto "Tertuliano com..."	Trimestral Voluntários (área Mental e Saúde)	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade	Aumento da literacia em Saúde
	Oferecer recursos à comunidade socialmente vulnerável	450 Cabazes 30 Prendas a crianças	N.º de cabazes N.º de prendas	Distribuição de cabazes a famílias; Distribuição de prendas a crianças Projeto: "TODOS Merecem"	Anual	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos materiais	Aumento da satisfação no seio familiar e da comunidade
Promover a cidadania	Colaborar com projetos de sensibilização comunitária	2 Eventos em conjunto	N.º de participantes	Projeto: "Vamos Todos Ajudar..."	Duas vezes	Ao longo do Ano	Recursos Humanos R. Comunidade	Sensibilização comunitária Promoção da cidadania ativa
Incentivar o voluntariado	Intervir ativamente na comunidade	10 Voluntários	N.º de pessoas envolvidos	Projeto "Voluntariado em Mirandela e no Porto?"	Anual Responsável do Projeto	Ao longo do Ano	Recursos Humanos R. Comunidade	Promoção da Cidadania ativa

Objetivo Geral	Objetivos Específicos	Meta	Indicador	Atividades / Projetos	Periodicidade/ Responsabilidade	Calendarização	Recursos Necessários	Resultados Esperados
Promover projetos inovadores e o empreendedorismo social inclusivo	Adquirir recursos necessários ao desenvolvimento institucional e da prestação de serviços	1 Candidaturas	Nº de candidaturas realizadas	Candidaturas a projetos financiados Projeto: "Apoio a Todos"	Anual Coordenador de projetos	Ao longo do Ano	Recursos Humanos Recursos Comunidade Acordos de Parcerias	Assegurar a sustentabilidade da instituição e a prestação de serviços
	Responder a lacunas da comunidade	1 Entidade	Nº de entidades parceiras					Melhoria da qualidade dos serviços prestados pelas instituições

## 7. ORÇAMENTO PREVISIONAL PARA O ANO DE 2022

Definimos um orçamento rigoroso e espera-se que o mesmo seja um instrumento de orientação do programa de ação da Associação, facilitando o devido controlo orçamental.

RECEITAS E DESPESAS	PERIODO
	2022
Vendas e serviços prestados	500,00
Subsídios à exploração	16200,00
Ganhos/perdas imputados de subsidiárias, associadas e empreendimentos conjuntos	0,00
Variação nos inventários da produção	0,00
Trabalho para a própria entidade	0,00
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	0,00
Fornecimento e Serviços Externos	17605,00
Gastos com o pessoal	5600,00
Ajustamentos de inventários (perdas/reversões)	0,00
Provisões (aumentos/reduções)	0,00
Imparidade de investimentos não depreciables/amortizáveis (perdas/reversões)	0,00
Aumentos/reduções de justo valor	0,00
Outros rendimentos e ganhos	7080,00
Outros rendimentos e ganhos (diferimentos)	0,00
Outros gastos e perdas	540,00
<b>Resultado antes das depreciações, gastos de financiamento e impostos</b>	<b>35,00</b>
Gastos /reversões de depreciação e de amortização	0,00
Imparidade de investimentos depreciables/amortizáveis (perdas/reversões)	0,00
<b>Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)</b>	<b>35,00</b>
Juros e rendimentos similares obtidos	0,00
Juros e gastos similares suportados	0,00
<b>Resultados antes de Impostos</b>	<b>35,00</b>
Imposto sobre o rendimento do período	0,00
<b>Resultado Líquido do período</b>	<b>35,00</b>

## 7.1. DESPESAS

62	Fornecimentos e Serviços Externos	17605,00
6233	Material de escritório	585,00
6242	Combustíveis	1000,00
6243	Água	420,00
6261	Rendas e Alugueres	600,00
6262	Comunicações	650,00
6263	Seguros	1000,00
6265	Contencioso e notariado	50,00
6267	Limpeza, higiene e conforto	100,00
6268	Outros Fornecimentos e Serviços	13200,00
63	Gastos com o pessoal	5600,00
68	Outros gastos e perdas	540,00
<b>Despesas Totais</b>		<b>23745,00</b>

## 7.2. RECEITAS

72	Prestação de serviços	500,00
7211	Apoio pessoas carenciadas	500,00
75	Subsídios, doações e legados à exploração	16200,00
751	Subsídios do Estado e outros Entes Públicos	16200,00
78	Outros Rendimentos e Ganhos	7080,00
78881	Quotas	600,00
78882	Donativos	6480,00
<b>Receitas Totais</b>		<b>23780,00</b>

## 8. CONCLUSÃO

Apesar deste plano de atividades e orçamento estarem condicionados pelo desenvolvimento da Pandemia, temos a esperança que o ano 2022 nos possibilite voltar a ter eventos públicos e assim possibilitar uma maior interação com a sociedade em geral.

Posto isto no plano de atividades para 2022 procurou-se estabelecer objetivos realistas tendo em consideração os recursos financeiros, humanos e materiais da Associação. Apesar da ansia que todos partilhamos por alcançar cada vez mais, a verdade é que todos somos voluntários e temos vidas profissionais paralelas. Por conseguinte, para além do que acima foi enumerado, a definição dos objetivos foi realizada tendo em consideração o pressuposto de que a Pandemia vai melhorar e o tempo que os voluntários poderão dispensar nas atividades da Associação. Assim, tal como nos anos anteriores, a Associação procurou investir mais na qualidade das atividades do que na quantidade.

Em traços gerais, o objetivo para 2022 centra-se na continuidade dos serviços prestados e que venham a ser possíveis tendo em conta a situação atual. Neste domínio estamos cientes que o caminho não é fácil e muitas vezes parece que o mesmo só tem dificuldades, mas como alguém disse: "...embora o nosso trabalho seja uma gota no oceano, sem essa gota o oceano seria menor." Esta frase reflete a nossa luta constante, com maiores ou menores avanços, mas sempre persistindo na evolução e ajuda ao outro.

Associação  
**TODOS**

O presente Plano Anual de Atividades foi Aprovado na reunião de Direção do dia 30 de outubro de 2021.

Presidente da Direção: Augusto Baldria

Vice-Presidente da Direção: Maria Do Carmo Regameia

Secretário da Direção: Andreia Costa

Tesoureiro da Direção: (A.)

Vogal da Direção: JOE OLIVEIRA

Associação  
**TODOS**