

## Plano de Actividades 2021

### Introdução

De forma genérica a AVISO define-se como sendo uma instituição ao serviço das pessoas, das famílias e das comunidades, contribuindo, em conjunto com outras organizações, para, tornar mais leve a solidão de quem vive só, e de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar de toda a população

A prioridade da actuação da Aviso e dos seus voluntários será sempre, o apoio aos idosos isolados e dependentes confinados ao seu domicílio, aos quais se pretende atenuar o isolamento e a solidão em que vivem.

As Acções visam:

- Prestar cuidados de ordem física e apoio psico-social aos idosos contribuindo para seu equilíbrio e bem-estar e para retardar ou evitar a institucionalização;
- Fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento;
- Prestar companhia e acompanhamento;
- Promover o conforto e bem estar dos idosos;
- Proporcionar apoio psicossocial e suporte emocional;
- Ajudar nas tarefas de alimentação e hidratação se necessário;
- Ajudar nas tarefas de administração de medicamentos;
- Ajudar em pequenas tarefas domésticas;
- Desenvolver actividades de vigilância e animação junto dos idosos;
- Apoiar os utentes nos contactos com as diversas Entidades Públicas e Privadas (Saúde, Autarquia Segurança Social e outras).

### Voluntariado

NA Associação, tem como objetivo principal o combate à solidão e ao isolamento social as pessoas idosas que não dispõem do adequado suporte familiar. Este apoio concretiza-se através de visitas domiciliárias diferenciadas de forma regular e adaptada as necessidades de cada utente.

- Fortalecer a Associação através da divulgação do seu projecto, e adesão de novos sócios porque é a associação que suporta o voluntariado e quantos mais formos mais força e reconhecimento público teremos

Adquirir meios de suporte à actividade através da angariação de fundos que não sendo um objectivo da associação é um meio que nos permite chegar onde queremos

Continuar a trabalhar na divulgação da associação e do seu trabalho junto dos idosos

Para além desta actividade de base, a AVISO desenvolve acções pontuais, para apoio aos utentes ou para divulgação da Associação e angariação de fundos que determinam despesas e /ou geram receitas e que por esse facto são devidamente calendarizadas e orçamentadas.

Para isso tem em curso um conjunto de actividades englobadas em 4 programas principais:

Programa de Combate à Solidão e Isolamento

Programa de Distribuição de Alimentos

Programa de Sensibilização Divulgação e Angariação de Fundos

# Programa de Mobilidade e apoio nas Deslocações

No ano de 2018 a Associação concretizou um dos seus projetos, com a abertura do Centro de atividades e Convívio, "Atelier Sénior"

O "Atelier Sénior" é um projecto dirigido a pessoas ainda com alguma autonomia, com problemas de ocupação de tempos livres e ou em risco de solidão e depressão, sem indicação para frequentar os Centros de Dia mas também sem capacidade intelectual ou motivação para a Universidade Sénior

O seu objectivo é o acompanhamento e entretenimento de pessoas idosas, mas também actividades de estimulação cognitiva e prevenção do isolamento e da depressão, prevendo-se ainda que permita organizar um Gabinete de Apoio em Saúde e Gabinete de Apoio Psicológico.

O projecto permite ainda o desenvolvimento de outras actividades de ocupação de tempos livres e de estimulação motora e cognitiva, de inclusão social, bem como a capacitação em termos de comunicação e acesso a redes sociais, com objectivo de manutenção/estimulação de laços familiares e de convívio.

## Objectivos

Os objectivos definidos para 2021 são:

- Melhorar o funcionamento global do voluntariado pela renovação do corpo de voluntários com entrada de novos elementos, pela discussão, pelo estabelecimento de compromissos mais rígidos entre os voluntários e a associação, o planeamento de actividades de conjunto dirigidas aos utentes que impliquem a colaboração de mais que uma equipa de voluntários, quer no domicílio quer no apoio nas actividades do Centro de Atividades e Convívio.

- Dar continuidade ao projeto "Cuidar e Não Só" apoiado pela Fundação Calouste Gulbenkian e pela Câmara Municipal de Castelo Branco, desenvolvido no Centro de Atividades e Convívio, alargando os dias de actividades bem como o aumentar o número de beneficiários. As actividades desenvolvidas no CAO estiveram suspensas devido as restrições impostas pela DGS e serão retomadas assim que for permitido, sempre cumprindo as regras de segurança.

### Como actividades para o ano de 2021 propõe-se:

Sendo a AVISO uma associação sem receitas fixas, a angariação de meios para custear as despesas de funcionamento provém maioritariamente de actividades organizadas pelos voluntários e com apoio de diversas entidades.

#### **Convívio com os idosos**

Em data a definir e de acordo com as possibilidades e a epidemia, a direcção propõe-se a organizar em 2021 um passeio aberto aos idosos e com um destino de interesse turístico, lúdico ou cultural.

#### **Magusto Solidário**

Embora se trate de um evento de convívio entre idosos e voluntários, serve também para angariação de alimentos para o programa de apoio alimentar e para a confecção dos Cabazes de Natal

#### **Programa de Sensibilização, Divulgação e Angariação de fundos**

Para além de actuar junto dos idosos, durante o ano de 2021 a Direcção da Associação propõe-se continuar a sensibilizar a população para o problema dos idosos em situação de isolamento, através da divulgação do seu programa e das actividades nas redes sociais e no site (<http://www.associacaoaviso.pt>) da associação, bem como pela participação em Seminários, em

eventos, organizados por si ou por outras entidades ou em parceria e pela intervenção nos meios de comunicação social, onde possa levar a mensagem do combate à solidão.

Sendo a AVISO uma associação sem receitas fixas, a angariação de meios para custear as despesas de funcionamento provém maioritariamente de atividades organizadas pelos voluntários e com apoio de diversas entidades.

### **Sardinhada Solidária**

Devido a situação pandémica e caso o contexto assim o permita, e a semelhança do que ocorreu nos 5 últimos anos, e em data a fixar, prevemos organizar o nosso maior evento que envolve em média cerca 300 pessoas.

Aprovado em Reunião de Direcção  
18 Novembro 2020

Aprovado em Assembleia Geral  
09 de dezembro de 2020