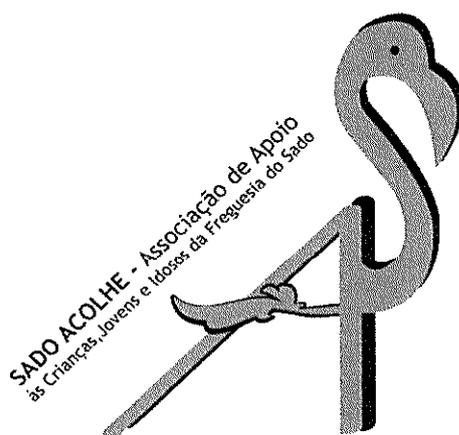


# PLANO DE ATIVIDADES 2022

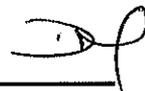
SADO ACOLHE – ASSOCIAÇÃO DE APOIO ÀS CRIANÇAS, JOVENS E IDOSOS DA FREGUESIA  
DO SADO





## ÍNDICE GERAL

Introdução .....	3
.....	4
Enquadramento sócio-económico da freguesia do sado .....	5
MENSAGEM DA PRESIDENTE DA DIREÇÃO .....	6
CORPOS SOCIAIS.....	7
ATIVIDADES E PROJETOS A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2022 .....	8
CRONOGRAMA.....	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18



## INTRODUÇÃO

O Programa de Ação para o ano de 2022 pretende ser um instrumento de gestão e enquadramento institucional tendo como principal objetivo a definição de estratégias de atuação, programando as atividades a desenvolver e afetando os respetivos recursos humanos, materiais e financeiros. É um documento que reflete o trabalho a desenvolver pela Associação e, que sistematiza todas as propostas de atuação previstas para a concretização dos objetivos estratégicos e operacionais.

A pandemia **Covid-19** apresentou-nos uma nova realidade, conduzindo-nos a uma reorganização da associação. Durante este período a nossa atividade esteve e estará, ainda que menos condicionada, sujeita às medidas de contingência impostas pelo Governo português e pelas autoridades de saúde. O Plano de atividades apresentado continuará a ser reflexo da conjuntura atual, e acompanhará a sua evolução.

A instituições do terceiro sector deparam-se diariamente com grandes desafios e constrangimentos, nomeadamente no que diz respeito à sua sustentabilidade, procurando sempre desenvolver ferramentas de gestão, devidamente adaptadas e adequadas para fazer frente a esses mesmos desafios. A sustentabilidade obriga a um conjunto de ações e iniciativas que visam alcançar fundos financeiros com o objetivo de permitir continuar a atividade e é esta a nossa preocupação mais imediata.

Apesar do contexto da atual situação de pandemia que está a afetar o País, procuraremos, dentro das nossas capacidades e limitações, ajudar a economia social da nossa Região a desenvolver-se e a assumir novos desafios em ordem a torná-la cada vez mais incontornável na nossa vida coletiva. Pretende-se assim, com este documento que a missão e estratégia da Sado Acolhe sejam bem partilhadas e, que haja uma boa gestão de forma a obter ganhos na capacidade de resposta à sociedade/comunidade.

Agradecemos, desde já o apoio de associados, parceiros, voluntários e/ou simples amigos na eficiente realização das atividades ora preconizadas e no bom êxito da instituição.





## ENQUADRAMENTO SÓCIO-ECONÓMICO DA FREGUESIA DO SADO

A Freguesia do Sado foi constituída no ano de 1985 e tem uma área territorial de 65,5 km<sup>2</sup> (Carta Administrativa Oficial de Portugal – CAOP 2011), na qual se destacam três núcleos urbanos diferenciados: Praias do Sado, Santo Ovídio e Faralhão, cujos limites são definidos por uma linha de que parte a nascente do limite do Concelho de Setúbal e segue pelo canal de Águas de Moura, canal da Vaia e estrada Municipal nº 536.1, seguindo depois para Sul até à linha do caminho-de-ferro, em Praias do Sado, retomando para Sul até à linha do caminho-de-ferro, em Praias do Sado, retomando para Sul a estrada Municipal nº 536.1, até ao cruzamento da Graça e Estuário do Sado. Localiza-se na zona oriental do Concelho de Setúbal, fazendo fronteira com as Freguesias de S. Sebastião e de Gambia, Pontes e Alto da Guerra.

De acordo com o diagnóstico social da rede social de Setúbal, da população total de Setúbal (121 185) cerca de 18,2% são idosos, o que se concretiza numa elevada percentagem de pensionistas (cerca de 24%) embora não apenas idosos. De acordo com os censos 2021 para a freguesia do Sado, esta apresenta um total de 5380 indivíduos, sendo 2653 homens e 2727 mulheres. Estes números dizem que a freguesia tem menos 7% de indivíduos comparativamente a 2011, o que poderá traduzir que houve um aumento no número de idosos na freguesia.

A grande maioria da população residente apresenta uma baixa capacidade económica e, conseqüentemente, dificuldade em aceder a serviços de assistência social proporcionados por entidades de carácter privado.

A Freguesia em apreço tem características semi-urbanas, cabendo à indústria o principal sustentáculo da base económica local (zona industrial da Mitrena), entre outras empresas do concelho de Setúbal, embora a agricultura, a pesca e a aquicultura apresentem também alguma expressão.



## MENSAGEM DA PRESIDENTE DA DIREÇÃO

Caros associados, parceiros, familiares, amigos e simpatizantes da Sado Acolhe.

A situação de pandemia em que ainda vivemos e o contínuo aumento da população idosa, reforçou a preocupação da associação para com este grupo etário, e claro para com todas as outras camadas etárias da população, nomeadamente da nossa freguesia.

Voltamos a fazer referência ao Diagnóstico Social Área da Acção Social, Setúbal (Março 2013) que nos afirma que o aumento do número de idosos no Concelho, não tem sido acompanhado pelo aumento da capacidade das respostas sociais para idosos, em qualquer das respostas sociais.

Assim, continuaremos a lutar para colmatar esta lacuna existente na Freguesia do Sado de forma a podermos assegurar as respostas necessárias que possam apoiar os idosos e outras pessoas em situação de dependência.

Continuaremos à procura de soluções que possam corresponder às necessidades e expectativas da população. Estamos e estaremos sempre disponíveis para apoiar a nossa comunidade, no âmbito da nossa ação e dos objetivos a que nos propusemos desde sempre.

**Dora Mira**  
**(Presidente da Direção)**



Op

## CORPOS SOCIAIS

### DIREÇÃO:

Presidente: Dora Soeiro Mira (Sócia n.º 122)

Vice-Presidente: Vasco Raminhas da Silva (Sócio n.º 4)

Tesoureiro: Marta Barão Tomé (Sócia n.º 341)

Secretário: Sandro Cordeiro (Sócio n.º 340)

Vogal: André Diogo (Sócio n.º 344)

### Suplentes:

António Santos (Sócio n.º 342)

Sílvia Diogo (Sócia n.º 123)

Sílvia Chainho (Sócia n.º 343)

Celeste Silva (Sócia n.º 338)

## CONSELHO FISCAL

Presidente: Graça Reigota (Sócia n.º 2)

Vogal: José Carlos Bento (Sócio n.º 13)

Vogal: Ana Rita Fernandes (Sócia n.º 345)

### Suplentes:

Julieta Fernandes (Sócia n.º 10)

## MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: Carlos Mata (Sócio n.º 272)

1.ª Secretária: Fátima Caetano (Sócia n.º 9)

2.ª Secretário: Jorge Martins (Sócio n.º 15)



## ATIVIDADES E PROJETOS A DESENVOLVER DURANTE O ANO DE 2022

As actividades e propostas do ano 2022 seguirão a mesma linha de orientação do plano de actividades do ano transacto, uma vez que devido à continuação da situação de pandemia pretendemos reforçar e consolidar as propostas anteriormente definidas. Contudo, poderemos começar a realizar outras iniciativas que até à data estavam impedidas de se realizar, nomeadamente eventos, desde que cumpram as medidas da DGS.

### GESTÃO E ANGARIAÇÃO DE NOVOS SÓCIOS

A angariação de novos associados, continuará a ser uma das prioridades da associação que irá continuar a dinamizar e a divulgar ações de angariação de novos associados, orientando a sua ação no investimento de:

- Tecnologias de informação e comunicação;
- Desenvolvimento de Social Media;
- Elaboração de Plano de Marketing.

Nos dias de hoje, os sistemas de informação têm um impacto profundo na forma como funciona uma instituição, uma vez que poderão ajudar na sua sustentabilidade, evolução e qualidade dos serviços que presta. Este será um investimento, que trará benefícios a todas as áreas da Instituição, promovendo uma melhor transparência da atividade.

Objetivos: Melhorar o funcionamento geral da Associação e integrar todas as atividades da Instituição.

Recursos/Estratégias de Ação: Investimento em equipamento informático e de comunicação; Social Media, Plano de Marketing)

Calendarização: primeiro semestre.

Estimativa de custos: 300 euros.

Fonte de Financiamento: Particulares, Entidades públicas e privadas



## COMUNICAÇÃO E PROMOÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A comunicação interna de uma organização começa a ser pensada como uma necessidade indispensável uma vez que só envolvendo, motivando e informando as pessoas, poderemos chegar mais longe. A mudança faz-se de dentro para fora e se pretendemos chegar às pessoas precisamos, primeiro de criar redes de comunicação dentro da própria instituição.

A comunicação é e será, então, um elemento fundamental para a captação dos recursos necessários ao bom funcionamento da instituição incluindo a sua sustentabilidade, pretendemos estar sempre presentes na Web dando continuidade à dinamização do nosso site institucional a fim de manter a comunidade em geral devidamente informada, com acesso a informação útil, a documentação e eventos promovidos pela Instituição.

Continuaremos a dar importância às redes sociais, uma vez que a utilização desta ferramenta nos permite uma comunicação em tempo real e de forma imediata, gerando de forma quase instantânea um número considerável de pessoas interessadas em tomar conhecimento e a aderir posteriormente às atividades desenvolvidas e iniciativas por nós promovidas.

Objetivos: Melhoria e atualização dos canais de comunicação e das ferramentas online. Utilização de ferramentas online adequadas para comunicação em tempo real com a comunidade, em geral. Divulgar a atividade da Associação.

Recursos/Estratégias de Ação: Equipamento informático, papel, tinteiros, impressora, computador. Divulgação nas plataformas online (facebook, site,...)

Calendarização: a decorrer durante o ano de 2022

Estimativa de custos: 50 euros

Fonte de Financiamento: Particulares, Entidades públicas e privadas

## REDES, PARCERIAS E COOPERAÇÃO

Por forma a fazer cumprir com a nossa missão pretendemos continuar a procurar diferentes parceiros como empresas, organizações e outras entidades que se identifiquem com o nosso projecto e plano de acção. Para 2022, mantemos e aprofundamos as seguintes parcerias e acordos de cooperação: Instituto Politécnico de Setúbal, Secil, Junta de Freguesia do Sado e Câmara Municipal de Setúbal. Porém, pretendemos estabelecer protocolos de cooperação com outras entidades.



No âmbito do protocolo de cooperação com o Instituto Politécnico de Setúbal pretendemos dar continuidade a Oficinas de Teatro; Dinamização de grupos de caminhadas, Organização de atividades informativas/sensibilização/diagnóstico e participação de utentes da SADO ACOLHE nas atividades de rastreio de saúde na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal.

Objetivos: Desenvolver atividades recreativas/formativas (artesanato, pintura, teatro, informática e campanhas de sensibilização/prevenção de doenças, promoção de hábitos de vida saudáveis).

Recursos/estratégias de ação: Papel, equipamento informático, telefone, etc.

Calendarização: a decorrer durante o ano de 2022

Estimativa de custos: N.A.

Fonte de Financiamento: N.A.

## **MANUTENÇÃO DE INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS**

É nossa pretensão continuar a lutar pela manutenção das instalações da sede, ou encontrar outra solução que nos permita ultrapassar as dificuldades relacionadas com os custos das mesmas e todos os equipamentos existentes, devidamente funcionais, apresentáveis e dentro dos parâmetros legais exigidos por lei. Por outro lado, novas despesas surgiram, associadas à escrituração do terreno, situação imposta pela candidatura do pares 3.0.

Estimativa de custos: 7.566 Euros (terreno, renda, eletricidade, água e telecomunicações).

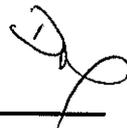
## **PROMOVER O VOLUNTARIADO**

Vamos continuar a difundir, promover e dinamizar o conceito de “voluntariado”, através da implementação do projeto “Acolher é ser voluntário”. Pretende-se estimular os Cidadãos a participar em atividades sociais/comunitárias e projetos, promovendo a cidadania e a consciência coletiva dos problemas sociais mais importantes.

Descritivo: Ação de campanha solidária junto das pessoas mais vulneráveis e carenciadas da Freguesia do Sado.

Objetivos: Dinamizar a inclusão de gerações, acompanhamento próximo junto da população mais vulnerável e/ou carenciada.

Recursos/estratégias de Ação: Voluntários.



Calendarização: durante o ano

Estimativa de custos: N.A.

Fonte de Financiamento: N.A.

## CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Descritivo: Desenvolver uma campanha de angariação de fundos, recorrendo aos parceiros da associação e a outros possíveis interessados. O nosso objetivo é inspirar possíveis mecenas, dando-lhes oportunidade de se juntarem à nossa causa/projeto, de forma a capacitar a atividade da associação, garantindo a sua sustentabilidade, enquanto IPSS.

Objetivos: Divulgar a atividade da Associação; Angariar receitas.

Recursos/Estratégias de Ação: Internet, Computador, elementos da associação. Contatar com os atuais e potenciais mecenas através da apresentação de candidatura ao Programa Pares 3.0

Calendarização: A continuar durante o ano de 2022

Estimativa de custos: N.A.

Fonte de Financiamento: N.A.

## PROJETO "SEMPRE JUNTOS"

Descritivo: dinamização da rede solidária de apoio aos associados da SADO ACOLHE e à população com necessidades sociais em tempo de pandemia. Esta rede funcionará através da realização de contactos telefónicos no sentido de identificar necessidades específicas de apoio social e combater o isolamento e exclusão social da população idosa na Freguesia do Sado.

Objetivos: Continuar com a rede de aproximação e acompanhamento da população. Dar oportunidade à população de contribuir para a identificação das suas necessidades e de dar o seu contributo.

Recursos/Estratégias de Ação: contatos via telefone. Criar uma plataforma de *crowdfunding* para o projeto.

Estimativa de Custos: N.A. (Os custos com a iniciativa estão incorporados nos custos de estrutura).

Calendarização: a desenvolver ao longo do ano de 2022

Fonte de Financiamento: N.A.



## **LOJA SOCIAL**

Descritivo: Dinamização da loja social de vestuário, calçado, brinquedos e equipamentos domésticos.

Objetivos: Identificar carências e suprir as necessidades imediatas da população. Responder às necessidades manifestadas pela população.

Recursos/Estratégias de Ação: Recolha de bens doados (novos ou usados). Atender aos pedidos da população

Estimativa de Custos: N.A.

Prazo de Realização: a desenvolver ao longo do ano de 2022

## **PROJETO “MÃOS À OBRA”**

Descritivo: O projeto “Mãos à obra” consiste na disponibilização de materiais aos participantes para realizarem peças que permitam a decoração da Freguesia do Sado, associadas a datas comemorativas (25 de abril, santos populares, Magusto, Natal...) ou elaboração de peças de roupa (peças em lã, saias, vestidos...) para doar.

Objetivos: Contribuir para o envolvimento da população e para a promoção do sentido de Comunidade.

Recursos/ Estratégias de Ação: Materiais de bricolage, tecidos, papéis, etc.

Calendarização: Abril a Dezembro de 2022.

Estimativa de Custos: 250 Euros

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas

## **GRUPO DE CAMINHADAS/PASSEIOS PEDESTRES**

Descritivo: Constituição de um grupo de caminhadas/passeios pedestres em parceria.

Objetivos: Promover a atividade física ao ar livre. Preferencialmente ao fim de semana.

Recursos/estratégias de ação: Monitores/guias.

Calendarização: Durante o ano de 2022.

Estimativa de custos: N.A.

Fonte de Financiamento: N.A.



## **ORGANIZAÇÃO DE EXCURSÕES**

Descritivo: Organizar excursões ou passeios.

Objetivos: Promover atividades de recreio e lazer.

Recursos/estratégias de ação: autocarro/barco.

Calendarização: Durante o ano de 2022

Estimativa de custo: Custo do aluguer do autocarro.

Fonte de Financiamento: N.A.

## **ATELIÊS DE APRENDIZAGEM/WORKSHOPS**

Descritivo: Desenvolvimento de ateliês/workshops de informática, pintura, artesanato, costura, literatura e poesia, cinema e documentários, nutrição e saúde, segurança e proteção civil, etc.

Objetivos: promover atividades lúdico-recreativas e formativas.

Recursos/estratégias de ação: a definir.

Calendarização: ao longo do ano de 2022.

Estimativa de custos: 500 euros.

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas

## **ALMOÇO DO DIA DA MULHER**

Descritivo: Promover um almoço de convívio no Dia da Mulher.

Objetivos: promover o convívio entre associados; evocar o Dia da Mulher.

Recursos/estratégias de ação: a definir.

Calendarização: Março.

Estimativa de custos: 150 euros

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas



## COMEMORAÇÕES DO 25 DE ABRIL

DJ

Descritivo: Participação nas Comemorações do 25 de Abril organizadas pela Junta de Freguesia do Sado.

Objetivos: Desenvolver atividades lúdicas; Divulgar a Associação; Angariar receitas.

Recursos/estratégias de ação: Animação musical, convívio

Calendarização: 25 de Abril

Estimativa de custos: 150 Euros

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas

## FESTAS DO MOINHO DE MARÉ DA MOURISCA

Descritivo: Participação com um Stand Gastronómico e Institucional

Objetivos: Divulgar a Associação; Angariar receitas.

Recursos/estratégias de ação: Pessoal de cozinha, balcão e mesas; Produtos alimentares e bebidas; Material promocional, *merchandising*, objetos para a quermesse.

Calendarização: último fim-de-semana de Agosto.

Estimativa de custos: 2500 Euros

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas

## COMEMORAÇÃO DO DIA DO IDOSO

Descritivo: Desenvolvimento de atividades lúdicas e recreativas; Participação voluntária no *Staff* de apoio à Festa do Idoso, promovida pela Junta de Freguesia do Sado.

Objetivos: Comemorar o Dia do Idoso; Divulgar a Associação.

Recursos/estratégias de ação: voluntários da SADO ACOLHE; Material promocional.

Data: Outubro.

Estimativa de custos: 150 euros.

Fonte de Financiamento: Apoios de entidades públicas e privadas



## FESTA DE S. MARTINHO

Descritivo: Festa de S. Martinho.

Objetivos: Comemorar o Dia de São Martinho; Divulgar a Associação; Angariar receitas.

Recursos/estratégias de ação: Espaço para a realização da festa, colaborar com a autarquia local, produtos alimentares, animação musical, material promocional, *merchandising*, voluntários.

Calendarização: Novembro.

Estimativa de custos: 400 euros.

## ALMOÇO DE NATAL 2022

Descritivo: Almoço de Natal

Objetivos: Divulgar a Associação; Angariar receitas, promover o convívio entre as pessoas.

Recursos/estratégias de ação: produtos alimentares, animação musical, divulgação da atividade.

Data: Dezembro.

Estimativa de custos: 200 euros.



CRONOGRAMA

*DR*

No quadro abaixo apresentam-se as receitas e despesas expeáveis associadas ao Plano de Atividades do ano de 2022.

Atividades	Estimativa		MESES											
	CUSTOS	RECEITAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Gestão e angariação de novos sócios	300	A definir												
Comunicação de promoção da instituição	50	A definir												
Redes, Parcerias e cooperação	N.A	A definir												
Manutenção de instalações e equipamento	7566	N.A												
Promover o voluntariado	N.A	N.A												
Projeto “Sempre Juntos”	N.A	N.A												
Projeto “Mãos à obra”	250,00 €	A definir												
Grupo de Caminhadas/passeios pedestres	N.A	N.A												
Organização de Excursões	A definir	A definir												
Ateliers/Workshops	500	A definir												
Almoço dia da mulher	150	A definir												
Comemorações do 25 de Abril	150	N.A												
Festas do Moinho de Maré da Mourisca	2500	A definir												
Dia do Idoso	150	N.A												



Festa de S. Martinho	400	A definir																	
Almoço de Natal	200	A definir																	

RUBRICAS	RECEITAS	DESPESAS
Quotização	3.500	-
Protocolos	600	-
Apoios	18420	-
Atividades/Projetos	300	15.000
Renda das instalações	-	3600
Eletricidade	-	240
Água	-	120
TV + internet + Telefone	-	360
Direto de superfície do terreno	-	3500
Diversos	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>22.820</b>	<b>22.820</b>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Direção da Sado Acolhe pretende continuar a desenvolver atividades que possam envolver toda a comunidade e ver reconhecido o seu trabalho solidário na Região, mantendo a sua situação financeira equilibrada e estável, honrando todos os seus compromissos financeiros.

A pandemia COVID-19 veio condicionar fortemente a ação desta Associação, colocando à gestão da mesma, enormes desafios que esperamos conseguir atingir com sucesso. Para tal conta com o apoio e colaboração dos sócios, dos órgãos sociais da Associação, dos parceiros estratégicos, das empresas e da comunidade local.

Setúbal, 22 de Novembro de 2021.

A Presidente da Direção



Dora Cristina Soeiro Mira

2910-332 SETÚBAL  
NIF 508 859 638