

CONVOCATÓRIA PARA ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Convocam-se os cooperadores da Entre Idades – Cooperativa de Solidariedade Social de Apoio e Proteção ao Idoso, para a Assembleia Geral Ordinária, que terá lugar no dia 15 de novembro de 2022, na sede social da Entre Idades, sita à Casa dos Direitos Sociais, Rua Ferreira de Castro S/N, 1950-135 Lisboa.

A Assembleia Geral reunirá, em primeira convocatória às 19 horas e, em segunda convocatória, às 19 horas e 30 minutos, com qualquer número de cooperadores presentes, tornando-se as suas decisões definitivas.

Ordem de Trabalhos

1. Apresentação e discussão das propostas para o Plano de Atividades e Orçamento que estará vigente no ano de 2023,
2. Apresentação do Parecer Fiscal,
3. Votação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2023.

Lisboa, 28 de outubro de 2022

P'elo Titular da Mesa da Assembleia Geral



Cristina Isabel Oliveira Rocha

Ata Número Dez

No dia quinze, às dezanove horas e trinta minutos, do mês de novembro do ano de 2022, na sua sede social, sita à Casa dos Direitos Sociais, Rua Ferreira de Castro S/N, 1950-135 Lisboa, tendo estado presentes os cooperadores: Luciano de Barros de Jesus, Ludovina Freitas da Silva, Cristina Isabel Oliveira Rocha, Ana Sofia Berenguer Vasconcelos, Adriana Pimentel Marques dos Santos, Liliana Maria Zuna Pinguicha, Rui Manuel Carêto César Pedreirinho e Graça Rute Guerreiro de Almeida Ramalho, com a seguinte ordem de trabalhos:-----

1. Apresentação e discussão das propostas para o Plano de Atividades e Orçamento que estará vigente no ano de 2023, -----
2. Apresentação do Parecer Fiscal, -----
3. Votação do Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2023. -----

A titular da mesa, Cristina Isabel Oliveira Rocha, deu início à reunião, apresentando a ordem de trabalhos e dando a palavra à Administradora da Entre Idades, Ludovina Freitas da Silva. ----

A Administradora apresentou a todos os cooperadores o Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2023. Estes documentos foram previamente elaborados e informalmente discutidos por todos, e as versões finais fazem parte integrante da presente ata. Posteriormente, a Fiscal Único, Graça Rute Guerreiro de Almeida Ramalho, apresentou o Parecer Fiscal a todos os cooperadores, o qual também faz parte da presente ata. O parecer foi favorável à aprovação do documento em questão. -----

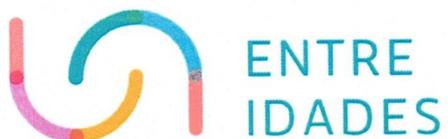
Posto isto, e após análise e discussão da totalidade dos documentos, o Plano de Atividades e o Orçamento para o ano de 2023 e Parecer Fiscal, foram votados e aprovados por unanimidade. -

Cessando a totalidade dos pontos a abordar, a Assembleia Geral Ordinária foi encerrada, pela única titular da mesa da Assembleia Geral, Cristina Rocha, às vinte e três horas e trinta minutos. -----

Lavrou-se a presente ata que depois lida em voz alta, foi declarada em conformidade e segue assinada pelo titular da mesa da Assembleia Geral. -----

P'lo Titular da Mesa da Assembleia Geral

Cristina Rocha



ENTRE
IDADES

Plano de Atividades e Orçamento para 2023

Entre Idades

Cooperativa de Solidariedade Social de Apoio e Proteção ao Idoso
Instituição Particular de Solidariedade Social

ca.
Lp
PER
15
18

cr.
A.
S.
L.P.
R.R.
A.S.
S.

Ficha Técnica

Entidade: Entre Idades

A Entre Idades, Instituição Particular de Solidariedade Social, acreditada pela CASES e registada na Entidade Reguladora da Saúde, oferece para a população com idade igual ou superior a 65 anos respostas em três áreas: Atendimento Psicossocial, Cuidados de Saúde Domiciliários (nas valências técnicas de Fisioterapia, Psicologia e Reabilitação Psicomotora), Animação Sociocultural e Literacia Social e em Saúde.

A equipa de profissionais da Instituição conta com Psicólogos, Psicomotricistas e Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica - Fisioterapeutas, validados, específica e respetivamente, pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, Associação Portuguesa de Psicomotricidade e Administração Central do Sistema de Saúde, e ainda outros profissionais, como Animadores Socioculturais.

Propriedade: Entre Idades – Cooperativa de Solidariedade Social de Apoio e Proteção ao Idoso, CRL.

NIPC: 513909249

Natureza Jurídica: Cooperativa.

Depósito Legal: Entidade com os documentos integralmente depositados em suporte eletrónico. Publicado em <http://www.mj.gov.pt/publicacoes>. Conservatória do Registo Comercial Lisboa.

Objeto: Apoio ao idoso e sem fins lucrativos. Atua na prestação de cuidados de saúde, de apoio social, da melhoria da qualidade de vida e do envelhecimento ativo, bem como, na promoção da proteção da pessoa idosa em todas as suas dimensões física, psicológica, intelectual, emocional e social, envolvendo a sociedade civil.

Capital Social: 1.500,00 Euros

CAE Principal: 88990-R3. CAE's Secundários: 88101-R3, 87301-R3, 86906-R3

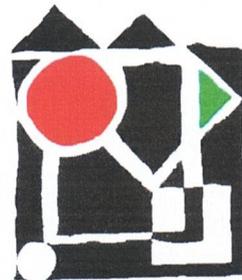
IBAN: PT50 0035 0125 00005104 930 52

É expressamente proibida a cópia, reprodução, modificação ou difusão, total ou parcial, do conteúdo deste documento sem a prévia autorização, por escrito, da Entre Idades. A Entre Idades reserva-se o direito de proceder judicialmente contra os autores de qualquer exploração comercial não autorizada dos textos, ilustrações e outros elementos contidos nesta publicação. Para fins não comerciais, os conteúdos podem ser utilizados, desde que seja citada a fonte, e a Entre Idades agradece ser informada das situações em que tal aconteça.

Cr.
1.
S
Miguel
LP
RR
K
S

Com especial agradecimento, pelo inestimável apoio, a:

AMCGest
Serviços de Contabilidade e Gestão, Lda



**CASA
DOS
DIREITOS
SOCIAIS**
Câmara Municipal de Lisboa



Índice Geral

1. Introdução	2
2. Enquadramento Institucional	4
2.1. A nossa história	4
2.2. Quem somos	4
2.3. Objeto Social	5
2.4. Missão, Visão e Valores.....	5
2.5. Princípios e Objetivos	5
2.6. Estrutura e Organograma	6
2.7. Valências e Respostas Sociais.....	7
2.8. Relação com as organizações e a comunidade.....	10
2.9. Política de Qualidade	10
3. Plano de Atividades para o ano 2023	12
4. Orçamento	34
5. Conclusão	36
6. Bibliografia.....	37

Índice de Figuras

Figura 1 - Organograma da Entre Idades	7
--	---

Índice de Quadros

Quadro 1 - Plano de Atividades para o ano 2023	12
Quadro 2 - Orçamento de 2023	34

en.
1.
9
LCS
L.
RC
S.

7.
g
Thiago
Lr.
Rr
B.
S

Lista das principais siglas da Entre Idades

AIS	Ações de Informação e Sensibilização
AP	Atendimento Psicossocial
BE	Bem-estar
EB	Entre Bens
EE	Entre-Encontros
EIA	Entre Idades Acontece
EIC	Entre Idades Clínica
EIcon	Entre Idades Convida
EII	Entre Idades Informa
EIS	Entre Idades Social
ES	Entre Sonhos
FSC	Fundo Social para a Clínica
IS	Impacto Social (e Modelo de Impacto Social)
MpV	Música para a Vida
PA	Plano de Atividades
PE	Projeto Estímulo
PIE	Projetos de Intervenção Específicos
QV	QV – Qualidade de Vida
RS	Realização de Sonhos
TCon	Terapias Convencionais
TCom	Terapias Complementares
UDS	Um Dia de Sonho

Introdução

Handwritten notes:
V. L.
S. L.
7. 8.



1. Introdução

O presente Plano de Atividades (PA) pretende as principais atividades programadas pela Entre Idades para o ano de 2023 e, está em linha com o posicionamento dos seis planos anteriores. Trata-se de um documento de gestão e um instrumento de prospetiva onde se irá elencar, de forma estruturada, as atividades a desenvolver e que concorrem para a conquista das orientações e objetivos vertidos na missão, visão e valores para a melhor concretização do objeto social da nossa Instituição.

Neste último século, verificaram-se alterações demográficas que se traduziram na modificação e inversão das pirâmides etárias, refletindo um progressivo envelhecimento da população. Este fenómeno vai continuar a aumentar, estimando-se apenas que estabilize em 2049 (de acordo com as últimas projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) até 2080) e é, em geral, transversal a todas as regiões (Norte, Centro, Área Metropolitana de Lisboa, Alentejo, Algarve e regiões autónomas da Madeira e dos Açores).

Este cenário veio colocar aos responsáveis governamentais, às famílias, à sociedade em geral e, em particular, às Instituições de Solidariedade Social, desafios para os quais não estavam preparados. Promover o melhor envelhecimento possível é o grande repto do presente e do futuro, em face do progressivo envelhecimento demográfico e o aumento da longevidade da população. Sabemos que não basta viver mais tempo. É preciso agir com medidas que ajudem a diminuir os fatores de risco característicos da população idosa (e.g., solidão, isolamento, vulnerabilidade económica, social e familiar, entre outros) e aumentar as oportunidades, no sentido de se viver com melhor Bem-estar global e mais Qualidade de Vida, em harmonia com um envelhecimento que se deseja ativo, saudável, seguro, feliz e bem-sucedido.

A Entre Idades pensa o envelhecimento de forma macro, voltada para o país (até porque estatutariamente, tem âmbito de ação nacional), pese embora (e porque existem diferenças relativamente ao local onde se envelhece) desenhe as suas intervenções localmente. Nesta linha, acreditamos que temos o dever de estar atentos aos desafios que o progressivo envelhecimento da população coloca à sociedade, no sentido de se desenvolver respostas sociais de apoio, para os seniores Portugueses, cada vez mais especializadas, com o cuidado de serem também eficientes, eficazes e geradoras de impacto social positivo. Agimos numa lógica de inovação social, de humanismo e de capacitação, e fomentando o estabelecimento de redes colaborativas de valor, para um sustentável paradigma de intervenção e de coesão comunitária da nossa sociedade. Para isso, desenvolvemos um quadro de respostas amplo, desde os cuidados de saúde (Cuidados de Saúde Domiciliários) e de conforto aos de apoio social (e.g., Atendimento Psicossocial) e de capacitação (e.g., Literacia em Saúde) cujo posicionamento assenta numa intervenção social, clínica e solidária, defensora de uma maior (justa e efetiva) coesão e integração social de todos/as, traduzida numa maior equidade no acesso aos serviços de apoio.

A Direção agradece o contributo, a dedicação e o empenho de todos os que exercem funções na Entre Idades e submete à apreciação e aprovação da Assembleia Geral, o Plano de Atividades e Orçamento para 2023. Estes dois instrumentos representam uma referência no desenvolvimento otimizado de todos os recursos (humanos, materiais e financeiros) e atividades e traduz o compromisso generalizado da instituição em continuar a defender a excelência da ação em prol das pessoas idosas.



ENTRE IDADES

O MELHOR DA VIDA APÓS OS 65

Entre Idades Social

Atendimento Psicossocial

É o espaço onde os idosos e as suas famílias podem manifestar as suas necessidades e solicitar o melhor apoio.

Entre-Bens

É a Loja Social da Entre Idades, onde os utentes podem adquirir ou doar produtos e bens necessários ao dia-a-dia.

Entre-Sonhos

Projeto de promoção de experiências únicas e positivas:

- Realização de Sonhos
- Um Dia de Sonho e
- Música Para a Vida.



Entre Idades Clínica

Terapias convencionais

Enfermagem, Fisioterapia, Psicologia, Psicomotricidade, Neuropsicologia, Podologia, Terapia da Fala, Neurologia e Gerontopsiquiatria.

Terapias não convencionais

Acupuntura, Reiki, Osteopatia, Homeopatia, Mindfulness, Meditação e Reflexologia.

Projeto Estimulo

Projeto de intervenção clínica multidisciplinar.



Entre Idades Acontece

Trata-se da valência cultural, informativa, de convívio e de realização de atividades, orientadas para a população idosa, respetivas famílias, cuidadores, profissionais e sociedade em geral.

Entre Idades Informa

Ações de sensibilização e de informação.

Entre Encontros

Local de partilha de experiências e de intervenção, com componente lúdica, acesso a cafetaria, biblioteca e realização de eventos temáticos.



968 663 270

www.entreidades.pt



/entreidades



Enquadramento
Institucional

2. Enquadramento Institucional

2.1. A nossa história

Após vários anos a trabalhar com a população idosa, nas mais diversificadas respostas de apoio, fomos percebendo que muitas das respostas existentes, embora de utilidade indiscutível para garantir o apoio aos idosos, eram de natureza assistencialista o que acabava por não considerar a imensidão de potencialidades que este grupo etário encerra. Isto levou-nos a experienciar sistematicamente uma sensação de insatisfação por se perceber que poderia ser feito ainda mais.

Nesta linha, decidimos que era relevante atuar no aqui e no agora, em vez de ficarmos pelo simples protelar à espera de um momento ideal.

O importante era definir uma linha estratégica de ação que viesse enriquecer o paradigma de intervenção já existente. Ou seja, que viesse complementar a linha de ação ao nível dos cuidados instrumentais ou básicos de vida, através de uma atuação desenvolvimentista orientada para a expressão da identidade de cada um dos idosos e, conseqüente promoção da Qualidade de Vida e do Bem-estar num espectro mais amplo com o intuito de promover um envelhecimento ativo, saudável, bem-sucedido, participativo e feliz.

Assim, compilaram-se várias linhas de ação no desenho de um plano de intervenção focado em ações positivas e orientadas para a solução. Para isso, unimos este propósito à nossa veia marcadamente empreendedora, aliamos as nossas especialidades, partilhamos dúvidas e anseios, fortalecemos os laços e constituímos uma força de ação altamente motivada, ativa e vigorosa na concretização deste projeto.

Assim, vislumbramos um mundo em que a sociedade abraça o envelhecimento e a sabedoria que lhe é inerente, onde os idosos são valorizados como atores da sua própria vida e as conexões entre as gerações são um marco para uma sociedade fraterna. E é deste entrelaçar que surgiu a Entre Idades.

O nome Entre Idades pretende assim sinalizar a nossa linha de intervenção nas terceira e quarta idades do ciclo de vida, com a noção da importância inegável de que a solidariedade intergeracional é basilar para o êxito de uma sociedade fraterna e inclusiva, onde todas as idades contam.

2.2. Quem somos

A Entre Idades é uma Cooperativa de Solidariedade Social, equiparada a Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), de apoio ao idoso e à sua família e sem fins lucrativos.

A larga experiência profissional e social dos seus fundadores permite à Entre Idades ter um conhecimento real das necessidades e dificuldades da população idosa, segundo uma visão holística e com uma forte preocupação social.

A essência da nossa ação é a da solidariedade social orientada para o apoio à pessoa idosa, numa perspetiva holística, humanizada e de qualidade. Apoiamos a pessoa idosa nas 3^{as} e 4^{as} fases do seu ciclo de vida e em todas as suas dimensões - física, psicológica, intelectual, emocional e social, num eixo de acção individual e familiar, pelo que, disponibilizamos um quadro de serviços diferenciadores, desde os cuidados de saúde e de bem-estar aos de apoio social e de capacitação, no sentido da melhoria da sua

en
1.
g
L
P
R
S

Qualidade de Vida (QV) e da promoção do Bem-estar (BE) no sentido de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.

Somos uma organização determinada, proativa e capaz, que se define pelas e para as pessoas, com uma equipa altamente qualificada e motivada para um projeto comum e que acredita que pode fazer sempre mais e melhor.

2.3. Objeto Social

A Entre Idades é uma cooperativa de solidariedade social, de apoio ao idoso e sem fins lucrativos. Atua na prestação de cuidados de saúde, de apoio social, da melhoria da qualidade de vida e do envelhecimento ativo, bem como, na promoção da proteção da pessoa idosa em todas as suas dimensões - física, psicológica, intelectual, emocional e social, envolvendo a sociedade civil.

2.4. Missão, Visão e Valores

De seguida, apresentamos a nossa "razão de ser" definida em termos de missão, seguindo-se o que encaramos como a nossa meta expressa na nossa visão e o nosso quadro de valores onde assentará toda a nossa linha de ação.

Missão: A essência da nossa missão é a da solidariedade social orientada para o apoio à pessoa idosa, numa perspetiva holística, humanizada e de qualidade.

Visão: A Entre Idades visa a melhoria da Qualidade de Vida e a promoção do Bem-estar, refletidos num envelhecimento ativo e bem-sucedido, bem como, a promoção da proteção da pessoa idosa em todas as suas dimensões, segundo um eixo de intervenção diferenciador, inovador e ajustado a cada utente.

Valores: Os nossos pilares de atuação são o profissionalismo, a transparência, a inovação, a qualidade e o espírito de equipa.

- Profissionalismo - Fundamentado na investigação mais atual e consistente e orientado pela ética e deontologia da intervenção.
- Transparência - Trabalhamos em prol de solidariedade social, com clareza de processos e rigor conceptual e financeiro.
- Inovação - Planeamos respostas pioneiras, orientadas para a solução e intervimos em áreas de carência social.
- Qualidade - Procuramos aceder ao mais alto nível de qualidade de decisões, processos e pessoas.
- Espírito de equipa - Acreditamos que o esforço coletivo é a melhor forma de alcançar os nossos objetivos e potenciar o impacto da nossa ação na comunidade.

2.5. Princípios e Objetivos

No sentido de se operacionalizar a nossa linha de ação segue-se a apresentação dos nossos Princípios:

- a. Promover os valores proclamados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e na Constituição da República Portuguesa, na sua aplicação direta à população idosa e respetivas famílias;
- b. Fomentar a inovação e o desenvolvimento da cooperativa, com a participação ativa dos membros, beneficiários, representantes legais/famílias, parceiros, e outras partes interessadas;

- c. Respeitar a diversidade, não discriminando em função de qualquer característica pessoal/individual ou coletiva;
- d. Agir numa perspetiva biopsicossocial na intervenção com a população idosa e respetivas famílias;
- e. Contribuir para a edificação de uma estrutura creditada do ponto de vista humano, técnico, científico e que sirva de referência às boas práticas na área do envelhecimento.

Do mesmo modo, segue-se a apresentação dos nossos objetivos:

- a. Colocar à disposição do idoso em particular, da sua família e comunidade em geral (embora vocacionada para a pessoa idosa, não exclui a possibilidade de acolher nas suas atividades outras camadas etárias), valências diferenciadas com estrutura e organização próprias que promovam a solidariedade, a cultura, a criatividade, a saúde, o encontro intergeracional, a participação social e o pleno exercício da sua condição de cidadão;
- b. Promover o acesso a atividades lúdicas, ocupacionais e socioculturais;
- c. Promover o desenvolvimento de projetos de intervenção e investigação científica;
- d. Contribuir espiritual e materialmente para a melhoria do bem-estar e qualidade de vida nas 3ª e 4ª idades;
- e. Criar uma plataforma de ação conjunta com outras instituições e/ou organizações que partilhem dos objetivos da Entre Idades;
- f. Criar respostas ao nível dos cuidados de saúde ajustados às especificidades do envelhecimento;
- g. Promover a independência, a capacitação e a participação plena da pessoa idosa na sociedade;
- h. Melhorar a qualidade de vida e o bem-estar da população com 65 ou mais anos de idade;
- i. Estimular a interação social, enquanto fator de combate à solidão e exclusão;
- j. Disponibilizar à pessoa idosa o acesso a um conjunto diversificado de respostas que possibilitem o fortalecimento da sua participação social e o usufruto de uma vivência coerente com o seu processo de envelhecimento;
- k. Garantir serviços adequados e atempados dirigidos à pessoa idosa, especialmente à mais carente, garantindo-lhe a sua dignidade como ser humano;
- l. Apoiar a integração social e comunitária;
- m. Proteger os cidadãos idosos de situações de fragilidade, dependência ou de risco;
- n. Educar e formar profissionais das diferentes áreas de ação, específicas ou transversais às várias populações, bem como, as famílias e a sociedade civil.

2.6. Estrutura e Organograma

A Entre Idades, estatutariamente, é composta por 3 Órgãos Sociais: A Assembleia Geral (é órgão supremo da cooperativa, sendo as suas deliberações, tomadas nos termos legais e estatutários, obrigatórias para os restantes órgãos da cooperativa e para todos os seus membros); Órgão de Fiscalização (é o Órgão de fiscalização da Cooperativa); e o Órgão de Administração (é o órgão que administra e executa a gestão corrente da cooperativa com carácter de permanência).

Em termos organizacionais, ao Órgão de Administração reportam as Direções Técnica e Clínica, que assumem a gestão operacional da Entre Idades Social, Entre Idades Clínica e Entre Idades Acontece, cuja hierarquia apresentamos na figura seguinte.

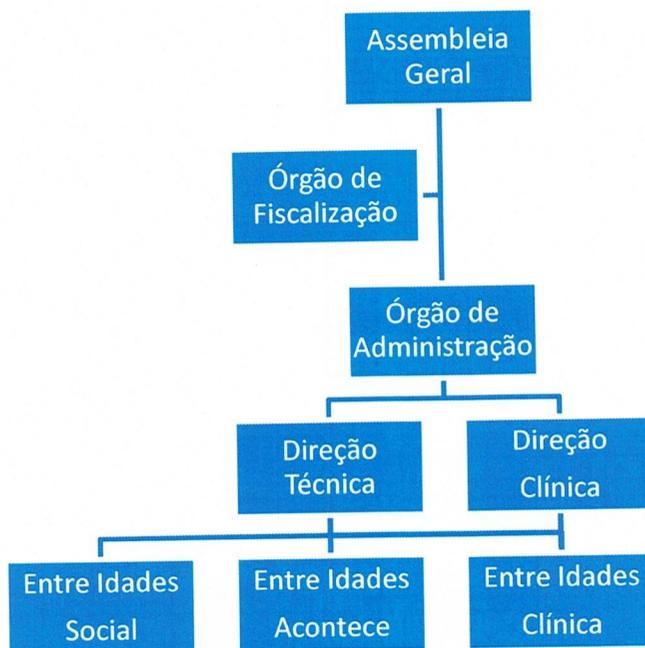


Figura 1 - Organograma da Entre Idades

2.7. Valências e Respostas Sociais

A Entre Idades comporta atualmente 3 Valências – a Entre Idades Social, a Entre Idades Clínica e a Entre Idades Acontece – e 8 Respostas Sociais.

A valência Entre Idades Social (EIS) reúne as estruturas de apoio social e projetos específicos de intervenção social na área do envelhecimento e engloba as Respostas Sociais: Atendimento Psicossocial (AP), Entre Bens (EB) e Entre Sonhos (ES), descritas a seguir:

- a. O Atendimento Psicossocial é a porta de entrada na instituição onde se efetua a inscrição e o levantamento de necessidades da pessoa idosa (considerando o seu agregado familiar) para se poder realizar o diagnóstico psicossocial. Este método é essencial para se poder efetuar a melhor orientação biopsicossocial e realizar o encaminhamento para serviços/valências dentro (admissão) e fora (referenciação) da Entre Idades.
No Atendimento Psicossocial é também determinado o escalão de comparticipação do utente, o qual permite conhecer os valores a retribuir por este, no que concerne aos serviços que são taxados (por exemplo, os serviços clínicos). Trata-se de um processo importante para nós, no sentido de se conseguir uma maior justiça social e equidade no acesso aos serviços por parte dos beneficiários.
- b. A Entre Bens é a Loja Social da Entre Idades, onde a população idosa poderá adquirir, a baixo valor ou gratuitamente (conforme os seus recursos económicos), produtos de apoio, nomeadamente produtos de higiene pessoal, produtos de apoio, entre outros.

Considerando o mercado, entende-se que os preços que atualmente se praticam são elevados para as capacidades financeiras de muitos dos idosos, pelo que, a Entre Idades, pretende dar resposta às necessidades das pessoas idosas, no que concerne à aquisição de produtos de apoio. Trata-se de uma resposta social pioneira (na medida em que é adaptada exclusivamente às necessidades da população idosa), inovadora (na extensão de produtos oferecidos e na gestão baseada na Avaliação de Impacto Social – IS – da resposta) e com claro impacto social (combater as situações de precariedade e exclusão social).

- c. A Entre Sonhos é a Resposta Social da Entre Idades focada na promoção de experiências únicas e positivas, com o intuito de promover um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, principalmente ao nível psicológico ao fomentar emoções positivas. Comporta três projetos:
- O projeto Realização de Sonhos (RS), que consiste na realização de sonhos a pessoas nas terceira e quarta idades que, por vários motivos, não tiveram ainda a possibilidade de concretizar esses mesmos sonhos. Com este projeto, promovemos o aumento de emoções positivas e a diminuição das emoções negativas, a criação de memórias positivas, o aumento da autoestima, da autovalorização e do sentido de realização, bem como o estímulo do sentimento de esperança e da capacidade de realização de objetivos.
 - Com o projeto Um Dia de Sonho (UDS), proporcionamos um dia diferente a um grupo de idosos, com o intuito de promover experiências que fortaleçam a sua participação social, vivências positivas e a convivência com diferentes gerações, porque acreditamos que estes são alguns dos pilares de um envelhecimento ativo e bem-sucedido.
 - O projeto Música para a Vida (MpV), destina-se a pessoas com demência (sendo o projeto mais clínico da Resposta Social Entre Sonhos). Trata-se de um programa fundamentado no cruzar da Terapia da Reminiscência com a música, com o intuito de evocar memórias autobiográficas (familiares, sociais, profissionais, etc.) positivas.
Por ser considerada como um processo de comunicação, a utilização do recurso musical possibilita ao idoso transportar-se para diferentes formas de sentir e estar, e de ampliar sua fonte de bem-estar e qualidade de vida.
A música destina-se a (re)equilibrar as quatro funções básicas do ser humano: pensar, sentir, perceber e intuir, quando em contacto com ritmos e melodias.

A valência Entre Idades Clínica (EIC) reúne as estruturas de apoio e intervenção clínica especializadas para a população idosa. Baseia-se numa visão holística (dimensões física, cognitiva, emocional e social) e com uma equipa multidisciplinar, especializada nos problemas de saúde que surgem nesta faixa etária. São finalidades principais desta, a prevenção, a preservação da autonomia, a promoção do bem-estar e da qualidade de vida, assim como do envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido. A par disto, a intervenção preventiva ou reabilitativa irá estar sempre de acordo com as especificidades de cada idoso, família e contexto ao qual o mesmo pertence. Partindo ainda da premissa de que a capacitação dos cuidadores é essencial, pretende-se orientar os mesmos e seus familiares no sentido de conseguirem otimizar a qualidade de vida, o conforto e o bem-estar do utente.

As respostas de apoio, de forma a alcançar um leque maior de população e de forma a rentabilizar recursos físicos e humanos, poderão ser desenvolvidas:

- a. no domicílio do utente de modo a promover a manutenção de capacidades atuais e/ou melhorar a funcionalidade, mantendo o idoso o mais tempo possível no seu meio ambiente;

- b. em espaço clínico a definir na sede da Entre Idades;
- c. em espaços de parceiros decorrente das sinergias estabelecidas, de modo, a dotar as entidades de serviços clínicos constituindo uma mais-valia ao capacitar a quatro níveis distintos: Entre Idades, Beneficiários, Instituições e Comunidade em Geral.

A valência Entre Idades Clínica constitui-se por três Respostas Sociais: Terapias Convencionais (TCon), Terapias Complementares (TCom) e Projetos de Intervenção Específicos (PIE, e.g., Projeto Estímulo - PE), descritos a seguir:

- a. Na Resposta Social Terapias Convencionais, com o intuito de promover a saúde da pessoa idosa na sua globalidade, ao prevenir e retardar o surgimento condições de saúde específicas do envelhecimento e no sentido de diminuir e evitar situações de dependência e agravamento das mesmas, promovemos as especialidades de Enfermagem, Psicologia, Psicomotricidade e Fisioterapia.
Neste âmbito, realizam-se também rastreios abertos à comunidade idosa nos domínios: físico, cognitivo, motor, emocional, sensorial e vigilância de indicadores de saúde.
- b. Nas Terapias Complementares, com a certeza de que deve haver uma procura constante pelo entendimento holístico da pessoa, e naturalmente da pessoa idosa, surgem serviços de apoio como o Coaching, Reiki, Osteopatia, Meditação, entre outros.
- c. Nos Projetos de Intervenção Específicos destaca-se o Projeto Estímulo. Este visa oferecer à pessoa idosa uma intervenção integrada e multidisciplinar, em contexto de grupo e desenvolvido em entidades, no sentido de se intervir na retrogênese psicomotora característica do avançar da idade. Neste *setting* terapêutico, será proporcionado ao idoso uma intervenção em circuito, em que cada técnico desenvolve atividades de estimulação motora, cognitiva, social e lúdica de acordo com a terapia correspondente a cada estação.

Esta Resposta Social colmata uma lacuna apresentada por algumas instituições de solidariedade social, com as respostas sociais de Centros de Dia, Serviços de Apoio Domiciliário e Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, no que se refere aos cuidados preventivos de situações de dependência e de desenvolvimento de quadros clínicos severos como é o caso das demências, doenças cardiovasculares, alterações percetivas, perturbações da marcha e equilíbrio, ansiedade e depressão.

O Projeto Estímulo está alinhado com as conclusões e diretrizes do Diagnóstico Social de Lisboa 2015-2016 da autoria do CLAS-Lx (Conselho Local de Ação Social de Lisboa) e com o Plano de Desenvolvimento Social 2017-2020, e seguinte, sobre as diretrizes de intervenção para a população idosa. Neste plano são identificadas, entre outras, as seguintes problemáticas associadas à população idosa: Isolamento Social e Precaridade Económica/Pobreza, que remetem para a crescente dificuldade de acesso a serviços de saúde na comunidade, pelo que, e ao nível municipal, (como descrito no Plano de Ação do Pelouro dos Direitos Sociais 2014-2017 da Câmara Municipal de Lisboa - CML) foi estabelecido que o Envelhecimento Ativo é uma das áreas de Intervenção Prioritária, nomeadamente, no que toca à promoção da autonomia das pessoas idosas e na redução dos efeitos das limitações das suas capacidades funcionais (como definido no Plano de Desenvolvimento de Saúde e Qualidade de Vida de Lisboa), pelo que se justificam mais respostas de qualidade perante estas necessidades.

A intervenção integrada permite a partilha de recursos entre instituições, numa lógica *win-win* com maior impacto social.

A valência da Entre Idades Acontece (EIA) engloba a área cultural, informativa, de convívio e de realização de atividades, orientadas para a população idosa, respetivas famílias, cuidadores, profissionais e sociedade em geral. Neste âmbito comporta duas Respostas Sociais:

- a. A Entre Idades Informa (EII) – Orientada para a promoção de ações como palestras, Ações de Informação e de Sensibilização (AIS), workshops, diretos *online* (e.g., Entre Idades Convida – EIcon), e outros eventos, que levem a população em geral à consciencialização da temática do idoso e à adoção de medidas preventivas nas dimensões social e da saúde. As ações dirigem-se à população em geral, aos técnicos, aos idosos e às suas famílias.
- b. A Entre Encontros (EE) – Projetado para ser um local de partilha de experiências e de intervenção a ser frequentado por idosos e respetivas famílias, com uma componente lúdica com acesso a produtos de cafetaria, um espaço de biblioteca e realização de eventos temáticos.

2.8. Relação com as organizações e a comunidade

Uma das características fundamentais da nossa ação e do sucesso do nosso desempenho assenta no trabalho em rede. Por isso, a seleção de parceiros de prestígio e a associação a entidades de valor é fundamental para manter o equilíbrio entre crescimento, desenvolvimento sustentável e uma conduta social e eticamente responsável.

Adicionalmente o voluntariado assume uma importante relevância na Entre Idades, uma vez que parte dos projetos sociais da instituição tendencialmente assentam num contributo de colaboração voluntária, seja num registo pontual ou contínuo, para o bem comum e sustentabilidade das iniciativas de participação ativa na sociedade.

2.9. Política de Qualidade

A nossa grande prioridade é melhorar continuamente a qualidade dos serviços prestados pela Entre Idades, adaptando-os às necessidades reais da comunidade que delas beneficiem, ou venham a recorrer, para a satisfação integral das carências dos nossos beneficiários.

Qualquer processo de melhoria contínua exige cooperação, aprendizagem, dedicação, insistência e autoavaliação, contribuindo para uma maior satisfação e motivação de todos no exercício das suas funções.



Plano de Atividades

2023

Projeto de
2023
Le



3. Plano de Atividades para o ano 2023

As atividades a seguir apresentadas, desenhadas numa ótica de gestão e estratégia atentas às dimensões da eficácia, eficiência e qualidade, são descritas em função da Área de Intervenção e/ou Valência (e/ou Resposta Social) onde se enquadram, com a respetiva: descrição, objetivos, calendarização, metas e indicadores de avaliação.

Quadro 1 - Plano de Atividades para o ano 2023

Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Escalabilidade dos Projetos de Intervenção Específica	No âmbito dos Apoios atribuídos pelos Municípios submeter-se-á à apreciação a Escalabilidade dos Projetos de Intervenção Específica. Este projeto visa a prevenção e intervenção especializadas na área do Apoio Psicossocial, dos Cuidados de Saúde Domiciliários e da Literacia em Saúde, numa abordagem de proximidade, para a população idosa. A realização desta atividade dependerá da aprovação do financiamento.	Prevenir e intervir na área social, da saúde e da literacia em saúde, numa abordagem de proximidade, para a população idosa.	Ano 2023	Realizar 1 Rastreo de Saúde Público (Psicomotor, Cognitivo, Físico e Psicoemocional). Ministrar 20 Ações de Sensibilização.	Número de Rastreios de Saúde públicos realizados. Número de Ações de Sensibilização realizadas.
Gestão	N.A.	Programa Medida Estágios Profissionais Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP)	Encetar a candidatura ao Programa Medida Estágios Profissionais, no sentido do desenvolvimento de uma experiência de formação prática em contexto de trabalho nas áreas de Fisioterapia, Psicologia, Psicomotricidade e/ou outra.	Criar condições para a realização de, pelo menos, um estágio profissional.	Concomitante às datas de abertura do Programa	Realizar a candidatura ao Programa Medida Estágios Profissionais.	Se a candidatura ao Programa Medida Estágios Profissionais se concretizou.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Faça parte desta Estória!	<p>Protocolo de colaboração plurianual: as empresas que estabelecem protocolos de colaboração plurianual (3 anos), através dos quais oferecem donativos em dinheiro à Entre Idades.</p> <p>Existem três tipos de categorias de apoio plurianual possíveis: Categoria Prata – 5000€, Categoria Ouro – 10.000€ e Categoria Diamante: 15.000€.</p>	Garantir apoio consistente, das empresas à Entre Idades, pelo menos um ano, segundo um protocolo plurianual.	Contínuo	Pelo menos um protocolo.	Número de protocolos estabelecidos.
Gestão	N.A.	FSC (Fundo Social para a Clínica)	<p>Apresentar às empresas o FSC e constituir uma rede de apoiantes para a causa.</p> <p>O objetivo principal desta atividade consiste em garantir verbas para tornar acessível o acompanhamento terapêutico (nas especialidades disponíveis na instituição) necessário às pessoas idosas carenciadas, possibilitando a igualdade de oportunidades no acesso aos serviços.</p>	Envolver entidades diversas (e.g., empresas) no apoio ao FSC.	Contínuo	Pelo menos um apoiante.	Número de apoiantes envolvidos no FSC.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Mecenato - Donativos pontuais de empresas	A melhor e continuada ação da Entre Idades só é possível com o apoio de mecenas. Importa sensibilizar as empresas para uma contribuição com donativos em dinheiro para a prossecução dos nossos objetivos e para a realização da nossa missão.	Garantir verbas para a concretização das Respostas Sociais e projetos da Instituição.	Contínuo	Pelo menos, um apoiante.	Número de apoiantes empresariais ao abrigo do mecenato.
Gestão	N.A.	Mecenato - Donativos pontuais de particulares	A melhor e continuada ação da Entre Idades só é possível com o apoio de mecenas. Importa sensibilizar a sociedade em geral para uma contribuição com donativos em dinheiro para a prossecução dos nossos objetivos e para a realização da nossa missão.	Garantir verbas para a concretização das Respostas Sociais e projetos da Instituição.	Contínuo	Pelo menos, um apoiante.	Número de apoiantes particulares ao abrigo do mecenato.
Gestão	N.A.	Mecenato - Donativos em espécie	É importante disseminar a perceção que todos podemos contribuir para a Entre Idades, não só doando qualquer bem a ser entregue aos beneficiários com quem trabalhamos, mas também doando equipamentos e outros bens que sejam necessários à atividade da equipa da Instituição, no cumprimento dos seus objetivos.	Angariar produtos úteis para a atividade da Entre Idades.	Contínuo	Pelo menos, duas angariações conseguidas.	Número de angariações conseguidas.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Consignação Fiscal de 0,5% do IRS	Sensibilizar a sociedade em geral e a rede de proximidade da Entre Idades de que, e sem qualquer encargo para o contribuinte, 0,5% do IRS de cada um poderá ser atribuído pelo Estado à Entre Idades.	<p>Criar e disseminar uma campanha viral de participação na Consignação Fiscal de 0,5% do IRS.</p> <p>Realizar o relatório da consignação do ano anterior.</p>	<p>Durante o período legal estipulado pela Autoridade Tributária</p> <p>Relatório do ano anterior até 31 de março de 2023</p>	<p>Enviar, pelo menos, uma campanha por e-mail e/ou nas redes sociais.</p> <p>Realizar o relatório do ano anterior.</p>	<p>Número de campanhas encetadas.</p> <p>Se o relatório foi realizado.</p>
Gestão	N.A.	Mecenato – Parcerias Pro Bono	<p>As empresas oferecem os seus serviços ou produtos à Entre Idades, não recebendo qualquer quantia pelos mesmos.</p> <p>As áreas mais prementes são: Recursos Humanos; Know-How; Comunicação e Relações Públicas; Assessoria de Imprensa e Marketing; Espaço para atividades; Apoio Institucional.</p>	<p>Promover um maior envolvimento das empresas no estabelecimento parcerias Pro Bono.</p>	Contínuo	Pelo menos, um apoiante.	Número de apoiantes ao abrigo do mecenato.
Gestão	N.A.	Admissão de Cooperadores	No sentido de fazer crescer a Instituição, sensibilizar a população para a adesão livre e voluntária, de novos cooperadores, aptos a utilizar os seus serviços e assumir as responsabilidades como membros da cooperativa.	Sensibilizar a população para a adesão à vida cooperativa.	Contínuo	Pelo menos, uma ação de sensibilização ou campanha.	Número de ações ou campanhas.

Handwritten signature and initials in blue ink.



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Estágios Curriculares nas áreas das valências técnicas da Entre Idades	No âmbito da Unidade Curricular – Atividade de Estágio dos Cursos de Reabilitação Psicomotora, Psicologia e Fisioterapia, serão realizados estágios curriculares, em contexto de trabalho, por forma a desenvolver competências no domínio psicomotor com beneficiários e nas relações com a instituição e comunidade. Realização de campanha de angariação de fundos para apoio técnico para importação de dados para a Plataforma Aidhound que irá permitir centralizar o registo, a monitorização e a gestão de todos os dados relativos aos Beneficiários, Recursos Humanos, Atividades e Gestão e Finanças da Entre Idades.	Realização de estágios curriculares.	Anos letivos 2023/2024	Realizar pelo menos um estágio curricular.	Se os estágios curriculares foram realizados.
Gestão	N.A.	Plataforma Aidhound		Importação e organização dos dados relativos aos Beneficiários, Recursos Humanos, Atividades e Gestão e Finanças da Entre Idades	Ano 2023	Conclusão da importação de dados.	Importação foi concluída: sim ou não.

[Handwritten signatures and initials]



ENTREE
IDADES

Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Candidaturas a Prémios e/ou Linhas de Financiamento	A Entree Idades, no sentido de obter financiamento para os projetos ou para apoio à capacitação, gestão e desenvolvimento, visando garantir a sua sustentabilidade a longo prazo, deverá proceder a candidaturas a Prémios e/ou a Linhas de Financiamento com candidatura aberta em 2023. Especial atenção: FCG, SIC, FIDELIDADE, PT, MJNP, Mapfre, entre outras.	Encetar candidaturas a Prémios e/ou Linhas de Financiamento que se encontrem na linha da missão, visão, valores e objeto social da Entree Idades.	Contínuo	Pelo menos, uma candidatura.	Número de candidaturas encetadas.
Gestão	N.A.	Formação de Recursos Humanos e Voluntários	Em 2023, continuar-se-á a dar primazia à promoção de boas práticas (no que toca às dimensões da comunicação, relação, comportamento, conduta, ética, clínica, social, entre outras; através de ações de informação e/ou formação que objetivem a reflexão e a melhoria do desempenho dos vários técnicos envolvidos nas Respostas Sociais e na projetos/ações na Entree Idades) e na partilha experiências enriquecedoras que permitam a melhor adequação de atitudes face à população idosa.	Qualificar e valorizar os recursos humanos através da formação contínua.	Contínuo	Pelo menos, uma ação de informação e/ou formação no ano. Pelo menos, 70% da equipa de Recursos humanos e/ou voluntários participa na ação de informação e/ou formação.	Número de ações de informação e/ou formação no ano. Número de elementos da equipa de Recursos Humanos ou Voluntários que frequentaram ações de informação e/ou formação.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature and the initials 'RR' and 'S'.



ENTRE
IDADES

Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	Voluntariado	<p>Sensibilizar a população no geral para a participação, no regime de voluntariado, nas atividades da Entre Idades (inscrição através do link: http://entreidades.pt/voluntario).</p> <p>Valoriza-se especial interesse nas seguintes áreas: participação e/ou apoio nos projetos da Entre Sonhos; Apoio administrativo; Prestação de Serviços (contabilidade, informática, assessoria de gestão, consultoria); Participação na recolha de apoios e parcerias e em eventos de angariação de fundos; Apoio na organização de eventos/atividades.</p>	Sensibilizar a população para a importância de adesão ao voluntariado.	Contínuo	Pelo menos uma ação de sensibilização.	Número de ações de sensibilização.
Gestão	N.A.	Giving Tuesday	<p>Participar na edição de 2023 do movimento Giving Tuesday.</p> <p>O Giving Tuesday surge de uma ideia muito simples: "um dia em que o mundo inteiro se une para doar, utilizando as redes sociais para inspirar todas as pessoas a serem generosas".</p> <p>Nesta linha, prevê-se participar com uma campanha de angariação de fundos para a Entre Idades e/ou projeto específico.</p>	Participar no Giving Tuesday	Durante o período estipulado pela organização	Elaborar a campanha.	Se a campanha foi elaborada.

Handwritten signature and initials in blue ink.



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	N.A.	CLAS-Lx	Continuar a cooperar com a Rede Social de Lisboa.	Participar no trabalho em rede do CLAS-Lx.	Contínuo	Participar em pelo menos uma atividade.	Número de atividades realizadas.
Gestão	N.A.	CLASO	Cooperar com a Rede Social de Odivelas.	Participar no trabalho em rede do CLASO.	Contínuo	Participar em pelo menos uma atividade.	Número de atividades realizadas.
Gestão	N.A.	CSF	Cooperar com as Comissões Sociais de Freguesia (nomeadamente, Areeiro, Arroios, Avenidas Novas e Penha de França).	Participar no trabalho em rede.	Contínuo	Participar em pelo menos uma atividade.	Número de atividades realizadas.
Gestão	Todas	Re-testar Normas	Continuar a re-testar as Normas em vigor na Entre Idades para respetiva aferição da qualidade e adaptabilidade, no sentido da validação ou da revogação (melhoria por novas versões) das mesmas.	Re-testar a aplicação das Normas.	Contínuo	Re-testar todas as Normas em vigor na Instituição.	Número de Normas corroboradas.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'Miguel' and 'ROR'.



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	Todas	Re-testar o Modelo de Impacto Social	Continuar a re-testar o Modelo de Impacto Social em vigor na Entre Idades para respetiva aferição da qualidade e adaptabilidade, no sentido da validação ou da revogação (melhoria por novas versões) do mesmo.	Re-estar a aplicação do Modelo de Impacto Social.	Contínuo	Re-estar o Modelo em vigor na Instituição.	Se o modelo foi re-testado.
Gestão	Redes Sociais	Dinamizar o Site, o Blog e as Redes Sociais	Manter a presença consistente no Site, no Blog e nas Redes Sociais. Incidir o registo com a publicação de conteúdos relativos às atividades desenvolvidas pela Instituição e simultaneamente de temáticas (noticiais, conselhos, comemorações de dias festivos, campanhas, etc.) pertinentes à população idosa.	Dinamizar a presença da Entre Idades no Site, no Blog e nas Redes Sociais.	Contínuo	Pelo menos, uma publicação uma vez por semana.	Número de publicações anual.
Gestão	Todas	Apresentação das Respostas Sociais e projetos (Parcerias)	No sentido do crescimento da Entre Idades é importante continuar a linha de solicitação de reuniões para o estudo da viabilidade do estabelecimento de sinergias de modo a aproximar as nossas Respostas Sociais à população sénior dos diferentes targets/stakeholders.	Incrementar a o estabelecimento de sinergias.	Contínuo	Pelo menos 10 reuniões no ano.	Número de reuniões anual.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Gestão	Todas	Participação em Eventos Diversos	No sentido de divulgar, junto da população idosa, de <i>skateholders</i> e da sociedade em geral, a ação da Entre Idades é fundamental participar em eventos estratégicos, promovidos por entidades públicas e/ou privadas. Este investimento poderá permitir o incremento de beneficiários nos serviços clínicos da Entre Idades, bem como, o estabelecimento de sinergias <i>win-win</i> com outras entidades.	Disseminar a Entre Idades.	Contínuo	Pelo menos 1 evento por ano.	Número de eventos participados.
Entre Idades Social	Atendimento Psicossocial	Realização de Atendimento Psicossocial	Desenvolver Atendimentos Psicossociais junto a pessoas idosas (Atendimento, Avaliação e Diagnóstico Psicossocial), resultando num encaminhamento para a admissão para Entre Idades, ou na referência para outra entidade da rede social.	Promover Atendimentos Psicossociais a pessoas idosas e/ou familiares.	Contínuo	Realizar pelo menos 20 atendimentos.	Número de Atendimentos Psicossociais, no ano 2023.
Entre Idades Social	Entre Bens	Desenvolvimento da Entre Bens	Incrementar o crescimento sustentável da Resposta Social, de modo a promover apoio ao maior número de beneficiários ao nível da disponibilização de produtos de higiene, de apoio, alimentação e vestuário, com vista à promoção da sua qualidade de vida e do seu bem-estar.	Promover o crescimento da Resposta Social Entre Bens.	Contínuo	Apoiar pelo menos 5 beneficiários.	Número de beneficiários que beneficiarão da Resposta Social.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including what appears to be 'L. P.' and 'R.R.'.



ENTRE
IDADES

Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Social	Entre Bens	Campanhas de Angariação de Produtos	Encetar campanhas de angariação de produtos, junto dos diferentes stakeholders (pessoas particulares e/ou coletivas), para dotar a Entre Bens de mais recursos.	Aumentar o stock de produtos da Entre Bens.	Contínuo	Pelo menos uma campanha.	Número de campanhas.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Regresso aos jogos de infância”	Atividade intergeracional, onde os beneficiários revivem os seus jogos de infância (e.g., jogo do anel, jogo da macaca, jogo de berlindes, corrida de sacos, macaquinho do chinês, jogo do pião, jogo do lenço, e o jogo do galo) adaptados às suas circunstâncias atuais que derivam do envelhecimento. Atividade acompanhada de almoço de grupo e espaço de relaxamento e massagem.	Promover bem-estar e qualidade de vida através do despertar de emoções e memórias positivas do passado.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Atores por um Dia”	Atividade Intergeracional, onde os beneficiários são atores por um dia. Consiste na preparação de uma peça de teatro de curta duração (definição e caracterização de personagens, memorização de falas como posicionamento dos atores), a ser apresentada no final do dia.	Experienciar técnicas de expressão dramática que promovem a autoestima e sentimento de autovalorização.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large signature and several smaller initials.



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Parkour e Lisboa 65”	Atividade Intergeracional, onde os beneficiários serão atletas de Parkour por um dia. Consiste em demonstrações práticas de técnicas de parkour e na posterior aplicação das mesmas por um grupo de pessoas idosas, sendo que a lentidão dos seus movimentos será respeitada, bem como as medidas de segurança necessárias.	Aproximar o desporto urbano aos idosos; promover uma mudança na imagem culturalmente construída da funcionalidade da pessoa idosa.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Canyoning Entre Idades”	Atividade Intergeracional, onde os beneficiários serão aventureiros e irão explorar de forma progressiva as levadas e cascatas da Ilha da Madeira, transpondo os obstáculos verticais e anfíbios, através de diversas técnicas e equipamentos. Para recuperar as energias haverá piqueniques ao longo do dia, como petiscos tradicionais madeirenses.	Aproximar o desporto urbano aos idosos; promover uma mudança na imagem culturalmente construída da funcionalidade da pessoa idosa.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Uma Aventura em Coruche”	Atividade Intergeracional com pessoas idosas residentes em Coruche e que poderão participar num peddy-paper com paragens em várias zonas históricas da cidade. Em cada paragem, poderão responder a questões, desempenhar alguma atividade ou simplesmente desfrutar de um lanche. Atividades a ser correalizadas com entidades de Coruche.	Promover o contacto com o património cultural arquitetónico de Coruche.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.

[Handwritten signatures and initials]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Praxe sem Idade”	Atividade Intergeracional, que consiste na participação de pessoas idosas nas praxes académicas em conjunto com uma Associação de Estudantes. Os beneficiários terão a oportunidade de praxar novos alunos. No final do dia, haverá um miniconcerto da tuna, para os beneficiários.	Promover o sentimento de empoderamento nos idosos e o de solidariedade nas faixas etárias mais novas face às mais velhas.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “O Avô no laboratório”	Atividade Intergeracional, que consiste na visita de pessoas idosas a um laboratório, no qual poderão ver e fazer experiências. Os beneficiários terão a oportunidade de contactar com o mundo da investigação visitar um centro de investigação, desmistificar curiosidades e fazer experimentos.	Promover o sentimento de empoderamento nos idosos e o de solidariedade nas faixas etárias mais novas face às mais velhas.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Entre 65 Uvas”	Atividade Intergeracional que consiste na visita de pessoas idosas às vinhas e participar, em setembro, nas vindimas. Os beneficiários terão a oportunidade de fazer a colheita das uvas, e conhecer o processo de produção do vinho.	Promover a aproximação da pessoa idosa à uma atividade agrícola ancestral e culturalmente importante em Portugal.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.

Handwritten signature and initials in blue ink.



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Um Dia de Sonho – “Entre Avós e Netos”	Atividade que consiste na interação entre idosos e crianças, através de dinâmicas lúdico-pedagógicas.	Promover uma experiência lúdica intergeracional.	Ano 2023	Realizar este Um Dia de Sonho e/ou outro definido neste plano, ao longo do ano.	Número de edições de Um Dia de Sonho realizados.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Realização de sonhos	Realização de Sonhos da população idosa, mediante candidatura prévia por uma terceira pessoa (instituição, familiar, amigo, vizinho).	Promover experiências positivas, bem-estar e qualidade de vida.	Ano 2023	Realizar pelo menos 4 sonhos, anualmente.	Número de sonhos realizados, anualmente.
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Captação de sonhos de pessoas idosas	No âmbito da Resposta Social Entre Sonhos e, mais especificamente do Projeto Realização de sonhos, realizar ações de captação de sonhos, com a colaboração de voluntários da Entre Idades.	Divulgar o projeto Realização de Sonhos junto de parceiros e da população em geral, através de ações de terreno e das redes sociais, por forma a aumentar o número de pessoas idosas que beneficiarão desta Resposta Social.	Ano 2023	Captar 10 sonhos nas ações de captação ao longo do ano.	Número de sonhos captados.

[Handwritten signatures and initials]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Social	Entre Sonhos	Música para a Vida	Disseminar o Projeto Música para a Vida para a população sénior, com demência, ao domicílio ou em contexto institucional.	Potenciar a evocação das memórias autobiográficas, por mediação de recursos musicais, melhorando níveis de qualidade de vida e bem-estar.	Ano 2023	Pelo menos 4 beneficiários.	Número de beneficiários.
Entre Idades Clínica	Terapias Convencionais	Cuidados de Saúde Domiciliários	Promover cuidados de saúde domiciliários nas valências de Psicologia, Fisioterapia e Psicomotricidade.	Promover cuidados de saúde domiciliários.	Contínuo	Pelo menos 100 atendimentos.	Número de atendimentos clínicos.
Entre Idades Clínica	Terapias Convencionais	Cuidados de Saúde Domiciliários	Promover cuidados de saúde domiciliários nas valências de Psicologia, Fisioterapia e Psicomotricidade.	Promover cuidados de saúde domiciliários.	Contínuo	Pelo menos 20 beneficiários.	Número de beneficiários.
Entre Idades Clínica	Terapias Convencionais	Rastreios de Saúde	Efetuar rastreios gerontológicos e/ou geriátricos à comunidade idosa nos diferentes domínios: físico, cognitivo, motor, emocional e sensorial, quer através de iniciativas autónomas, quer em resposta a convites de entidades públicas ou privadas.	Efetuar rastreios gerontológicos e/ou geriátricos na comunidade sénior.	Contínuo	Pelo menos 1 rastreio.	Número de rastreios.

[Handwritten signatures and initials]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Clínica	Terapias Complementares	Terapias Complementares	Disponibilizar terapias complementares à população utente que as solicitem e de acordo com os recursos da Entre Idades.	Contribuir para o acesso a terapias complementares especializadas para a população sénior.	Contínuo	Pelo menos 1 terapia e 2 beneficiários.	Número de terapias complementares.
Entre Idades Clínica	Projetos de Intervenção Específicos	Projeto Psi65+	Projeto através do qual se pretende aproximar a Psicologia à população idosa, através da realização de Estágios Profissionais, de Admissão à Ordem dos Psicólogos Portugueses.	Desenvolvimento do Projeto, na Entre Idades.	Ano 2023	Realização de 1 Estágio Profissional, de admissão à OPP.	Se se realizou um estágio profissional, de Psicologia.
Entre Idades Clínica	Projetos de Intervenção Específicos	Projeto Estimulo	Desenvolver uma intervenção preventiva, integrada e multidisciplinar, face à retrogênese psicomotora, através de estimulação global (motora, cognitiva, emocional, social), em contexto de grupo e com as entidades parceiras.	Prevenir e retardar o surgimento condições de saúde específicas do envelhecimento.	Contínuo	Pelo menos 1 Edição, com no mínimo 12 Participantes.	Número de edições e número de participantes.

Handwritten signature and date: 19/10/2023



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Clínica	Projetos de Intervenção Específicos	Pára Quedas - Programa de Capacitação para a Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas	Visa o reforço de competências psicomotoras e psicoemocionais e adaptações do ambiente para a prevenção de quedas nas pessoas idosas. Este projeto deverá ser submetido a stakeholders que o desejem apadrinhar. Pelo que a sua implementação está condicionada à existência de financiamento.	<p>Melhoria da aptidão psicomotora para prevenção e reação à queda.</p> <p>Sensibilizar para uma casa mais segura.</p>	Ano 2023	Implementar o Pára Quedas - Programa de Capacitação para a Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas.	Se o Projeto de Intervenção Específico "Pára Quedas" foi implementado.
Entre Idades Clínica	Projetos de Intervenção Específicos	Proposta de Serviços Clínicos aos beneficiários dos Serviços de Gestão de Altas	<p>Na sequência das articulações com o poder local, caso exista orçamentação definida, avançar com os Serviços Clínicos para os beneficiários do Serviço de Gestão de Altas.</p> <p>A implementação deste projeto está condicionada à existência de financiamento do órgão competente.</p>	<p>Alargar as valências Técnicas da Entre Idades aos beneficiários com alta.</p>	Ano 2023	Estender os Serviços Clínicos aos beneficiários do Serviço de Gestão de Altas.	Se o projeto está a decorrer.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Acontece	Projetos de Intervenção Específicos	Juntos nas Atividades de todos os dias I – Como estimular as pessoas idosas em casa?	Este projeto corresponde a um programa de capacitação de cuidadores através da realização de Ações de Informação e de sensibilização. A implementação está condicionada à existência de financiamento.	Capacitar os cuidadores, formais e informais, para o ato de melhor estimular as pessoas idosas em casa.	Ano 2023	Realizar o Projeto: Juntos nas Atividades de todos os dias I – Como estimular as pessoas idosas em casa?	Se o Projeto: "Juntos nas Atividades de todos os dias I – Como estimular as pessoas idosas em casa?" foi realizado.
Entre Idades Acontece	Projetos de Intervenção Específicos	Juntos nas Atividades de todos os dias II – Como estimular as pessoas idosas em casa?	Este projeto corresponde a um programa de capacitação de cuidadores, através da realização de uma AIS (para cuidadores informais e formais de instituições que prestem cuidados na comunidade) que os alerte e capacite para a importância de estimular as capacidades perdidas e preservar as capacidades mantidas. Este projeto será submetido a stakeholders. Pelo que a sua implementação está condicionada à existência de financiamento.	Capacitar os cuidadores, formais e informais, para o ato de melhor estimular as pessoas idosas em casa.	Ano 2023	Realizar o Projeto: Juntos nas Atividades de todos os dias – Como estimular as pessoas idosas em casa?	Se o Projeto: "Juntos nas Atividades de todos os dias – Como estimular as pessoas idosas em casa?" foi realizado.

(Handwritten signature and initials)



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Acontece	Projetos de Intervenção Específicos	Alonga e Respira	<p>Atividade de Informação e Sensibilização para a importância e benefícios dos alongamentos na pessoa idosa, com componente prática (Parte I)</p> <p>Desenvolvimento de aula de yoga terapêutico para a pessoa idosa (Parte II).</p>	Contribuir para a implementação de hábitos que promovam o bem-estar do utente no seu dia-a-dia.	Ano 2023	Realização de pelo menos uma AIS.	Se se realizou a AIS.
Entre Idades Acontece	Entre Idades Informa	Ações de Informação e Sensibilização	Realizar Ações de Informação e Sensibilização presenciais, com o propósito de sensibilizar e capacitar a população idosa, os cuidadores formais e informais, as famílias e a comunidade em geral, sobre as temáticas associadas à pessoa idosa e à adoção de medidas preventivas nas dimensões social e da saúde.	Capacitar todos os intervenientes da comunidade para uma melhor compreensão e intervenção das temáticas relacionadas com o envelhecimento.	Contínuo	4 AIS.	Número de Ações de Informação e Sensibilização realizadas.

[Handwritten signatures and initials]



Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Acontece	Entre Idades Informa	Diretos online	Desenvolver, uma vez por mês iniciativas, nas plataformas digitais da Entre Idades, para promover maiores recursos informativos sobre as temáticas associadas ao envelhecimento.	Promover Ações em Direto e <i>online</i> .	Contínuo	Realizar, pelo menos, 12 Diretos <i>online</i> .	Número de Diretos <i>online</i> .
Entre Idades Acontece	Entre Encontros	Entre Encontros	Desenvolver um local de partilha de experiências e de intervenção a ser frequentado por idosos e respetivas famílias, com uma componente lúdica com acesso a produtos de cafetaria, um espaço de biblioteca e realização de eventos temáticos.	Implementar a Entre Encontros.	Ano 2023	Aquisição de espaço.	A concretização desta atividade depende da existência de espaço (por exemplo, atribuído pelo poder local).
Entre Idades Acontece	Entre Encontros	Entre Mãos com Arte - Customização de artigos	Desenhar um projeto de um Atelier de Customização de produtos para, por exemplo, aumentar o stock da Entre Idades. Estima-se que este projeto, desenvolvido pela população idosa, poderá vir a ser implementado em parceria com alguma entidade estratégica (preferencialmente na área ambiental).	Desenhar o projeto do atelier de customização de produtos, a ser futuramente desenvolvido pela população idosa.	Ano 2023	Conceção do projeto do atelier de customização de produtos.	Se o projeto foi desenhado.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

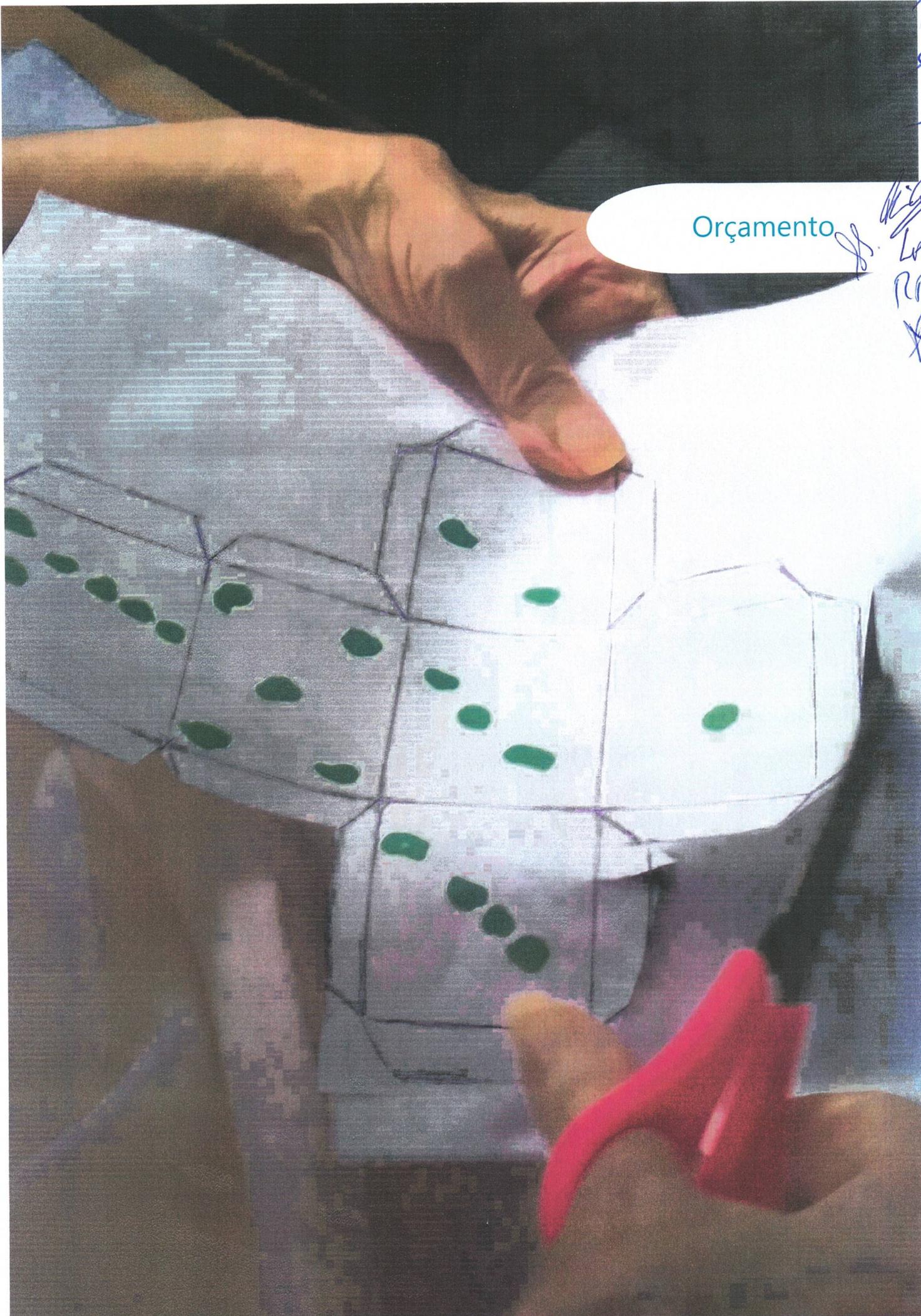


Área de Intervenção e/ou Valência	Resposta Social	Atividade	Descrição	Objetivos	Calendarização	Metas	Indicadores de Avaliação
Entre Idades Acontece	Entre Encontros	Entre Encontros, Plataforma Online EE	Continuar a criar a Plataforma Online que irá permitir intervir no combate ao isolamento social da população idosa, a nível nacional, bem como, na promoção do seu Bem-estar e da sua Qualidade de Vida. Estabelecimento das parcerias necessárias para o efeito.	Prosseguir com o desenvolvimento tecnológico da Entre Encontros, Plataforma Online.	Ano 2023	Continuar o desenvolvimento da EE.	A plataforma foi criada: sim ou não.
Entre Idades Acontece	Entre Encontros	Entre Encontros Plataforma Online EE	No sentido de se concluir a Programação Informática da EE (home page, páginas, registo de usuários, rede social, Atendimento Psicossocial, áreas reservadas, encriptação de dados), bem como gestão e backoffice e apoio à população utente, submeteu-se este projeto ao Prémio Fidelidade. A realização desta atividade dependerá da aprovação do financiamento.	Concluir a programação da plataforma EE e apoiar os beneficiários da EE	Ano 20223	Concluir a programação da plataforma EE e apoiar os beneficiários da EE.	Se a plataforma EE está concluída e se o apoio aos beneficiários da EE ocorreu.
Entre Idades Acontece	Entre Encontros	Entre Encontros Plataforma Online EE - Projeto Digitalidade	Dado os baixos índices de Literacia Digital na população idosa, submeteu-se ao Caixa Social o desenvolvimento do Projeto Digitalidade. Este projeto visa promover conhecimento tecnológico de modo a facilitar o acesso à EE. A realização desta atividade dependerá da aprovação do financiamento.	Desenvolver o Projeto Digitalidade no sentido de Promover a Literacia Digital na população idosa como facilitador do uso da EE.	Ano 2023	Implementar o Projeto Digitalidade.	Se Projeto Digitalidade ocorreu.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including names like 'Rosa' and 'Hig'.

Orçamento

Le
PR
X



4. Orçamento

À semelhança dos anos anteriores, o orçamento aqui exposto emerge de uma análise cuidada dos gastos e das receitas apuradas até ao fim do mês de outubro de 2022. Com esta metodologia conseguimos, como maior exatidão e realismo, determinar os valores de cada rúbrica, que se mantêm inalteradas para 2022. Apresenta-se de seguida o orçamento para o ano de 2023.

Quadro 2 - Orçamento de 2023

Orçamento de 2023	
Rúbrica Orçamento	Valor
Custos	
Fornecimentos e Serviços Externos	
Telecomunicações e Tecnologias de Informação	866,48 €
Seguros	200,00 €
Economato	278,20 €
Material de Divulgação/Publicidade	344,24 €
Gastos com Processos Administrativos	54,13 €
Serviços Bancários	107,08 €
Consumíveis para a clínica (inclui EPI's)	150,00 €
Honorários Prestação de Serviços	16 000,00 €
Gastos com pessoal	18 000,00 €
Gastos com atividades das Respostas Sociais	500,00 €
Deslocações	150,00 €
Outros	1 500,00 €
Total	38 000,13 €
Proveitos	
Vendas e Serviços Prestados	36 789,00 €
Donativos em espécie	1 259,47 €
Donativos monetários	2 394,97 €
Subsídios	0,00 €
Apoios/Mecenato e Outros	2 500,00 €
Jóias e Títulos de capital	250,00 €
Outros	0,00 €
Total	42 193,44 €
Saldo Final	4 193,31 €

Como pode ser verificado, as rúbricas dos custos referem-se maioritariamente a gastos diários da Entre Idades e com os gastos com os Recursos Humanos (incluindo os prestadores de serviços).

Handwritten signature and date: 7.9



Conclusão

5. Conclusão

O Plano de Atividades para 2023 assume como pressupostos as Grandes Linhas Orientadoras delineadas na estratégia para o quadriénio 2016-2020 e agora vigorosamente corroboradas pela eficiência e eficácia, que têm revelado, em prol da sustentabilidade e crescimento da Entre Idades.

A Entre Idades continuará a trabalhar no sentido de corresponder às necessidades e expectativas dos seus beneficiários, familiares, colaboradores, e da comunidade em geral, elevando de forma contínua os seus padrões de qualidade e a garantia de satisfação pelo trabalho desempenhado.

Estamos conscientes que iremos cumprir o que está expresso neste Plano de Atividades, bem como outras medidas que possam vir a ser tomadas pontualmente e que visem a sustentabilidade, melhoria e desenvolvimento da Instituição.

Assim, é no cumprimento deste Plano que se apresenta que pretendemos intervir socialmente de uma forma transformadora, inovadora e humana, pondo em prática noções éticas, profissionais e transparentes que promovam a confiança dos beneficiários e suas famílias e da sociedade, na Entre Idades.

A implementação deste Plano de Atividades permite continuar a sedimentação da Entre Idades como instituição de apoio à população idosa e de referência no tecido nacional da Economia Social. O cumprimento do mesmo permitirá continuar a aumentar a robustez das Respostas Sociais assim como a sua sustentabilidade financeira.

Embarcámos nesta viagem que se chama Entre Idades desde junho de 2016 e desde então, ultrapassando desafio atrás de desafio, fomos dando passos que se transformaram em saltos gigantes na vida dos beneficiários. Isto porque, aos que nos bateram à porta, fomos colmatando necessidades, intervindo clinicamente, realizando sonhos, integrando socialmente, mas não só. Criámos e continuaremos a criar relações de proximidade com os beneficiários e suas famílias, com a comunidade, as Instituições e a sociedade civil, para que, através do caminho da intergeracionalidade, possamos contribuir para a mudança como se vê, pensa, sente, compreende e se vive o Envelhecimento.

Assim, convidamo-lo a participar, ao longo de 2023, no que diz respeito às ações apresentadas neste Plano de Atividades, e a acompanhar-nos nesta viagem.

Venha sonhar connosco.

O nosso mais genuíno agradecimento.

6. Bibliografia

INE, I.P., Censos 2011, https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE, Lisboa, Portugal.

Organização Mundial de Saúde (2001). Relatório sobre a saúde do mundo – saúde mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OMS.

Whoqol Group (1995). *Development of the WHOQOL: rationale and current status. International Journal of Mental Health*, 23(3), 24-56.

Este Plano de Atividades e respetivo Orçamento para o ano 2023 foram aprovados por unanimidade em Assembleia Geral Ordinária de 15 novembro 2023.

António Rebelo




Dr. Manuel Carlos César Pedreira

Liliana Paula Zuma Pinguicuta

Gracete Lucrecio de Almeida Romalho

Adriana Pimentel Marques dos Santos

Sue Sofia Uesconcel

Parecer do Fiscal Único

Plano de Atividade de 2023

De acordo com o postulado nos estatutos da Entre Idades e na lei nº 119/2015, artigo 53º, alínea e), cumpre ao órgão de fiscalização, de entre outros, emitir parecer sobre o plano de atividades para o período seguinte.

Foi enviado ao órgão de fiscalização o Plano de Atividades de 2023 e após análise do mesmo conclui-se o seguinte:

1. A proposta de plano insere-se no objeto social, princípios e objetivos e ações definidos estatutariamente, bem como das linhas orientadoras que a Entre Idades tem vindo a seguir;
2. O documento sistematiza as várias atividades, com os respetivos recursos e datas de execução de cada Resposta Social da Entre Idades;
3. A proposta de plano sustenta o caminho efetuado até ao momento quer na criação de projetos inovadores, devidamente enquadrados no objeto social da instituição, quer no caminho feito no sentido da sustentabilidade e eficiência dos processos;
4. O orçamento apresentado revela-se consistente pois foi elaborado com base no apuramento valores das várias rúbricas (custos e proveitos) até ao final do mês de outubro de 2022. Com este apuramento, foi possível traçar a previsão para o ano de 2023 de uma forma mais ajustada e realista;
5. Este plano e orçamento revela-se ambicioso, mas também económica e financeiramente consciente, havendo por isso uma necessidade de um esforço constante na procura de recursos, materiais e financeiros, ao longo do ano de 2023, para que o mesmo seja cumprido;

Parecer

6. Assim, tendo em conta o mencionado anteriormente, o parecer do órgão de fiscalização é favorável a que o documento se aprove.

Lisboa, 13 de dezembro de 2022

O Fiscal Único

GRAÇA RUTE GUERREIRO DE ALMEIDA RAMALHO

Graça Rute Guerreiro de Almeida Ramalho