Comunicação

□ Ofício n.º _____ / ____
□ Fax n.º _____ / ____
x Declaração / Aviso
□ Acordo de Cooperação
□ Declaração Transporte

Data: 08 / 11 / 2019

Plano de Atividades 2020

Rua João Grave, n.º 247 4420-461 Valbom – Gdm |Tel /Fax: 224831985
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.associacaemultipla@gmail.com

Introdução

A ANEM desenvolve a sua intervenção nas deficiências e incapacidades resultantes da Esclerose Múltipla, que sendo uma doença crónica e degenerativa, requer uma intervenção eficaz e o mais prematura possível para evitar a evolução repentina da mesma. Atua ainda, no âmbito de outras patologias do foro neurológico.

Desenvolvemos um conjunto integrado de ações e serviços que promovem a qualidade de vida dos doentes e dos seus familiares/cuidadores, com vista à integração na sociedade reduzindo o isolamento e a estigmatização social, manutenção da sua independência funcional, diminuição da procura de consultas médicas, e facultamos informações e formas mais corretas de lidar com a doença.

Nas instalações da ANEM, funciona o CAARPD- Centro de Atendimento Acompanhamento e Reabilitação Psicossocial das Pessoas com Deficiência e Incapacidade, onde a equipa multidisciplinar centra a sua capacidade de intervenção no apoio diário aos utentes nas áreas do Serviço Social, Psicológico, Jurídico, Terapia Ocupacional, Fisioterapia e em Empréstimo de Ajudas Técnicas.

O plano de Ação e Orçamento para 2020 constitui-se como um instrumento orientador da gestão e do enquadramento institucional ao longo do ano, no qual contém as linhas e traços gerais que irão guiar as atividades e os projetos a desenvolver de forma a concretizar os objetivos delineados. Estas atividades podem ser influenciadas por diversos fatores para a sua prossecução.

Tentamos elaborar um plano que vá de encontro às necessidades da nossa Instituição, com o foco na melhoria e qualificação dos serviços prestados atendendo à situação conjuntural da Instituição e dos seus recursos disponíveis para o efeito. Numa ótima de redução de custos, dinamizando atividades que não constituam encargos que possam ser suscetíveis da sua não concretização.

No orçamento descrito é apresentado uma previsão de resultados, investimentos e depreciações para o próximo ano, onde adotamos uma política de rigor e controlo financeiro.

É de salientar que o presente documento pode ser alvo de alteração em virtude das parcerias estabelecidas, ideias e projetos, e em função da colaboração de todos que apoiam a nossa causa. Existirá sempre a possibilidade de implementar outras atividades/ações que não se encontram aqui enumeradas.

Para o ano de 2020, a ANEM procura definir objetivos estratégicos que conduzam ao crescimento, melhorias e ajustamentos na sua estrutura e, consequente, fluidez nas respostas aos serviços prestados, tendo em consideração o reduzido número de profissionais e voluntários que fazem parte desta Instituição.

Outras oportunidades poderão colocar-se e, sejam quais forem os caminhos que se coloquem, não deixará esta Instituição de ponderar o aprofundamento da sua intervenção e da sua presença na comunidade, cumprindo assim os seus desígnios estatutários.

Para o cumprimento das nossas orientações estratégicas, surgem as preocupações com a sustentabilidade e a obtenção de recursos materiais, humanos e financeiros garantindo o equilíbrio necessário para o cumprimento de objetivos maiores.

Na base das nossas preocupações e como suporte fundamental para o cumprimento das nossas orientações estratégicas, urge concluir o novo espaço cedido pela Autarquia de Vila Nova de Gaia, Equipamento este, que a funcionar, vai trazer mais oferta, melhor qualidade e acima de tudo dar uma resposta à tremenda carência da falta de Equipamentos para jovens e adultos com Deficiência.

Antecipadamente agradecemos o empenho que encontraremos em muitos, nomeadamente, colaboradoras, sócios, parceiros, voluntários e/ou amigos na perfeita realização das atividades ora preconizadas e no bom êxito da Instituição.

Planeamento Estratégico

Missão/ Visão

A ANEM tem como missão apoiar os seus associados, familiares e população em geral na promoção e resolução de problemas físicos, psicológicos, familiares, socioeconómicos e jurídico-legais decorrentes da Esclerose Múltipla e de problemas do foro neurológico, disponibilizando para o efeito uma equipa multidisciplinar. A procura pela melhoria da qualidade e sofisticação dos serviços aos seus associados assume-se como um os principais objetivos da ANEM, promovendo sempre a melhoria continua.

Valores

- Ética, e a promoção da igualdade de oportunidades;
- Integridade e respeito na relação com os clientes;
- Responsabilidade e promoção da igualdade de género
- Inovação e serviço focalizado no doente;
- Solidariedade e espírito de entrega ao outro;
- Melhorar as condições de vida dos doentes de Esclerose Múltipla, foro neurológico e familiares/cuidadores, evitando o isolamento social, contribuindo assim para a integração na comunidade e proporcionando informações sobre a forma mais correta de lidar com a situação;
- Espírito de equipa (trabalho em rede com a Equipa Multidisciplinar);
- Criatividade e adaptação à mudança;
- Lealdade no relacionamento interpessoal;
- Cooperação (envolver todos na nossa missão)
- Ser uma instituição de referência na promoção de serviços em envolvimento com a comunidade

Objetivos Estratégicos

- Procurar satisfazer as necessidades e expectativas dos Associados.
- Fomentar a interação e colaboração ativa de todos os associados.
- Promover competências sociais e pessoais através da participação ativa nas atividades previstas.
- Promover e fomentar o gosto por expressões artísticas diversificadas.
- Promover hábitos de vida saudáveis.
- Proporcionar aos associados outras vivências culturais, sociais e pessoais.
- Desenvolver o espírito crítico e de intervenção na sociedade.
- Combater o isolamento social de doentes e seus familiares/cuidadores.
- Promover a socialização e trocas de experiências
- Promover a participação ativa dos familiares/cuidadores nas atividades propostas, enquanto voluntários.
- Desenvolver novos mecanismos de angariação de fundos e de novos associados, com base nas atividades previstas.
- Estabelecer contactos com outras Associações de doentes no sentido de dar prossecução a trabalhos/dinâmicas conjuntas.
- Ampliar o campo de ação das atividades da ANEM á escala Nacional.
- Promover a abertura de delegações da ANEM a nível Nacional.
- Realizar um trabalho estatístico de caracterização dos associados da ANEM, doentes de Esclerose Múltipla/ Foro Neurológico.
- Promover a integração de novos estagiários e voluntários, no apoio às atividades a desenvolver.
- Promover candidaturas a programas/projetos de apoio, sempre que possível.
- Aconselhamento, quer ao nível médico, quer ao nível das ajudas técnicas mais adequadas a cada doente.
- Fomentar a adesão a novos protocolos com entidades públicas e privadas.

- Delinear todas as ações necessárias à criação futura de uma Clínica de Reabilitação e Lar Residencial.
- Promover e desenvolver ações conjuntas com a Ordem dos Médicos, Sociedade Portuguesa de Neurologia, e Colégio de Neurologia, com o objetivo de manter atualizada toda a informação científica da sintomatologia, patologia e terapia da doença.
- Participação em congressos na área de intervenção do Foro Neurológico.
- Articular as diversas valências da Instituição recorrendo à otimização dos recursos humanos e logísticos.
- Investir na formação dos recursos humanos da instituição.
- Racionalização dos métodos e estratégias de trabalho dentro da Instituição.
- Promover o aumento da saúde e bem-estar dos utentes/associados, através da realização de atividades/exercícios no Espaço de Reabilitação Funcional.
- Ações de sensibilização acerca do valor dos ensaios clínicos/benefícios para os doentes.
- Ações de sensibilização acerca da patologia.
- Participação em Estudos Científicos.
- Reforçar as condições necessárias ao desenvolvimento sustentável da organização
- Potenciar e qualificar a comunicação interna e externa
- Potenciar a igualdade de oportunidades

A ANEM, baseando-se no cumprimento da sua missão e valores, tendo em conta critérios de eficiência, eficácia e qualidade sugere que para 2020, objetivos orientadores de desempenho organizacional. Assumindo-se como uma das instituição líder na sua área de atuação, pretendendo valorar permanentemente a visibilidade organizacional alcançada ao longo dos últimos anos, definiu como principais eixos de intervenção/ação:

- O Associado, Doente e seus familiares/cuidadores;
- Desempenho da resposta Social/Serviço;

- Qualidade e Melhoria dos serviços prestados;
- Desenvolvimento, Comunidade e Imagem;
- Recursos Humanos.

Da análise das envolventes internas e externas, assumimos como desafios estruturantes para 2020:

- Manter atuante a missão da ANEM nos serviços e atividades em desenvolvimento.
- Continuar a promover uma estratégia direcionada para a sustentabilidade da associação.

Sustentabilidade Financeira e Parcerias

As parecerias e protocolos de cooperação permitem-nos fazer mais e melhor concedendo a nossa própria sustentabilidade financeira. A dinâmica da realização de parcerias e angariação de fundos é fundamental para a ANEM, que torna possível a conjugação de saberes, experiências e intervenções, a fim de se obter uma eficiência na utilização dos recursos e eficácia nos objetivos e concretizações, garantindo a execução orçamental, através da monitorização contínua de gastos e receitas, e consequentemente a obtenção de melhores resultados. Assim sendo, pretendemos implementar uma estratégia de angariação de fundos que aposte na diversificação do financiamento, na aproximação à sociedade civil e onde esteja contemplado algum investimento necessário à obtenção de melhores resultados.

A ANEM desenvolve a sua atividade social com base em três diferentes fontes de financiamento:

- A primeira consiste no Protocolo de Cooperação estabelecido com a Segurança Social.

- A segunda com recurso a apoios abertos por via de projetos de estruturas governamentais e não-governamentais, através de programas de apoios anuais; programas do quadro comunitário de apoio PORTUGAL 2020 através dos seus Programas Operacionais, e apoios da sociedade civil.

- A terceira consiste em apoio para atividades, iniciativas de mecenas e parceiros, que permite o bom desenvolvimento de projetos diversos. A preocupação pela Responsabilidade Social, é entendida pela ANEM como prioritária, pois tem como missão a promoção, o desenvolvimento, operacionalização e a incorporação de conceitos e ferramentas de Responsabilidade Social nas organizações

A estratégia da ANEM para 2020, tem como prioridade continuar a garantir no médio prazo a sustentabilidade financeira da Instituição, não comprometendo a qualidade do trabalho social em curso, nem a sua abrangência.

Plano de Ação Anual

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XXI ANIVERSÁRIO DA ANEM

Pretendemos no dia 30 de Maio comemorar a data na Assembleia da Republica com o intuito de consciencializar e sensibilizar a população em geral para a patologia
Orçamento: viagem; almoço coffe-break; material de divulgação; aniversário da ANEM (Porto de honra).

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

Realização do XV Simpósio da ANEM. Esta iniciativa visa divulgar a doença junto da comunidade em geral, realçando as várias esferas da Esclerose Múltipla (social, emocional, psicológica, física, entre outras). O Simpósio será dirigido aos doentes da patologia, familiares, cuidadores, profissionais de saúde, estudantes e público em geral.
Orçamento: pausa de café; material para divulgação; lembranças; material a ser distribuido pelos participantes; deslocações.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Pretendemos dar continuidade ao levantamento das necessidades dos utentes com EM a nível nacional, com vista à caracterização não só dos doentes mas também dos seus familiares/cuidadores.

anem

Comunicação

□ Ofício n.º _____ / ____
□ Fax n.º _____ / ____
x Declaração / Aviso
□ Acordo de Cooperação
□ Declaração Transporte

Data: 08 / 11 / 2019

WORKSHOPS "EM CONHECIMENTO" III

Atividades a serem realizadas nas Faculdades, em data a programar, que visam melhorar os conhecimentos e alargar a informação dos futuros técnicos das áreas da saúde acerca da Associação e da Doença, tendo sempre em vista melhorar as condições de vida e o estado de saúde dos doentes com EM. Serão realizados vários rastreios e ao mesmo tempo partilharemos e desmistificaremos alguns Mitos associados à Esclerose Múltipla.

Orçamento: transporte (gasolina, portagens, scuts); almoço e pausa de café; divulgação e gráfica; lembranças a palestrantes e convidados locais; Estadias.

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA

Requeremos uma plataforma informática, que conserve e registe a informação, o tipo de apoio prestado, bem como o encaminhamento/ resolução do problema, da nossa linha telefónica de apoio ao doente

Orçamento: assistência; formação e configuração

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

Acompanhamento na unidade de consulta de neurologia, uma vez por semana, pela Equipa Técnica da ANEM, em cada Hospital do Porto, e/ou sempre que solicitado acompanhar os doentes nas mesmas.

Orçamento: Refeições; Transporte; Recursos Humanos

ATIVIDADES DE APOIO AO CUIDADOR

Pretendemos dar continuidade às atividades direcionados ao cuidador, disponibilizando não só o gabinete de apoio ao cuidador, mas também alargar o nosso acompanhamento, pois os cuidadores precisam de cuidados para conseguir cuidar do outro.

Assim, tornar-se urgente reconhecer o papel do cuidador informal sendo que a intervenção de qualquer técnico de saúde deve inclui-lo no plano de intervenção. Esta intervenção terá como principal objetivo prevenir situações de desgaste extremo e promover a sua qualidade de vida. Disponibilizamos esclarecimentos de dúvidas, aconselhamento personalizado, treino e formação.

Estruturado em torno das componentes:

- Sessões psicoeducativas em grupos de discussão multifamiliar;
- Ocupação significativa da pessoa com EM;
- Serviço de mediação/suporte pós-intervenção;
- Fornecer Estratégias para evitar a exaustão do cuidador;
- Trabalhar estratégias de *coping*;
- Como estimular e lidar com a pessoa com Esclerose Múltipla / Foro Neurológico;
- De que forma capacitar a pessoa, mantendo o foco nas suas capacidades em e não nas suas limitações;
- Treino de transferências e posicionamentos em segurança;
- Fornecer estratégias para a prevenção de quedas, proteção articular e conservação de energia;
- Como criar e implementar rotinas que permitam uma organização facilitada e estruturada da vida diária;
- Organização dos ambientes de desempenho (domicílio);
- Selecionar e adquirir adaptações e produtos de apoio úteis;
- Treino no uso de produtos de apoio;
- Elaboração de um manual do cuidador.

IMPRESSO DA EM

Criação de Boletim retratando a doença de uma forma simplista através de Banda Desenhada.

BROCHURAS INFORMATIVAS

Produção de novo folheto informativo da ANEM e sua distribuição pública.

DIÁRIO DO DOENTE

Reproduzir e distribuir, a cada sujeito/ utente um livro/ agenda com a finalidade de ser o seu diário, onde consta informação pessoal do doente.

A MINHA VIDA EM LIVRO

Pretendemos com esta atividade criar um livro de recordações, modos de vida do utente, dando relevância às experiências positivas do sujeito: valorizando o percurso de vida, estimulando a memória autobiográfica e desenvolvendo o sentido da própria identidade.

CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO

Criação e impressão de 4º calendário da ANEM.

Orçamento: criação e impressão

DIA DO FADO

Dia dedicado a um estilo de música - fado, decorar o espaço com objetos alusivos ao estilo musical. Convidar um/uma Fadista e incluir no almoço/lanche, permitindo alegrar e promover a integração em grupo e o enriquecimento de cultura.

Orçamento: Almoço/lanche; compra de objetos decorativos; Pagamento ao/à fadista e guitarrista.

HORTA À PORTA

Criação de uma plantação de horta vertical de ervas aromáticas, promovendo o desenvolvimento de trabalhos básicos de jardinagem e a reação a estímulos sensoriais nas instalações da Aguda.

EM MÓVEL

Criação de uma unidade móvel de informação/ formação/ prevenção e rastreios para o doente familiar e cuidador. Pretendemos dar uma voz mais ativa nas decisões dos cuidados de saúde e da opinião publica.

CRIAÇÃO DE GRUPO MUSICAL E/OU TEATRO

Criação de grupo musical e/ou teatro promovendo o convívio e bem-estar, desenvolver as relações interpessoais e grupais desenvolvendo o conhecimento nas áreas da música e teatro.

Orçamento: Honorários de professor de música/teatro

ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS

Atividades manuais, que fazem parte do novo plano semanal do CAARPD, que tem em vista promoverem nos doentes o desenvolvimento da criatividade e capacidade motora.
Orçamento: materiais e ferramentas de trabalhos manuais e Recursos Humanos

ATIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO

Atividades a realizar durante todo o ano, nas quais se pretende proporcionar momentos de reabilitação física ao ar livre, diversão e interação entre os participantes.

COLÓNIA DE FÉRIAS - ÉPOCA BALNEAR

Mês de Julho na praia com os utentes do CAARPD .
Deslocação + KIT praia, cadeiras, espreguiçadeiras, tapa-vento, guarda-sóis e utilização de cadeira anfíbia.

FÉRIAS CULTURAIS PARA DESCANSO DO CUIDADOR

Promover dias de férias aos doentes, difundindo os seus momentos de lazer, com a finalidade de dar descanso ao cuidador.

O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA

Trabalhar os benefícios positivos da interação dos animais com a população de doenças neurológicas, como o apoio ao indivíduo no contacto com a realidade a focalizar a atenção e favorecer estados de ânimo positivo, descentralizar o egocentrismo, o estímulo à empatia, a aceitação e confiança mútua e o reforço da auto-estima.
Orçamento: sessões de terapia assistida por animais.

CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA "EM SOCIAL"

Desenvolvimento de spot televisivo desmistificando a doença, e através desta iniciativa, pretendemos angariar verbas e bens para concretizar sonhos dos nossos utentes e dar resposta às suas necessidades. Não tendo um limite de sonhos, estes serão concretizados mediante apoio/donativos atribuídos a esta atividade.

Rua Júlio Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom - Gdm | Tel./Fax: 224831985
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.esclerosemultipla@gmail.com

Anualmente faremos o levantamento dos sonhos dos utentes que acompanhamos e, posteriormente canalizaremos estes apoios para desenvolver esta atividade de caracter individual e/ou em grupo.

KIOSKE "EM UTILITÁRIO"

Realizar pedido ao longo do ano a editoras, marcas de desporto, vestuário, calçado, equipamentos digitais e informáticos adaptados. Com os bens adquiridos pretendemos desenvolver um quiosque com bens utilitários para os doentes com necessidades de locomoção, escrita, utilização de computadores, entre outros.

"EM FORMÇÃO E EMPREGABILIDADE"

Continuação e dinamização de projetos e iniciativas com o objetivo de capacitar os doentes/ cuidadores em diversas áreas com o preceito de adquirir conhecimentos e possibilidade de criar o próprio emprego e vir a desenvolver atividades profissionais, de acordo com as suas limitações, de modo a proporcionar-lhes aumento dos níveis de motivação na procura de trabalho associado ás novas tecnologias, métodos de explorar a oferta de emprego, aumentar a rede de relações sociais ligadas à empregabilidade e/ ou criação do próprio negócio, a desmistificação da doença, novos métodos de comunicação para assim diminuir o isolamento social.

CRIAÇÃO DE NEGOCIO SOCIAL E LANÇAMENTO DA MARCA SOCIAL ANEM

O principal objetivo por trás deste projeto é o de criar uma Marca que tenha a força e o intuito de agregar, ganhar representatividade e divulgar a patologia e a Associação.

Encontramo-nos numa fase de apresentação da iniciativa de criação de uma oficina de sabonetes com materiais recicláveis que serão posteriormente vendidos no Mercado social a preços muito atrativos e bastante abaixo do valor de mercado. Ao comprar, o cliente estará a contribuir para o financiamento das atividades da instituição e para distribuirmos receitas financeiras pelos beneficiários.

IDA AO TEATRO E/ OU CINEMA

Em data e local a designar, visualizar uma peça de teatro e/ou uma sessão de cinema, de preferência visualizar um filme que seja em Português.

"EM COZINHAR!"

Em data a designar, realizaremos workshops sobre alimentação saudável, apresentados no canal de youtube da ANEM e na televisão. Cada workshop terá um tema associado onde será confecionada uma refeição saudável por doentes de EM acompanhados de um cozinheiro e um/ uma nutricionista.

Será um momento de interação onde os participantes conversam sobre o tema.

No final será produzido um vídeo de compilação e um guia com as refeições saudáveis confecionadas, a ser distribuído gratuitamente, onde consta um voucher com oferta de uma consulta de nutrição. Serão sessões de culinária promovendo a aprendizagem de novas receitas fáceis de confecionar.

AULA SOLIDÁRIA DE IOGA / PILATES/ CROSSFIT OU CAMINHADA

Pretendemos realizar uma mega aula de ioga, pilates, crossfit ou associar-nos a uma mega caminhada com o objetivo de gerar interesse pela atividade física e exercício, entre pessoas de várias idades e com diversas patologias, podendo vir a gerar fundos de apoio.

-Orçamento; Kit (mochila, água 33cl, pulseira, barra energética); T-shirts

ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Atividades de ida ao cabeleireiro; manicure; design de sobrancelhas e podologista.

Contactar escolas profissionais/ instituições de ensino superior das diversificadas áreas.

PASSEIO / ALMOÇO DE VERÃO

Visitar o Município de (a designar), e almoçar (a designar).Conhecer um espaço diferente do que estamos habituados e que por vezes apenas imaginamos como este poderia ser, levando assim a que possamos quase que regressar no tempo e conhecer práticas e costumes dos nossos antepassados.

ESPETÁCULOS DE CARIZ SOCIAL

Realização de vários espetáculos com fins de angariação de fundos em vários locais a nível Nacional para a construção da Clínica de Reabilitação e Lar Residencial e concretização de atividades com os utentes em datas a agendar.

CONSULTADORIA DE MARKETING COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Capacitar e reforçar os conhecimentos da Equipa da ANEM nas áreas de comunicação marketing e angariação de fundos.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Realização de várias campanhas de angariação de fundos para a construção da Clínica de Reabilitação e Lar Residencial, em datas e locais a agendar.

Todo o ano será realizada por voluntários da ANEM consoante autorização dos espaços cedidos.

LANÇAMENTO DE UMA CAMPANHA NACIONAL

Lançamento de uma campanha para a angariação e obtenção de fundos através de uma entidade televisiva e/ou rádio.

Esta campanha poderá passar pela cooperação com iniciativas já existentes, tais como o Arredonda, Natal Solidário da RFM, concurso projetos solidários do Mar shopping, evento musical solidário DOC's MEDLEY, Torre Solidária dos Clérigos, entre outras.

CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS

Captação de novos Padrinhos e Mecenas que contabilizem um valor para desenvolvimento das atividade ou de novas iniciativas. Realizaremos no final do ano um Jantar com entrega de medalhas de honra em nome da ANEM.

DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES

Criação de uma base de doadores particulares que contribuam com donativos mensais ou Anuais.

O "BANCO DA EM"

Criar um banco iluminado para colocar na Avenida dos Aliados aquando das iluminações de Natal de forma a dar a conhecer a doença com os conceitos-chave da doença.

AÇÕES DE FORMAÇÃO / TÉCNICOS/DIREÇÃO

Participação em ações de formação cientifica/ não cientifica de técnicos e membros da direção ao longo do ano.

PARTICIPAÇÃO NOS CONGRESSOS DE ECTRIMS

Participação nos diversos Congressos Ectrims anuais.

Orçamento: Apoio no alojamento e deslocações para os congressos para 3 elementos da ANEM.

PARTICIPAÇÃO E COLOBORAÇÃO EM SEMINÁRIOS / INVESTIGAÇÃO

Colaboração e participação em ações, seminários e colóquios no âmbito da EM, com o objetivo de recolher novas informações sobre a doença para transmissão aos associados, dando simultaneamente a conhecer a ANEM às entidades organizadoras.

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM

Edição do jornal informativo semestral, com criação de novas colunas de interesse, inserção de novos anúncios publicitários relacionados com as áreas Social e da Saúde e participação de personalidades convidadas. A publicação deste jornal tem como objetivo fomentar a transmissão de informação sobre a EM, o trabalho desenvolvido e os serviços disponíveis na ANEM. A ser distribuído em suporte papel e digital.

Orçamento: Produção; Impressão; Envio CTT.

CONSTANTE ATUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM

O site da Associação está em constante atualização no sentido de disponibilizar o máximo de informação de qualidade, sempre com a ideia de facilitar e melhorar a navegação no mesmo.

ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK E BLOG DA ANEM

Pretende-se atualizar o facebook e dar continuidade ao blog da Associação, melhorar e desenvolver o nível de qualidade de informação disponível, sempre com a ideia de interagir e pedir opinião para atividades futuras, promovendo a interação.

No blog na ANEM dar voz a um utente por mês, retratando os seus modos de vida, criando um espaço de contacto social com outros membros do blog.

Orçamento: Pagamento de honorários ao elemento responsável pela comunicação, pela gestão do blog e formação do utente na área das redes sociais e consequente acompanhamento de gestão de blog na inserção de informação do utente.

NOVO ESPAÇO PARA CAARPD

Continuação das obras de remodelação e adaptação para o desenvolvimento da n/ valência (CAARPD). Melhorar condições de espaços e acessibilidades. Aquisição de equipamentos informáticos, instrumentos e testes de avaliação psicológica, neurolinguística e de reabilitação física e funcional tais como: suporte de treino e posicionamento, plano inclinado, pedaleira, jogos de estimulação cognitiva, steps, halteres e caneleiras...

ABERTURA DE DELEGAÇÕES

Continuação do processo de abertura de delegações tais como no espaço nas Caldas da Rainha de forma a desenvolver um trabalho de proximidade com os doentes do Centro do País.

CLÍNICA DE REABILITAÇÃO E LAR RESIDENCIAL

Continuação do Processo para construção da Clínica de Reabilitação e Lar Residencial, no terreno cedido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Este projeto tem como objetivo a criação da primeira valência no país com unidade de internamento temporário e permanente, destinado exclusivamente a doentes de EM com ausência de retaguarda familiar ou cujos familiares não disponham de condições socioecónomicas que os permitam acolher no seu domicílio e para o descanso do cuidador. Por seu lado, a Clínica de Reabilitação permitirá desenvolver um serviço constante de apoio e intervenção ao

nível da manutenção da saúde do indivíduo com EM, promovendo assim a autonomia e a melhoria da sua qualidade de vida.

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO/REABILITAÇÃO COGNITIVA

Promoção de atividades de estimulação cognitiva com vista ao aumento da atividade cerebral, redução do impacto dos défices cognitivos resultantes da doença; fomentar a coordenação e o relacionamento interpessoal.

Orçamento: aquisição de testes e instrumentos de avaliação psicológica, jogos pedagógicos, livros e jornais

SETEMBRO AMARELO – A REALIZAR DURANTE O MÊS DE SETEMBRO

Durante o mês de setembro realizar atividades alusivas ao "Mês da Prevenção do Suicido" com o objetivo de esclarecer e sensibilizar para esta temática que tem apresentado altas taxas de prevalência em doentes com EM. Estabelecimento de possíveis parcerias com entidades de saúde ou instituições universitárias

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – 10 DE OUTUBRO

Promoção da saúde mental através de campanha de sensibilização; realização de atividades no CAARPD e sessão de cinema com um tema direcionado à saúde mental.

Orçamento: material de escritório

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO- 16 DE OUTUBRO

Promoção de hábitos de vida saudável e informar sobre a importância de uma alimentação regrada; dar oportunidade aos doentes de refletirem sobre a temática; elaboração de uma sobremesa saudável para comemoração desse dia

ELABORAÇÃO DE UM MANUAL INTERNO COM ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO E REABILITAÇÃO COGNITIVA

Elaboração e seleção de um conjunto de atividades para estimulação/reabilitação da atenção, da concentração, das dificuldades no raciocínio, do planeamento de atividades e

da resolução de problemas através de exercícios. O objetivo deste manual é a aplicabilidade tanto na área da psicologia como da terapia ocupacional

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

Realizar esta formação através de parcerias com os Bombeiros locais

ESTABELECER PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR

Criar protocolos com alunos universitários para desenvolver atividades como a musicoterapia, educação/reabilitação física para deficiência, sensibilização de temáticas

CRIAÇÃO DE UM BANCO DE VOLUNTÁRIOS

Através de uma entrevista inicial e formação. Criar possíveis parcerias com outros bancos de voluntariado para execução de atividades

ESTABELECER PARCERIAS PARA RECOLHA DE TAMPINHAS

Estabelecer novas parcerias com os espaços de comércio local e hoteleiro na zona de Gondomar e da Aguda

Para o conjunto destas ações prevê-se a necessidade de uma vasta dotação orçamental, envolvendo a possibilidade de angariação de apoio financeiro de mecenas, parceiros e realização de apoio a projetos de financiamento.

ATIVIDADES DIÁRIAS

VISITAS DOMICILIÁRIAS

A ANEM tem vindo a desenvolver visitas domiciliárias com a Equipa Multidisciplinar aos doentes de EM e do Foro Neurológico. Visitas estas que pretende dar continuidade e, tendo em conta as necessidades da população, aumentá-las para o maior número possível de necessitados.

TERAPIA OCUPACIONAL

Terapia Ocupacional visa a avaliação, tratamento e habilitação de indivíduos com disfunção física, mental, social ou outras, tendo como objetivo proporcionar-lhes o maior potencial de funcionalidade, autonomia e desempenho nas suas funções pessoais, sociais e profissionais. O Terapeuta Ocupacional ajuda a melhorar, manter ou recuperar o seu desempenho nestas atividades de forma mais funcional, eficiente e independente possível, utilizando técnicas e estratégias integradas em atividades terapêuticas. Estas atividades são selecionadas de acordo com as necessidades e interesses da pessoa, contemplando a realidade social, cultural e económica da mesma. Assim, na ANEM, o Terapeuta Ocupacional orienta atividades de estimulação cognitiva, de reabilitação física, treino de AVD'S, lúdicas, entre outras, de forma a promover a saúde e o bem-estar dos utentes

SESSÃO DE FISIOTERAPIA – Sessões de fisioterapia favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAARPD.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA- Segundas e quintas-feiras nas piscinas Municipais de Gondomar com quem temos acordo estabelecido.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA- atividade desenvolvida no Centro Hípico de Gondomar com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA- Sessões a desenvolver com parceiro favorecendo a melhoria de qualidade de vida dos utentes nas nossas instalações, necessitando da aquisição de equipamentos que permitirão melhorar as perturbações da fala, linguagem e voz. Implementar a terapia da fala e electroestimulação nos casos de disfagia, falta de motricidade orofacial, etc.

Orçamento para electroestimulador e softwares de avaliação e terapia 3.500,00€

SESSÕES DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA TAI CHI E QIGONG - Nas instalações da ANEM com Dr. Luis Madeira e Luis Carvalho- marcações pelo telefone.

SESSÕES DE INFORMÁTICA- Sessões desenvolvidas nas instalações da ANEM às quintas-feiras, necessitando para o efeito de novos equipamentos, visto que os nossos já são bastante obsoletos.

Orçamento: 7.760€/ anual

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

Sessões de Nutrição com um Nutricionista que pretende fornecer todo o apoio necessário para um aconselhamento nutricional personalizado.

Anamnese Alimentar; Avaliação Antropométrica; Avaliação das Necessidades Nutricionais Definição de Objetivos; Definição de Plano Alimentar/Aconselhamento Personalizado; Esclarecimento de Dúvidas.

APOIO PSICOLÓGICO

Consultas de Psicologia, Terapia de Grupo e Técnicas de Relaxamento destinadas a doentes, familiares e cuidadores. Este serviço tem como objetivo proporcionar o devido acompanhamento psicológico aos associados, ajudando-os a aceitar a doença e a criar competências para se adaptarem à EM e à sua realidade.

Pretende-se com este serviço efetuar uma intervenção mais ativa ao nível do domicílio, e em situações de crise que seja necessário apoio imediato

REALIZAÇÃO DE SESSÕES DE TERAPIA DE GRUPO: tem em vista promover aos doentes um equilíbrio emocional.

anem

Comunicação

□ Ofício n.º _____ / ____
□ Fax n.º _____ / ____
x Declaração / Aviso
□ Acordo de Cooperação
□ Declaração Transporte

Data: 08 / 11 / 2019

APOIO SOCIAL

Consultas de Serviço Social a todos os associados, com especial incidência no apoio aos doentes de EM.

Este serviço tem como objetivo intervir nos problemas socioeconómicos apresentados pelos sócios, através do atendimento/acompanhamento social, da prestação de apoio psicossocial, do encaminhamento de situações para os serviços competentes e da articulação com entidades parceiras. Paralelamente, este serviço assume um carácter informativo relativamente a direitos sociais, deveres e normas processuais dos organismos oficiais.

Pretende-se igualmente efetuar uma intervenção mais ativa ao nivel do domicilio, apoiando os agregados familiares com dificuldades de deslocação.

APOIO NA DISTRIBUIÇAO DE BENS ALIMENTARES

Parceria estabelecida com Banco Alimentar Porto na distribuição de cabazes alimentares mensais pelas famílias previamente sinalizadas e inscritas na plataforma do B.A.

LOJA SOCIAL

Desejamos que o funcionamento diário da nossa loja social se mantenha para continuarmos a disponibilizar artigos de vestuário e calçado a população carenciada.

SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS

Este serviço está disponivel para todos os associados e comunidade em geral, através do empréstimo de material ortopédico obtido pela campanha de recolha de "Tampinhas". O seu principal objetivo consiste em disponibilizar o material ortopédico adequado às limitações que apresentam, proporcionando assim uma melhoria da qualidade de vida dos doentes.

APOIO JURÍDICO

Este serviço terá como objetivo informar e orientar os associados relativamente a questões gerais de ordem jurídica e sobre direitos e/ou deveres do cidadão com deficiência.

Rua João Dinis, nº 247 4420-451 Valbom – Gdm | Tel./Fax 224831985
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.associacaonacional@gmail.com

anem	**Comunicação**	□ Ofício n.º ______ / ___ □ Fax n.º ______ / ___ x Declaração / Aviso □ Acordo de Cooperação □ Declaração Transporte Data: 08 / 11 / 2019

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO

Celebração de Protocolos de Colaboração com diversas entidades públicas e privadas, com o objetivo de disponibilizar novos serviços a favor da instituição para dar respostas diversas e adequadas às necessidades e interesses de todos os associados.

ATIVIDADES COMEMORATIVAS

FESTA DO DIA DOS REIS

Comemoração do dia dos Reis, celebrado à moda antiga.

FESTA DE CARNAVAL

Festejo do Entrudo, com desfile de máscaras com prémio para a melhor máscara.

FESTA DA PÁSCOA

Almoço com música proporcionada por um sócio / distribuição do "coelhinho".

FESTA DE SÃO JOÃO

Festejo de São João com sardinhas e animação.

Parque de Merendas ou espaço (a designar)

MAGUSTO

Festejo em local a designar com castanhas assadas e animação.

FESTA DE NATAL

Atividade a realizar num restaurante a designar ou espaço da ANEM, almoço convívio, com troca de prendas e animação.

anem

Comunicação

□ Ofício n.º _____ / ____
□ Fax n.º _____ / ____
x Declaração / Aviso
□ Acordo de Cooperação
□ Declaração Transporte

Data: 08 / 11 / 2019

OBSERVAÇÃO

Salientamos que qualquer projeto é aberto, dinâmico e passível de sofrer alterações que poderão alterar esta estrutura formal. Desta forma, cumpre-nos informar que todas as alterações serão devidamente comunicadas aos sócios em Assembleia Geral.

A Direção:

Presidente _____

Vice-Presidente _____

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) _____

Vogal _____

Rua João Dinis, n.º 247 4420-481 Valbom – Gdm |Tel./Fax. 224831985
Mail: anem@anem.org.pt | Site: www.anem.org.pt | Facebook: anem.associacaoempresarial@gmail.com

Associação Nacional Esclerose Múltipla Orçamento 2020

SNC	DESCRIÇÃO	TOTAL		C. Convivio	BPI Capacitar	IIES poise)
612	Mat. Primas - Generos Alimentares	6 632,61		6 632,61		
6221	Trabalhos especializados	52 179,80		10 260,80		41919
6223	Vigilancia e Segurança	91,65		91,65		
6224	Honorários	2 175,00		2 175,00		
6226	Conservação Reparação	18 165,60		18 165,60		
6227	Serv Bancarios	1 979,49		1 979,49		
6231	Ferramentas utens.desg.rapido	200,97		200,97		
6233	Material escritório	456,89		456,89		
6234	Artigos oferta	232,50		232,50		
6235	Material Didatico	82,65		82,65		
6241	Eletricidade	3 130,33		2 630,33	500,00	
6242	Combustiveis	16 634,54		10 934,54	5 700,00	
6243	Agua	1 534,79		1 534,79		
6251	Deslocações e estadas	5 078,70		5 078,70		
6261	Rendas e Alugueres	5 400,00		5 400,00		
6262	Comunicação	2 037,59		2 037,59		
6263	Seguros	760,23		760,23		
6266	Despesa de representação	1 675,00		1 675,00		
6267	Limpeza, conforto e decoração	319,47		319,47		
6268	Outros servicos	250,00		250,00		
6321	Remunerações do Pessoal	75 572,00		75 572,00		
6322	Remunerações Adicionais	2 750,00		2 750,00		
635	Encargos s/remunerações	16 852,56		16 852,56		
636	Seguros Ac. Trabalho e D. Prof.	755,72		755,72		
638	Outros custos c/ pessoal	180,00		180,00		
642	Ativos fixos Tangiveis	9 943,13		600,00	9 343,13	
	TOTAL DE GASTOS	**225 071,20**		**167 609,07**	**15 543,13**	**41 919,00**
721	Quotas e mensalidades utentes	15 501,53		15 501,53		
7511	Acordo cooperação	59 611,68		59 611,68		
7514	Poise	45 890,08				45890,08
752	BPI	37 900,00			37 900,00	
7885	Restituição Impostos e consignação IRS	26 404,50		26 404,50		
7886	Donativos	42 849,00		42 849,00		

Associação Nacional Esclerose Múltipla — Orçamento 2020

SNC	DESCRIÇÃO	TOTAL
612	Mat. Primas - Generos Alimentares	6 633,00
6221	Trabalhos especializados	52 185,00
6223	Vigilancia e Segurança	100,00
6224	Honorários	2 175,00
6226	Conservação Reparação	18 170,00
6227	Serv Bancarios	1 980,00
6231	Ferramentas utens.desg rapido	250,00
6233	Material escritório	500,00
6234	Artigos oferta	250,00
6235	Material Didatico	100,00
6241	Eletricidade	2 630,00
6242	Combustiveis	16 650,00
6243	Agua	1 535,00
6251	Deslocações e estadas	5 080,00
6261	Rendas e Alugueres	5 400,00
6262	Comunicação	2 050,00
6263	Seguros	760,00
6266	Despesa de representação	1 675,00
6267	Limpeza, conforto e decoração	320,00
6268	Outros servicos	250,00
6321	Remunerações do Pessoal	75 572,00
6322	Remunerações Adicionais	2 750,00
635	Encargos s/remunerações	16 853,00
636	Seguros Ac. Trabalho e D. Prof.	756,00
638	Outros custos c/ pessoal	180,00
642	Ativos fixos Tangíveis	9 945,00
	TOTAL DE GASTOS	**224 749,00**
721	Quotas e mensalidades utentes	15 500,00
7511	Acordo cooperação	59 612,00
7514	Poise	45 890,00
752	BPI	37 900,00
7885	Restituição Impostos e consignação IRS	26 405,00
7886	Donativos	42 850,00
	TOTAL DE RENDIMENTOS	**228 157,00**
	RESULTADO LIQUIDO PERIODO	**3 408,00**

Porto, de Novembro de 2019

A Direção

O Contabilista Certificado

AIDEM

	TOTAL DE RENDIMENTOS	**228 156,79**		**144 366,71**	**37 900,00**	**45 890,08**
	RESULTADO LIQUIDO PERIODO	**3 085,59**		**-23 242,36**	**22 356,87**	**3 971,08**

Porto, de Novembro de 2019

A Direção

O Contabilista Certificado

	venc	S. Ali.	Aj. Custo
Lurdes Silva	1 055,00		150,00
Vera Ribeiro	1 055,00		
Tania Cristo	1 055,00		100,00
Tania Poiares	1 007,00		
Jeremias	626,00		
Tânia Cristina Silva	600,00		
	5 398,00	**0,00**	**250,00**