

Handwritten signature

Relatório do Plano de Atividades de 2023



O presente relatório reflete o compromisso contínuo da ANEM em cumprir a missão e concretização dos objetivos definidos no Plano de Atividades 2023. No que concerne à concretização das prioridades estratégicas para 2023, salientamos o desempenho da ANEM na promoção do bem-estar social e qualidade de vida dos nossos utentes, associados e familiares. Assente nesta premissa, refletimos no presente documento as atividades de carácter lúdico-pedagógicas, o funcionamento e o Plano da Ação desenvolvido pela Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM).

No contexto das circunstâncias desafiantes das quais o mundo atual enfrentou ao longo deste ano, decorrentes de guerras e problemas económico- financeiros, adaptamos estratégias para enfrentar as necessidades e continuar a desempenhar um serviço de excelência.

No decorrer das nossas atividades diárias e do plano estratégico desenvolvemos técnicas especializadas a cuidadores e utentes. A nossa equipa multidisciplinar continuou a realizar o levantamento de necessidades dos doentes em contexto domiciliar e através dos planos de intervenção. Este levantamento e análise dos problemas e carências são o ponto de partida para o desenvolvimento de projetos, intervenções e melhoria de serviços adaptados a cada pessoa. Providenciar uma maior qualidade de vida e bem-estar, é o foco principal da nossa intervenção. Reforçamos atividades na reabilitação física, apoio e acompanhamento psicológico e social com vista à redução do estigma que muitas vezes assombra os doentes e os seus familiares.

Tendo em conta as novas terapias que vão surgindo, a ANEM, procura implementar novos projetos e atividades diárias vanguardistas. Apostamos cada vez mais na vertente digital e na promoção da literacia dos nossos utentes e associados, fomentando a inclusão social. Pesquisamos e desafiamos novas formas de reabilitação em vários domínios para capacitar, promover e reabilitar os nossos utentes. Direcionamos as nossas atividades para que os nossos utentes se sintam integrados e ativos na sociedade e sejam decisores de processos de tomada de decisão. O nosso trabalho desenvolve-se da promoção da acessibilidade e capacitação através de ferramentas e instrumentos da vida diária.

Para isso, os nossos utentes beneficiam de sessões de reabilitação e de informação consoante as suas dificuldades. A ANEM disponibiliza, se necessário, de equipamentos técnicos e materiais que melhoram a sua condição no domicílio.

Agradecemos a confiança em nós depositada e reafirmamos o compromisso e empenho em continuarmos como agentes transformadores na sociedade.

Plano de Ação Anual

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

Assinalamos no dia 30 de Maio, o Dia Mundial da Esclerose Múltipla, em formato híbrido (presencial e online) na Fundação Manuel António da Mota. O evento foi transmitido em direto através do *facebook*, e o tema principal deste dia incidiu nos cuidadores informais. O evento contou com uma panóplia de ilustres convidados com vasta experiência em projetos de cariz e de inovação social. Os momentos do programa foram divididos sobre boas práticas em projetos de inovação social e sobre os cuidados informais, e acerca do trabalho realizado em prol dos cuidadores informais tais como o Movimento Cuidador dos Cuidadores Informais e as conclusões finais do nosso projeto Oficinas de Cuidadores. Proporcionamos um lanche no Mercado do Bom Sucesso após o evento aos nossos utentes.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA (4 Dezembro)

O XVIII Simposium anual da ANEM realizou-se no dia 4 de Dezembro, no Auditório Alexandre Moreira, no Centro Hospitalar do Porto, com a colaboração da equipa do Centro Hospitalar e Universitário de Santo António. O mote de intervenção deste evento foi com a temática: "A Mente Cala e o Corpo Fala" e foram abordados os seguintes subtemas: Saúde Mental na Pessoa com EM, Cognição e EM e Evolução Subclínica na EM. Momento de Convívio entre oradores e participantes com um *coffee break*.

LEVANTAMENTO DOS DOENTES COM EM

Continuidade do levantamento das necessidades dos utentes com EM a nível nacional, com vista à caracterização não só dos doentes, mas também dos seus familiares/cuidadores, através dos meios de comunicação disponíveis e auscultação de associados e doentes.

VI WORKSHOPS “EM CONHECIMENTO”

Durante o ano, realizamos ações de formação sobre literacia digital com os nossos utentes, abordando temas como a esclerose múltipla e outros temas relacionados com a saúde e ainda acerca de competências de vida diária.

LINHA TELEFÓNICA DE APOIO COM PLATAFORMA INFORMÁTICA

Devido às condições económicas atuais, a execução do projeto, que envolve a implementação da plataforma, não foi possível ser implementada, apesar da linha já existir. Há uma expectativa de que haja oportunidades de financiamento disponíveis para estas áreas específicas em breve.

ACOMPANHAMENTO HOSPITALAR NA CONSULTA DE NEUROLOGIA

Acompanhamento através do transporte de doentes à consulta de neurologia e outras especialidades; levantamento de medicação; compra de bens alimentares e outros pedidos através da sinalização e solicitação prévia.

ATIVIDADES DE APOIO AO CUIDADOR

Continuamos a apoiar os cuidadores informais e a promover a sua saúde e bem-estar. Para isso, temos ao dispor um gabinete de apoio ao cuidador, onde estes podem receber atendimento presencial. Além disso, disponibilizamos apoio via telefone, videochamadas e redes sociais. Reconhecemos a importância do papel do cuidador informal e as dificuldades que enfrentam, por isso, a nossa equipa participa de iniciativas de outros organismos, entidades e parceiros para adquirir e atualizar conhecimentos e desenvolver novas competências sobre este tema. Também dispomos de esclarecimento de dúvidas e aconselhamento personalizado através de grupos

B.A.

online. Além disso, iremos dar continuidade ao projeto "Oficinas de Cuidadores", um projeto direcionado a cuidadores informais, cofinanciado através do Portugal 2020, e mantemos a participação em iniciativas do Movimento de Cuidadores Informais e outras relevantes.

IMPRESSO DA EM

Por questões financeiras o boletim não foi realizado.

BROCHURAS INFORMATIVAS

Durante o ano, produzimos folhetos informativos da ANEM, que foram distribuídos em eventos e iniciativas.

DIÁRIO DO DOENTE

Por questões de financiamento a produção deste folheto ficou adiado.

A MINHA VIDA EM LIVRO

Não foi possível criar o livro devido a problemas de financiamento e logística que impossibilitaram a recolha de todas as informações necessárias.

CRIAÇÃO DE CALENDÁRIO

Atividade realizada através da produção do calendário.

DIA DA MÚSICA

A atividade realizada no CAARPD, voltada para diferentes estilos musicais, que incluiu atividades divertidas.

HORTA À PORTA

Aguardamos a abertura de candidaturas para fontes de financiamento.

EM MÓVEL

Aguardamos a abertura de candidaturas para fontes de financiamento.

criação de grupo musical e/ou teatro

Encontramo-nos a efetuar o levantamento de entidades para estabelecermos a parceria.

ATELIER DE ARTES PLÁSTICAS E PINTURA - ATIVIDADES MANUAIS

Durante o ano, realizamos atividades manuais relacionadas às artes plásticas e pintura em ateliers.

ATIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO

Durante os meses de Junho e Julho, foram realizadas atividades lúdicas no Parque de Gramido, incluindo atividades terapêuticas e passeios.

COLÓNIA DE FÉRIAS - ÉPOCA BALNEAR

A atividade de colónia de férias durante a época balnear não ocorreu por decisão dos nossos utentes.

FÉRIAS CULTURAIS PARA DESCANSO DO CUIDADOR

A atividade de férias culturais para descanso do cuidador não pôde ser realizada devido à falta de financiamento. No entanto, oferecemos apoio ao cuidador no seu domicílio.

O MELHOR AMIGO DO HOMEM COMO TERAPIA

Atividade não desenvolvida por falta de financiamento.

CONCRETIZAÇÃO DE SONHOS COM A BOLSA “EM SOCIAL”

Atividade encontra-se em negociação para possíveis financiamentos.

KIOSKE “EM UTILITÁRIO”

Ao longo do ano solicitamos a empresas e parceiros materiais de escritório, livros e equipamentos informáticos para a melhoria do nosso quiosque. Distribuímos o material angariado a associados e utentes para o desenvolvimento das atividades.

Handwritten signature

“EM FORMAÇÃO E EMPREGABILIDADE”

Continuamos a oferecer treino de habilidades e incremento de competências a cuidadores e doentes para aumentar a possibilidade de conseguir emprego através dos seus próprios projetos. O nosso acompanhamento realiza-se através da aquisição de conhecimentos, na possibilidade de criação do seu próprio negócio, capacitação em novas áreas de formação, aprendizagem de métodos de procura de emprego e preparação de entrevistas, para além de aumentar o conhecimento de redes de comunicação e meios relacionados com a empregabilidade.

CRIAÇÃO DE NEGÓCIO SOCIAL E LANÇAMENTO DA MARCA SOCIAL ANEM

Encontramo-nos a desenvolver o atelier de costura com materiais recicláveis e outros materiais sustentáveis que sejam passíveis de serem criados objetos para poderem também representar a marca social da ANEM.

OFICINA DE ENGOMADORIA

Atividade encontra-se a aguardar a decisão da candidatura a fonte de financiamento.

IDA AO TEATRO E/ OU CINEMA

Incluímos e adaptamos esta atividade ao CAARPD, no desenvolvimento das nossas atividades diárias.

“EM COZINHAR!”

Concretizamos esta atividade através da confeção de pequenos bolos e bolachas, em atividades do CAARPD.

AULA SOLIDÁRIA DE IOGA / PILATES/ CROSSFIT OU CAMINHADA

Atividade realizada com adaptações às condições dos nossos utentes, inseridas no desenvolvimento das nossas atividades no CAARPD.

ATIVIDADES DE AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM

Atividade realizada com ida ao cabeleireiro, podologia, manicura e pédicure.

PASSEIO / ALMOÇO DE VERÃO

Concretização da atividade com um piquenique de verão dinamizado à beira rio, em Ribeira de Abade – Condomar.

ESPETÁCULOS DE CARIZ SOCIAL

Atividade não realizada devido à falta de financiamento.

CONSULTADORIA DE MARKETING COMUNICAÇÃO E ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Atividade desenvolvida através da capacitação e reforço dos conhecimentos da Equipa da ANEM nas áreas de comunicação, marketing e de angariação de fundos.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Este ano lançamos uma campanha de *crowdfunding* de angariação de fundos para a construção do 1º Lar Residencial para pessoas com Esclerose Múltipla que se encontrará ativa através de uma plataforma para receber donativos.

LANÇAMENTO DE UMA CAMPANHA NACIONAL

Encontramo-nos em negociação com parceiros para o lançamento da campanha para a angariação de fundos através dos meios de comunicação, televisão e rádio.

CAPTAÇÃO DE NOVOS PADRINHOS E MECENAS

Atividade em desenvolvimento através do convite a entidades e figuras públicas para a consciencialização da EM.

DESENVOLVIMENTO DE UMA BASE DE DOADORES PARTICULARES

Atividade em constante desenvolvimento.

O “BANCO DA EM”

Atividade encontra-se em negociação com parceiros.

B
7.

AÇÕES DE FORMAÇÃO / TÉCNICOS/DIREÇÃO

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

PARTICIPAÇÃO E COLOBORAÇÃO EM SEMINÁRIOS / INVESTIGAÇÃO

Ao longo do ano participámos em várias ações e seminários realizados pela ANEM e por entidades parceiras.

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM

A ANEM lança semestralmente, a edição do jornal informativo com informações de interesse na área da EM. O jornal é distribuído tanto em formato impresso quanto digital.

CONSTANTE ATUALIZAÇÃO DO SITE DA ANEM

Lançamento e criação de um novo site da ANEM com um maior desenvolvimento ao nível da quantidade e qualidade da informação disponível. Fazemos uma atualização sempre que necessária, com notícias novas, questões frequentes, dicas, apresentação da calendarização das atividades a desenvolver, de forma a facilitar a melhor navegação no nosso site.

ATUALIZAÇÃO DO FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITTER E BLOG DA ANEM

A ANEM continuou a divulgar as suas atividades e projetos através das redes sociais para que os nossos seguidores possam interagir em tempo real, promovendo a interação entre si. O objetivo é de aumentar seguidores e procurar pessoas que se identificam com a nossa causa.

NOVO ESPAÇO PARA CAARPD

Continuamos a realizar obras de adaptação e remodelação do espaço concebendo infraestruturas para uma maior eficiência, de acordo com as exigências das Entidades competentes e com o propósito de alargar a nossa intervenção em Gondomar e no espaço de Vila Nova de Gaia, dando resposta aos cuidadores, através das residências autónomas, num espaço cedido pela Autarquia, para concretização deste projeto.

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 CACI

Este processo já se encontra terminado. A ANEM estabeleceu um acordo com o PARES 3.0 para o Lar Residencial mas não foi possível para o CACI. Infelizmente, ainda não dispomos de verba suficiente para o início da construção. Continuamos a efetuar diligências necessárias para a angariação de verbas suficientes.

PROMOÇÃO DE ATIVIDADES DE ESTIMULAÇÃO/REABILITAÇÃO COGNITIVA

Desenvolvemos atividades que visam a estimulação cognitiva com o objetivo de reabilitar e reduzir défices cognitivos. Estas atividades foram realizadas no CAARPD e no domicílio e pelos meios digitais. Apostamos na utilização de jogos didáticos que adquirimos ao longo do ano.

YOGA DO RISO

Atividade desenvolvida regularmente no CAARPD.

A HORA DO CHÁ

Atividade desenvolvida na resposta CAARPD.

“EM ATUALIDADE”

Atividade realizada no CAARPD com os nossos utentes através da criação de tertúlias.

EM MOVIMENTO

Atividade desenvolvidas no CAARPD com materiais didáticos de psicomotricidade e consola de jogos.

SINALIZAÇÃO DE EFEMÉRIDES

Desenvolvemos atividades práticas ou informativas todos os meses de acordo com a efeméride assinalada.

COMEMORAÇÃO DO “MÊS DA SAÚDE MENTAL NA ANEM”

Atividade de promoção da saúde mental através de uma atividade dinâmica no CAARPD.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO- 16 DE OUTUBRO

Atividade realizada através da promoção de hábitos de vida saudável com informação sobre a importância de uma alimentação regrada, e assim dar oportunidade aos doentes de refletirem sobre a temática.

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

Constante pesquisa e atualização dos exercícios de estimulação/reabilitação da atenção, da concentração, das dificuldades no raciocínio, do planeamento de atividades e da resolução de problemas através de exercícios, com a seleção de exercícios para trabalhar cada uma das áreas. Distribuição do manual sempre que solicitado.

FORMAÇÃO DE PRIMEIROS SOCORROS PARA COLABORADORES/ CUIDADORES

Esta atividade encontra-se em desenvolvimento.

ESTABELECEMOS PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO COM INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR E ESCOLAS DE FORMAÇÃO

Continuamos a criar protocolos com universidades e alunos universitários para desenvolver atividades como a musicoterapia, educação/reabilitação física para deficiência, sensibilização de temáticas virtuais e estilo de vida.

CRIAÇÃO DE UM BANCO DE VOLUNTÁRIOS

Continuamos a criar possíveis parcerias com outros bancos de voluntariado para execução de atividades.

ESTABELECE PARCERIAS PARA RECOLHA DE TAMPINHAS

Atividade desenvolvida através do estabelecimento de novas parcerias com os espaços de comércio local, hoteleiro, escolas e colégios.

ESTABELECE PARCERIAS COM UNIDADES SAÚDE LOCAL

Atividade encontra-se em desenvolvimento.

SESSÕES DE CINEMA

Atividade desenvolvida enquadrada nas nossas atividades do CAARPD.

ATIVIDADES LUDICO- PEDAGÓGICAS

Atividade desenvolvida com recurso a jogos adquiridos.

ATIVIDADES GRUPAIS

Atividade desenvolvida através de tertúlias e debates de temas da atualidade e outros por iniciativa dos utentes.

ATIVIDADES DIÁRIAS

VISITAS DOMICILIÁRIAS

A ANEM realizou visitas ao domicílio a utentes, associados, cuidadores, participantes de projetos bem como a doentes, mediante solicitações externas, para oferecermos um acompanhamento mais detalhado e personalizado da problemática. Além disso, os atendimentos são ainda efetuados por email, telefone, videochamada, correio eletrónico ou de forma presencial mediante agendamento prévio.

TERAPIA OCUPACIONAL

Atividade desenvolvida através da reestruturação e adaptação das atividades ao longo do ano. Continuamos a realizar acompanhamentos em casa, através das plataformas online.

Organizamos oficinas digitais de reabilitação e estimulação cognitiva/funcional, visando melhorar as habilidades intelectuais como concentração, raciocínio lógico, resolução de problemas, foco, atenção e comunicação. Regularmente, distribuímos materiais terapêuticos e de estimulação cognitiva em formato impresso, bem como equipamentos de reabilitação física, entregando-os diretamente no domicílio dos doentes.

SESSÃO DE FISIOTERAPIA

Sessões de fisioterapia favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAARPD, e ainda via digital, teleassistência e domiciliária.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA

Realizamos esta atividade, duas vezes por semana.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA

Atividade não desenvolvida devido à falta de financiamento.

SESSÕES DE TERAPIA DA FALA

Atividade não realizada devido à falta de financiamento.

SESSÕES DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA TAI CHI E QIGONG

Atividade efetuada online e por vídeo- aulas.

SESSÕES DE INFORMÁTICA

Atividade desenvolvida no CAARPD com a criação de aulas de informática com tablets e computadores. Foi disponibilizado ainda, o empréstimo de equipamentos informáticos a associados e capacitação no domicílio.

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

Por telefone e videochamada, foram efetuadas sessões de Nutrição com um Nutricionista que forneceu o apoio necessário para um aconselhamento nutricional personalizado, sempre que solicitado.

APOIO PSICOLÓGICO

Disponibilizamos serviço de consulta e acompanhamento psicológico, terapia de grupo e técnicas de relaxamento a doentes com EM, cuidadores e familiares. Estas consultas visam fornecer estratégias para lidar com a doença, promoção da autoestima e equilíbrio emocional. O nosso serviço oferece apoio em situações de crise, sempre que seja necessário apoio imediato, e visitas no domicílio. As consultas de psicologia ao doente e/ou familiares são realizadas via telefone, redes sociais e no domicílio; sessões de terapia em grupo digitais.

APOIO SOCIAL

Realizamos consultas de Serviço Social para todos os associados, com foco especial no apoio aos doentes de EM. Este serviço foi desenvolvido no sentido de ajudar os doentes a lidar com problemas socioeconómicos. Os atendimentos são realizados através do atendimento/acompanhamento psicossocial, encaminhamento de situações para os serviços competentes e parcerias com entidades. Além disso, fornecemos informações sobre direitos sociais, deveres e normas processuais dos órgãos oficiais. Disponibilizamos o atendimento e acompanhamento psicossocial diário por telefone, email e redes sociais. Também nos deslocamos até a residência dos doentes e associados para resolver problemas do imediato.

APOIO NA DISTRIBUIÇÃO 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

Este serviço funcionou diariamente na sede da ANEM no horário das 9h às 17h.

SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS

Este serviço continuou a ser disponibilizado para todos os associados e comunidade em geral, através do empréstimo de material ortopédico obtido pela campanha de recolha de “Tampinhas”. O objetivo consiste em disponibilizar o material ortopédico adequado às limitações que apresentam, proporcionando assim uma melhoria da qualidade de vida dos doentes e apoio ao cuidador.

APOIO JURÍDICO

Este acompanhamento tem como objetivo informar e orientar os associados sobre questões legais em geral e acerca dos direitos e deveres das pessoas com deficiência. Atendimentos realizados presencialmente, via telefone, email e redes sociais.

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO

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

ATIVIDADES EXTRA

MOVIMENTO CUIDAR DOS CUIDADORES INFORMAIS

Em colaboração com os laboratórios Merck, ao longo do ano, participamos neste do Movimento sobre os cuidadores informais em Portugal. A ANEM é um dos membros fundadores e apoiantes desta iniciativa onde desenvolve e participa no grupo de comunicação deste movimento.

WEBINARES, CONFERÊNCIAS E EVENTOS

Ao longo do ano, a ANEM participou em diversos *webinars*/conferências com temáticas relacionadas com a EM. Promovemos *webinars online* e participamos em conferências e workshops dinamizados pelas entidades parceiras. Participamos em eventos como convidados para divulgação das nossas iniciativas e atividades.

DIA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL

Desenvolvemos uma atividade com os nossos utentes terapeutas, alusivos à importância do papel do terapeuta ocupacional na recuperação/ reabilitação dos doentes com EM.

FEIRA DA SAÚDE – MATOSINHOS

Marcamos presença na Feira da Saúde de Matosinhos, onde divulgamos o nosso projeto “Oficinas de Cuidadores”.

FESTA DA FAMÍLIA – CENTRO DE REABILITAÇÃO DO NORTE

Estivemos presentes no evento do Dia da Família para demonstrar a importância que a mesma desempenha no papel do cuidador informal no que representa para a nossa sociedade, para as associações e sobretudo, para quem cuidam.

PROJETO OFICINAS DE CUIDADORES - POISE

Terminamos o projeto das Oficinas de Cuidadores, financiado pelo Portugal 2020, dando continuidade às suas atividades no próximo ano.

INR – PROJETOS

Dinamizamos o projeto: ATELIER @RTES&CR@FTS, cofinanciados pelo Instituto Nacional de Reabilitação.

PRÉMIO BPI FUNDAÇÃO “LA CAIXA” CAPACITAR 2023 - "Home EM Autonomia e descanso do Cuidador"

Fomos um dos vencedores do prémio BPI Capacitar da Edição de 2023 com o projeto que pretende a criação de residências para promover o descanso do Cuidador Informal.

CONSELHO DE AÇÃO SOCIAL DO PORTO – CLASP

A ANEM é agora uma das associações que integram o CLASP, com o objetivo de lutar pelos direitos dos nossos utentes e associados melhorando as suas condições de vida.

ATIVIDADES COMEMORATIVAS

ANIVERSÁRIOS

Comemoração dos aniversários com um bolo comemorativo ao almoço.

FESTA DO DIA DOS REIS

Comemoração do dia com almoço convívio.

FESTA DE CARNAVAL

Atividade realizada no nosso espaço de reabilitação com decoração alusiva, com almoço comemorativo, desfile de máscaras e com prémio para as três melhores.

FESTA DA PÁSCOA

Atividade dinamizada num almoço convívio e com a distribuição de um objeto elaborado pelos nossos utentes.

FESTA DE SÃO JOÃO

Atividade realizada com um almoço convívio com sardinhas no espaço da ANEM.

FESTA DE HALLOWEEN

Atividade desenvolvida com um almoço e uma decoração temática alusiva ao dia.

MAGUSTO

Comemoramos o dia com um almoço de Magusto acompanhado de Castanhas com um lanche convívio numa entidade parceira da ANEM.

FESTA DE NATAL

Atividade feita com almoço de Natal e troca de presentes no amigo oculto e distribuição de maminho de Natal oferecido pela Associação.

A Direção:

Presidente Primo Jorge Mendes Fonseca

Vice-Presidente [Handwritten Signature]

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) [Handwritten Signature]

Vogal _____