

Adélia

Orçamento e Plano de Actividades 2016



**Liga dos Amigos do
Centro de Saúde
de Alfândega da Fé**

Senhores Associados,

Em conformidade com as disposições legais e estatutárias em vigor, a Direção da "Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé", vem submeter à apreciação de V. Exas. o Orçamento e Plano de Atividades 2016

Atividades a Desenvolver em 2016

Voluntariado de Proximidade

A Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé (LACSAF) continuará a desenvolver o voluntariado que tão bem a caracteriza e que durante muito tempo foi a sua principal atividade. Como temos um concelho com fracas redes viárias tentamos este ano incentivar o voluntariado de Proximidade para não existirem deslocações dos nossos voluntários para estarem com os beneficiários do voluntariado, neste momento temos 35 voluntários que apoiam 83 idosos em pequenas tarefas do quotidiano. Os nossos voluntários prestam apoio nas freguesias de Agrobom, Alfândega da Fé, Cabreira, Valverde, Soeima, Vilarelhos, Sendim da Serra, Sendim da Ribeira, Saldonha, Castelo, Parada, Gouveia, Eucísia, Vales, Vilares da Vilarça, Gebelim, Sambade e Vale Pereiro.

- Continuação do ensino das Novas Tecnologias nas aldeias e em Alfândega da Fé (na Biblioteca e na sede da LACSAF). Projecto "Click Sénior", apoiado pela fundação PT, que ofereceu à Universidade equipamentos informáticos.
- Continuação da manutenção do site e facebook da LIGA como forma de promoção e divulgação das nossas atividades.
- Continuação da realização de Convívios Pé de Dança com o apoio dos Jovens de Outrora nas várias aldeias do Concelho

Universidade Sénior de Alfândega da Fé (Continuação)

A Universidade Sénior de Alfândega da Fé (USAF) é um espaço que promove a mudança social para enfrentar os desafios do envelhecimento e reforçar a solidariedade entre gerações. Foi fundada a 14 de Abril de 2012 e funciona em regime de voluntariado, permitindo um relacionamento intergeracional de partilha de conhecimentos e vivências entre alunos/as e professores/as.

Desde a sua fundação oficial, a Universidade tem desenvolvido ações que cumprem os objetivos sociais e de integração das pessoas idosas. As aulas, de diversas áreas de aprendizagem, têm contribuído para diminuir o isolamento social dos/as idosos/as, sobretudo no meio rural em que estão inseridas. Um bom exemplo disso são as aulas de Tecnologias de Informação e

Comunicação que permitem aos seniores aprender a comunicar pela internet e a trabalhar com um computador, aproximando-os dos seus familiares e amigos geograficamente distantes.

A saúde é outra área de bastante destaque na Universidade Sénior de Alfândega da Fé. Para a promoção de estilos de vida saudáveis e ativos são proporcionadas pela Universidade aulas de: Motricidade Humana, Educação Física, Saúde, Inglês, TIC, Hidroginástica, Alfabetização Sénior, Música, História de Portugal, História no Local, Expressão Dramática, Trabalhos Manuais e Jornalismo, Estimulação Cognitiva, Religião e Moral

Unidade Móvel de Saúde (U.M.S.)

A **Unidade Móvel de Saúde (U.M.S)** desloca-se no Concelho de Alfândega da Fé com o objetivo de promover uma **Saúde de Proximidade** aos idosos. Tem como objetivo geral melhorar a qualidade de vida dos idosos de uma forma autónoma e qualitativamente positiva. Prestar a assistência necessária à população, em qualquer valência, desde que se insira na área de Enfermagem e Nutrição, bem como combater o isolamento social.

Visa garantir uma vida mais segura e facilitada para idosos, pessoas com mobilidade reduzida e população em geral, através da prestação de cuidados primários de saúde, entre outros, rastreios de Colesterol, Diabetes, Tensão Arterial, Prestação de cuidados de Saúde. A **U.M.S** percorre as freguesias do Concelho de Alfândega da Fé, prestando um serviço de **Saúde de Proximidade** de saúde.

Algumas atividades:

- Ações de Sensibilização, Comemoração do dia Mundial da Alimentação, Rastreios da Diabetes, Caminhadas na comemoração do Dia Mundial da Diabetes, entre outras.
- Participação na Feira da Saúde: Representação da **LACSAF** na **Feira da Saúde** em Macedo de Cavaleiros.(Organização da Associação de Diabéticos do Distrito de Bragança)
- A **Unidade Móvel de Saúde** apoia os **Peregrinos** que se deslocam em Maio ao Santuário de Cerejais e estará também presente no certame da "**Festa da Cereja**".

Banco de Manuais Escolares

O Banco de Manuais Escolares tem como objetivo o fomento de valores como a responsabilidade social e ambiental, permitindo, em simultâneo, diminuir os gastos das famílias com manuais escolares, promovendo a reutilização de livros.

Loja Social de Alfândega da Fé

A loja Social de Alfândega da Fé encontrar em funcionamento desde Maio de 2011. O trabalho que tem vindo a ser desenvolvido representa a preocupação da Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé em colmatar e/ou atenuar necessidades imediatas de indivíduos e/ou famílias carenciadas através da atribuição de bens, contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos munícipes em situação de maior vulnerabilidade e fomentar a rede de parceria

11/5/16
S. Aires

SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Neste momento o trabalho que se está a realizar é de fisioterapia ao domicilio e no Gabinete devidamente apetrechado nas nossas instalações, tendo como principal objetivo a melhoria da qualidade de vida através de benefícios tais como: maior flexibilidade de horário, comodidade e permite um maior contato com o fisioterapeuta observando as suas dificuldades e necessidades nas suas atividades de vida diárias. Permite ainda a sua rápida recuperação e um tratamento personalizado.

Os tratamentos que realizam em casa de cada pessoa são semelhantes ao de uma clínica de reabilitação, deste modo proporcionam-se os mesmos tratamentos que as pessoas teriam no hospital ou numa clínica.

Para pessoas com dificuldades na locomoção ou acamados é um serviço perfeitamente adequado e vantajoso em vários aspetos. Evita inúmeros desconfortos tais como de transporte, esperas e apoios de terceiros para a deslocação. Além disso, presta-se serviço de acompanhamento e de qualidade, tentando resolver problemas de saúde que possam ter sido causados por certas situações, como por exemplo, AVC, tromboses, luxações, paralisias, quedas e acidentes.

O trabalho baseia-se na terapia manual, que consiste em eliminar as restrições e normalizar a mobilidade e a função musculoesquelético. Alcançando eficácia no alívio da dor e melhoria do bem-estar numa grande variedade de patologias, em especial para problemas de coluna, lombalgias, tendinites, lesões crónicas, pós-operatório, alinhamento vertebral e fisioterapia cardiopulmonar.

Esta área tem sido melhorada, ano após ano, principalmente pelos apoios que conseguimos junto da Missão Sorriso e do Movimento Mais para todos/Sic Esperança

PSICOMOTRICIDADE / GINÁSTICA

AULAS INDIVIDUALIZADAS

EXERCÍCIOS APLICADOS NAS AULAS

Os exercícios aplicados dependem do número de alunos, das condições climatéricas e também das patologias ou dificuldades apresentadas pelos alunos. Mas no geral as aulas são divididas em 5 fases distribuídas com cerca de 45 exercícios, este número pode variar dependendo dos fatores assinalados em cima.

As 5 fases são, o aquecimento geral, o treino para a parte superior do corpo, exercícios específicos para a coluna, membros inferiores e por fim o relaxamento.

TENSÃO ARTERIAL

De salientar que em qualquer uma das aulas que leciono (excepto Alfândega da Fé), meço a tensão arterial a todos os alunos no início das aulas, isto para poder detectar possíveis estados alterados dos alunos, em caso de tensão fora do normal, sugiro ao aluno para ir tomar a medicação ou mesmo para não fazer a aula, isto para sua segurança.

Handwritten signature and initials.

GIP

GABINETE DE INSERÇÃO PROFISSIONAL

ALFÂNDEGA da FÉ

- **PROJETO- Gabinete de Inserção Profissional- projecto co-financiado pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional.**

O Gabinete de Inserção Profissional, realiza as seguintes atividades:

- *Sessões de informação sobre medidas de apoio ao emprego, de qualificação profissional, de reconhecimento, validação e certificação de competências e de empreendedorismo.*
- *Realização de sessões de apoio à procura de emprego*
- *Receção e registo de ofertas de emprego*
 - *Apresentação de desempregados a ofertas de emprego*
 - *Colocação de desempregados em ofertas de emprego*
 - *Integração em acções de formação*
- *Integração em Programas Ocupacionais*

Gabinete de Inserção e Apoio à Vítima de Violência Doméstica |Alfândega da Fé

Serviços Prestados:

- Disponibiliza as informações necessárias às Vítimas de Violência Doméstica. Disponibiliza as informações necessárias às Vítimas de Violência Doméstica.
- Assegura a individualidade, privacidade e confidencialidade das Vítimas de Violência Doméstica.
- Realiza diagnósticos das situações concretas das Vítimas de Violência Doméstica, bem como desenvolve esforços para serem asseguradas as condições essenciais face ao perigo a que poderão estar sujeitas (Plano de Segurança);
- Acompanha e/ ou encaminha as Vítimas de Violência Doméstica à melhor resposta, perante cada caso em concreto e atendendo, entre outros factores, ao seu bem-estar físico e psicológico.
- Cria condições para a inclusão, qualificação e/ou reintegração das Vítimas de Violência Doméstica, nomeadamente, no mercado de trabalho, de acordo com os interesses e potencialidades de cada uma.



A LACSAF criou em 2015 uma Unidade Domiciliária de Cuidados Paliativos em Alfândega da Fé, com a finalidade de prestar cuidados paliativos no domicílio a doentes portadores de doenças crónicas, progressivas e incuráveis, bem como às respetivas famílias/cuidadores.

Assim, sendo esta iniciativa tem como principais objetivos:

- Cuidar de todos aqueles que sofrem de doença avançada, progressiva e incurável, no seu domicílio, com o intuito de lhes proporcionar uma maior qualidade de vida e conforto na fase terminal da sua vida;
- Proporcionar ao doente a possibilidade de permanecer em casa junto dos seus familiares;
- Conhecer profundamente as necessidades e as suas preocupações, e estar presente em todos os momentos;
- Cuidar da pessoa de forma holística, e prestar cuidados mais humanizados;
- Diminuir o sofrimento e aumentar a qualidade de vida.

Este projeto está em curso desde o início de 2015 e continuará durante todo o ano de 2016.



Caracterização do território

- território afetado pelo desemprego,
- com situações críticas de pobreza, especialmente pobreza infantil
- fortemente envelhecido

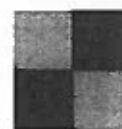
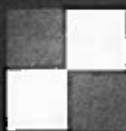
Intervenção da Operação

- implementação de medidas promotoras da empregabilidade e empreendedorismo,
- intervenção familiar e envelhecimento ativo
- implementação de estratégias de capacitação da comunidade e das instituições no concelho de Alfândega da Fé

Prioridades temáticas

- medidas promotoras da igualdade de género

*Luís
José
Adelino*



ORÇAMENTO

2016



Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé

Largo do Arcebispo D. José de Moura
5350-009 Alfândega da Fé
Tel./Fax: 279463496 * liga.lacsaf@gmail.com * www.lacsaf.pt

B - ORÇAMENTO 2016

O orçamento anual é um meio de previsão financeira, que enquadra as receitas e as despesas da atividade da instituição em determinado ano, definindo as operações a realizar, os recursos a utilizar, os custos, os proveitos e resultados previstos e também os fluxos e situações financeiras.

Partindo destes pressupostos, a elaboração do Orçamento para 2016 decorreu num contexto de:

- 1-Recurso aos valores executados até Outubro de 2015
- 2-Organização e preparação do documento, conforme a seguinte estrutura:
 - 2.1-Orçamento de Rendimentos
 - 2.2-Orçamento de Gastos

ORÇAMENTO DE RENDIMENTOS E GASTOS

Orçamento de Rendimentos	
2016	
PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS	
Quotas	1 620,00
Subtotal	1 620,00
SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEG.À EXPLORAÇÃO	
Fundação Calouste Gulbenkian- Proj UDCP	49 977,00
Instituto Seg Social IP – Proj CLDS	116 303,00
Instituto Seg Social IP – Proj PT2020	50 000,00
I.E.F.P.-CEI+	14 190,00
I.E.F.P.-GIP	11 319,00
Juntas de Freguesia:	5 000,00
Município Alfândega da Fé	30 000,00
Donativos	3 500,00
Subtotal	280 289,00
OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	
Aluguer sala formação	2 000,00
Imputação de Subsídios a Investimentos-CLDS	4 000,00
Imputação de Subsídios a Investimentos-GIP	2 000,00
Imputação de Subsídios a Investimentos-Missão Sorriso/EDP	5 000,00
Outros rendimentos e ganhos	2 000,00
Subtotal	15 000,00
TOTAL DE RENDIMENTOS	296 909,00

Orçamento de Gastos

	2016
FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	
<u>Projeto GIP</u>	<u>1 258,00</u>
Material de escritório	600,00
Comunicações	658,00
<u>Projeto UDCP</u>	<u>49 977,00</u>
Publicidade e propaganda	1 300,00
Honorários	42 612,00
Formação	2 500,00
Material de escritório	1 085,00
Comunicações	480,00
Combustíveis	2 000,00
<u>Projeto CLDS</u>	<u>61 255,00</u>
Encargos directos com aquisição de bens e serviços	41 945,00
Honorários	3 690,00
Trabalhos especializados	1 020,00
Material de escritório	2 400,00
Electricidade	2 400,00
Combustíveis	3 000,00
Comunicações	3 000,00
Conservação e reparação viatura	1 100,00
Conservação e reparação edifícios	1 500,00
Água	300,00
Contencioso e notariado	300,00
Artigos de Limpeza	600,00
<u>Outros Projetos-PT2020</u>	<u>10 000,00</u>
Diversos	10 000,00
<u>Geral</u>	<u>2 400,00</u>
Conserv. e reparação	100,00
Ferramentas e Utensílios	150,00
Serviços bancários (Comissões)	250,00
Material de Escritório	100,00
Comunicações	150,00
Artigos de Limpeza	100,00
Combustíveis	100,00
Água	50,00
Electricidade	200,00
Deslocações e Estadas	200,00
Seguro Viatura/Univ.senior	500,00
Outros	500,00
Subtotal	124 890,00
GASTOS COM O PESSOAL	
<u>Projeto GIP</u>	<u>15 564,00</u>
Remunerações	12 747,00

Adelina

Encargos sobre Remunerações	2 587,00
Seguro acidentes Trabalho	150,00
Segurança no trabalho	80,00
PROJ.-CLDS	55 048,00
Remunerações	44 456,00
Encargos sobre Remunerações	9 512,00
Seguro acidentes Trabalho	600,00
Segurança no trabalho	480,00
Outros Projetos-PT2020	40 000,00
Remunerações	32 000,00
Encargos sobre Remunerações	7 040,00
Seguro acidentes Trabalho	500,00
Segurança no trabalho	460,00
Contrato Emp.Inserção +	19 540,00
Remunerações	19 240,00
Seguro acidentes Trabalho	300,00
Geral-Enfermeira e Prof Educ.Física	29 367,00
Remunerações	24 050,00
Encargos sobre Remunerações	4 857,00
Seguro acidentes Trabalho	300,00
Segurança no trabalho	160,00
Subtotal	159 519,00
GASTOS DE DEPRECIAÇÃO	
Equipamento -CLDS	4 000,00
Equipamento -GIP	2 000,00
Equipamento -Missão Sorriso/EDP	5 000,00
Ferramentas e Utensílios e equipamento Administrativo	300,00
Subtotal	11 300,00
GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	
Juros Empréstimos Bancários	1 200,00
Subtotal	1 200,00
TOTAL GASTOS	296 909,00

O Técnico Oficial de Contas

A Direção

[Assinatura]

[Assinatura]

[Assinatura]

[Assinatura]

