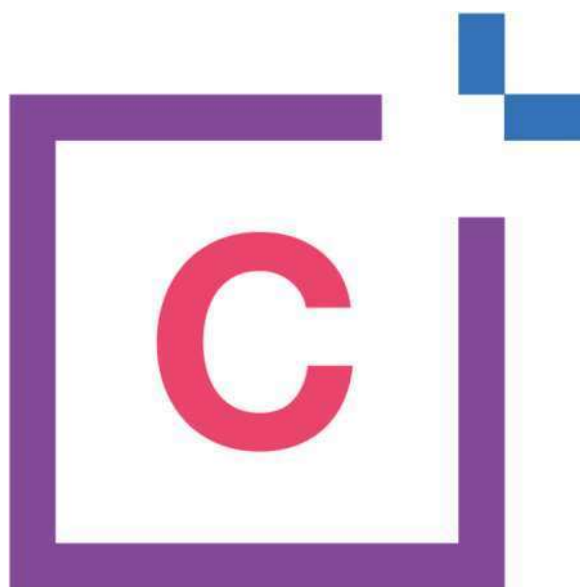


-PANÓPLIA DE HERÓIS-
**ASSOCIAÇÃO NACIONAL
DE CUIDADORES
INFORMAIS**



**Plano de
Atividades
2024**



I. Introdução

A Associação Nacional de Cuidadores Informais-Panóplia de Heróis orienta a sua actividade pelos princípios constitucionais, na defesa dos interesses dos Cuidadores Informais e da atividade democrática para a definição e aplicação de políticas públicas, nomeadamente o Estatuto do Cuidador Informal, visando o diálogo, a colaboração e luta por uma sociedade justa e solidária.

A presente proposta de Plano de Atividades e Orçamento, em conformidade com o Artigo 32º do Regulamento Interno da Associação Nacional de Cuidadores Informais é aqui apresentada pela Direcção e inclui uma planificação para o conjunto de actividades e iniciativas que a Associação se propõe organizar para o ano de 2024, assim como uma estimativa das receitas e despesas da Tesouraria.

Após competente discussão e aprovação, em sede de reunião ordinária da Assembleia Geral, a presente proposta tornar-se-á no Plano de Atividades para o ano de 2024, podendo ainda serem acrescentadas actividades que tenham viabilidade para os voluntários da ANCI e/ou propostas por outras entidades, no decorrer do ano.

II. Objectivos

A ANCI manter-se-á fiel ao que está estipulado como fins no seu Regulamento Interno, organizando e participando em eventos que cumpramos seus objectivos estatutários, nomeadamente:

- a) Promover a literacia da comunidade em geral no que diz respeito ao papel do cuidador informal;
- b) Promover a difusão de conhecimentos, experiências e boas práticas para os cuidadores informais;
- c) Desenvolver e promover atividades que visem a qualidade de vida e a diminuição da perceção de sobrecarga pelos cuidadores informais;
- d) Divulgar os serviços de apoio e esclarecer sobre as necessidades e direitos dos cuidadores informais;
- e) Participar, coordenar, organizar e promover formações, conferências, congressos, simpósios, seminários e workshops dentro e fora do país para cumprimento dos seus fins e para dignificar o cuidador informal;
- f) Colaborar com entidades públicas ou privadas em assuntos relacionados com a atividade do cuidador informal; estabelecer contactos e parcerias com outras associações de áreas subjacentes.

III. Planeamento

Eventos a promover pela ANCI

Objectivos	Acção	Concretizaçã o	Calendarizaçã o
a)Promover a literacia da comunidade em geral no que diz respeito ao papel do cuidador informal	Campanhas de Sensibilização sobre o Cuidador Informal em articulação com entidades parceiras	Aproveitar os recursos gratuitos das redes sociais para lançar pequenos vídeos e/ou fotografias com Cuidadores e Cuidados, nossos associados, com breves testemunhos (necessitando, para isto, que os nossos associados se disponibilizem para tal)	No decorrer do 2024,com uma periodicidade mensal
b) Promover a difusão de conhecimentos , experiências e boas práticas para os cuidadores informais; c)Divulgar os serviços de apoio e esclarecer sobre as necessidades e direitos dos cuidadores informais; d)Participar, coordenar, organizar e promover formações, conferências, congressos, simpósios, seminários e workshops dentro e fora do país para cumprimento dos seus fins e para dignificar o cuidador informal	1) Conferências 2) Podcast Conversas Informais Ouvir a Voz de Quem Cuida 3) Grupo de Ajuda Mútua Online 4) Ciclo de Workshops Temáticos / Informação e Capacitação de Cuidadores Informais 5) VI Encontro Nacional de Cuidadores Informais	4) Prevê-se a Realização do VI Encontro Nacional de Cuidadores Informais em regime misto (presencial e online). O custo para os participantes prevê-se ser gratuito.	1, 2, 3, 4) Mensal 5) 5 de Novembro de 2024
e)Desenvolver e promover atividades que visem a qualidade de vida e a diminuição da perceção de sobrecarga pelos cuidadores informais	Gabinetes de apoio ao Cuidador	Manutenção do Funcionamento dos gabinetes de apoio ao CI, na JFAmora e no Barreiro; Rio de Moinhos (Penafiel) e Junta de Freguesia de Buarcos e São Julião (Figueira da Foz) Abertura de gabinetes nas	Anual

		autarquias que nos disponibilizarem espaço para o efeito e onde haja voluntários que assegurem o projecto, conforme Normas Internas	
--	--	---	--

f) Colaborar com entidades públicas ou privadas em assuntos relacionados com a atividade do cuidador informal; estabelecer contatos e parcerias com outras associações de áreas subjacentes.	Sessões de esclarecimento sobre ECI: Processo de reconhecimento; apoios e direitos	Organizar estas sessões por todo o país, consoante disponibilidade das autarquias. Prever em formato presencial e online.	Trimestral
	Sessões de Esclarecimento do Estatuto de Cuidador Informal	Dar resposta às solicitações das entidades	Sempre que solicitado pelas entidades e conforme disponibilidade de agenda
g) Promover o apoio psicológico, apoio jurídico e esclarecimento informado sobre o requerimento do Estatuto do Cuidador Informal, grupos de apoio ao cuidador; serviços adequados às necessidades da pessoa cuidada, e medidas e prestações de apoio para cuidadores e pessoas com diferentes níveis de dependência e/ou incapacidade; respostas ao nível do descanso ao cuidador informal	1) Continuidade do funcionamento da Linha Telefónica de Apoio Nacional para o Cuidador Informal; 2) Promover sessões de Esclarecimento; 3) Apoio Psicológico (online) e presencial no Gabinete de Apoio ao Cuidador (Amora)	Realizar submissão de candidatura a Financiamento de Projectos que anualmente possam ser lançadas, nas quais, a associação reúna as condições e critérios de requisito. Candidatura a Financiamento da Segurança Social ou área da Saúde, nas quais a Associação reúna critérios de acessibilidade/requisitos.	1) Assegurar o funcionamento anual
h) Promover ciclo anual de Formações, Sessões de Esclarecimento/Webinars, Tertúlias com a participação de profissionais, cuidadores informais e representantes de diferentes organismos sobre temas que possam contribuir para o apoio, esclarecimento informado e capacitação dos Cuidadores Informais;	Criação de Ciclo temático Capacitação de Cuidadores Informais para prestação a pessoas dependentes, contribuindo para a melhoria e suporte emocional, e diminuição na sobrecarga do cuidador; empoderamento e	Realizar submissão de candidaturas a Financiamento de Projectos que anualmente possam ser lançadas, nas quais a associação reúna as condições e critérios de elegibilidade;	Bimestral

	participação dos cuidadores; medidas e serviços de apoio;		
i) Promoção de Eventos Comunitários para a sensibilização sobre Cuidadores Informais	1) Realização do V Mergulho Motard Solidário; 2) Realização da II Caminhada pelo Cuidar;	Continuidade das parcerias já existentes	1) 1 de Janeiro de 2024; 2) 5 de Novembro de 2024;
j)Continuidade no acompanhamento das políticas e medidas de apoio aos cuidadores Informais	Participação na Elaboração e redacção De documentação e comunicados de imprensa sobre medidas, apoios, necessidades que continuarão a ser articuladas em estreita colaboração interministerial com sectores que vão desde a área do trabalho e segurança social, saúde, organismos e entidades do terceiro sector, educação e formação, e com a comunicação social	- Trabalho realizado com a participação contínua dos membros da direcção e órgãos sociais da Associação Nacional de Cuidadores Informais, e profissionais de suporte/apoio voluntário. Apoio Jurídico (regime de avença)	Anual

[illegible]

Além das acções mencionadas acima, é pretendido:

- Organizar campanhas de angariação de fundos (como por exemplo: através das redes sociais, organizar pelo menos um evento/actividade em que a participação da pessoa seja “paga” comum donativo mínimo estipulado para o efeito)
- Assinar e divulgar protocolos com outras associações, municípios e/ou entidades de apoio aos cuidadores informais
- Participarem estudos científicos e inquéritos que tenham como população-alvo os Cuidadores Informais
- Participar na escrita de artigos anualmente para revistas, com as quais existe parceria, ou outras;

Considera-se que se deve marcar alguns dias temáticos, como por exemplo:

- | | |
|--|-------|
| - Dia da fundação da ANCI | 13Jun |
| - Dia Europeu do Cuidador Informal | 6Out |
| - Dia do Cuidador Informal | 5Nov |
| - Outras datas relevantes para os Cuidadores Informais | |
| - Outros | |

IV. Orçamento Previsional

Com base nas receitas e despesas do ano corrente, é previsível o seguinte orçamento:

	Previsão Receitas €	Previs ão Despes as €
Quotização e jóia de associados	2000	
Donativos	5000	
Projectos	2000	
Deslocações		800
Fotocópias, correspondência e material gráfico		500
Plataformas Digitais		200
Prestação de Serviços (Contabilidade)		100
Prestação de Serviços (Psicologia)		3800
Quotização Anual Eurocarers (Rede europeia que representa os cuidadores informais)		500
Apoio jurídico		500
VI Encontro Nacional de Cuidadores Informais		2400
Outras Despesas		200
Totais:	9000	9000

É solicitado o apoio dos associados para angariação de novos sócios e de donativos, partilhando e participando nas acções sempre que possível.