

*Transformar  
dando novas  
razões para a  
esperança.*

**RELATÓRIO  
DE ACTIVIDADES**  
Janeiro a Dezembro  
**2019**



# Índice

<b>1. Enquadramento</b>	1
<b>2. A nossa actividade</b>	2
2.1. Ação Social	3
2.2. Psicologia	5
2.3. Rendimento Social de Inserção	6
2.4. Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental	7
<b>3. Projectos</b>	8
3.1. Infância e Juventude	8
3.2. Vida Adulta e Parentalidade	12
3.3. Envelhecimento Activo e Sénior	15
3.4. Integração Social e Comunitária	16
<b>4. Consolidação Interna</b>	20
4.1. Recursos Humanos	21
4.2. Voluntariado	21
4.3. Formação	22
<b>5. Consolidação Externa</b>	23
5.1. Aspectos Gerais	23
5.2. Amigos AJU	23
5.3. Sustentabilidade	23
5.4. Negócios Sociais	24
5.5. Imagem e comunicação	24
<b>6. Um Agradecimento Especial aos Nossos Parceiros</b>	25



# 1. Enquadramento

O propósito de um relatório é demonstrar resultados e dar contas do trabalho realizado. Procurámos fazê-lo de uma forma simples, clara e muito sintetizada, para melhor comunicarmos a nossa actividade.

**No ano de 2019** o número de atendimentos aumentou e a AJU deu resposta a **1.473 pessoas num total de 525 famílias** muitas vezes em situação de grande urgência e precariedade, o que representou um esforço acrescido. Através de um trabalho de proximidade, sistémico e existencial, a equipa fomentou a integração, promoção comunitária e a autonomização das pessoas acompanhadas.

As pessoas e famílias em risco apresentam de um modo geral várias necessidades sociais, o que requer da nossa parte um trabalho prestado de forma integrada.

Demos resposta às necessidades básicas, nas áreas da **alimentação** ( Mercearia Social), **saúde** ( Protocolo CMC - Farmácias e apoio AJU) **habitação**, (articulação com as entidades do Concelho, Oficina social da CMC e apoio na procura de alternativas habitacionais e apoio a rendas e apoios pecuniários; facturas eletricidade, água, gás), **emprego** (ajuda na procura de emprego- promoção de Feiras de Emprego com parceiros / empresas e Centro de Emprego), e **educação** (garantindo que todas as crianças e jovens têm acesso às estruturas essenciais bem como acompanhamento nos estudos, desenvolvimento pessoal e actividades).

A estabilização destas diferentes áreas é condição indispensável para um trabalho transformador e mais profundo, que tem vindo a ser dado através das várias respostas/projectos, direcionados

às necessidades das pessoas ao longo de todas as fases da vida. Continuámos desta forma empenhados em melhorar a nossa forma de intervenção social e trabalhamos activamente com a Rede Social na resolução de problemas, articulando com outras instituições, entidades e parceiros.

Na maioria todos os projectos realizados conseguiram atingir as metas propostas, reflexo do esforço de toda a equipa que ao longo do ano foi também reflectindo e avaliando o grau de eficácia e o sucesso das respostas prestadas.

Outro desafio foi a angariação de fundos. Sabemos que é fundamental que a AJU ajuste as suas capacidades de comunicação/ marketing, de modo a melhorar a eficácia das acções de angariação de fundos, bem como a intensificar a colaboração ativa de mecenas, para serem garantidas bases de sustentabilidade financeira.

2019 foi mais um ano de muita dedicação e trabalho em prol das pessoas/ famílias mais vulneráveis. Um ano que pediu de nós fé, dinamismo, resiliência e muita vontade de fazer a diferença. Fechámos o ano com um balanço positivo, graças a pessoas generosas e inspiradas, que tornaram possível o cumprimento da nossa missão. Agradecemos a todos os colaboradores, voluntários, amigos e parceiros que fizeram este caminho connosco!

*Ana Tejal*



## 2. A Nossa Actividade

Com o objectivo de contribuir para a promoção integral da pessoa humana e da família, durante o ano 2019, manteve-se a lógica da nossa intervenção, apostando em projectos e actividades que partem das necessidades sentidas tanto pela população alvo de intervenção, como pela equipa técnica que a acompanha, através de um trabalho de grande proximidade e em rede.





## 2.1. Acção Social

Em 2019 a equipa do Gabinete de Acção Social realizou um trabalho direto **com 340 famílias**, através abertura de novos processos de apoio alimentar e/ou bebé, atendimentos para revisão do processo familiar, de acompanhamento, apoio para medicação, para avaliação económica, para integração no Gabinete de Psicologia, atendimentos comunitários, e visitas domiciliárias. Foram realizadas **4.380 diligências (1.842 atendimentos, 58 visitas domiciliárias, 689 articulações, 287 encaminhamentos, 136 reuniões e 1 354 contactos telefónicos)** Tendo como principais objectivos a promoção integral da pessoa humana e a autonomização das famílias acompanhadas, o Gabinete de Acção Social concedeu **4 tipos de apoio** para responder de forma adequada às necessidades e problemas de cada uma das famílias: **Apoio Alimentar, Apoio para Bebé, Apoio Económico e Apoio para Medicação.**

### Apoio Alimentar

O Apoio Alimentar consiste numa Merceria Social, o que possibilita uma maior dignificação das famílias acompanhadas, liberdade de escolha e redução do desperdício alimentar. Durante 2019, todas as famílias começaram a ser atendidas mensalmente pelas duas técnicas de Serviço Social, para acompanhar as famílias de forma mais próxima e personalizada. **Valor Total de Produtos distribuídos em 2019: 106.091,57€.**



### Apoio para Bebé

Em 2019 foram apoiadas com artigos para bebé **66 famílias**, que corresponde a **72 bebés**. Dos 54 agregados apoiados, 16 também receberam apoio alimentar.

Mensalmente são atribuídos “pontos” para as famílias gastarem em artigos de puericultura, tais como fraldas, artigos de higiene, leite fórmula ou leite UHT, papas e bolachas, para bebés até aos 30 meses.

No ano de 2019 foram distribuídos géneros no valor de **8.679,70€**. Foram também distribuídos enxovais para recém-nascido e apoios pontuais, que se traduziram em artigos de higiene e puericultura. Importa ainda referir que no âmbito do apoio para bebé foram acompanhados 54 agregados familiares.



## Apoio Económico

Quanto ao Apoio Económico importa salientar que foram concedidos **46 apoios** no âmbito do Programa Cascais + Solidário. A rubrica com maior relevância refere-se a despesas com transportes. Considera-se despesas como o transporte para deslocação a consultas médicas, para entrevistas de trabalho, para deslocação a outros serviços, entre outros. Para além dos transportes, as rubricas do gás, água e eletricidade, são as com maior relevância, o que significa que se trata de um apoio que é utilizado maioritariamente para satisfação de necessidades primárias.

## Apoio Farmácia

No que diz respeito ao Apoio para Medicação interessa referir que durante o ano de 2019 foram apoiados diversos Agregados Familiares através do Protocolo com a CMC. Cada utente pode ser apoiado mais do que uma vez, pelo que foram concedidos **221 apoios**, dos quais 11 foram apoiados em 100% da compra e 210 em 50%. Existem três razões principais para privilegiar o apoio a 50%:

1. Evitar a dependência dos utentes em relação ao apoio, sendo necessário que assegurem metade do valor da medicação;
2. Poder prolongar a duração do apoio, em especial para os utentes com doenças crónicas;
3. Apoiar o maior número de utentes.

## Outros dados relevantes

Durante o ano foram suspensos **73 processos**. Verifica-se que as principais razões de suspensão dos processos são desistência (**33%, que corresponde a 24 processos**), **autonomização (33%, que corresponde a 24 processos)** e **alteração de morada (16%, que corresponde a 12 processos)**.

No ano de 2019 houve uma grande percentagem de processos suspensos por desistência, considerando-se que são casos de famílias que ao sentirem algum controlo em provar a sua situação de carência, acabaram por abandonar o apoio. Importa também referir que os processos suspensos por autonomização são reflexo de uma melhoria do nível de vida das famílias que recorreram aos apoios do Gabinete de Acção Social.

Numa lógica de acompanhamento integrado e procurando responder às diferentes áreas de carência das famílias, somam-se às respostas do Gabinete de Acção Social os vários projectos de intervenção da Fundação AJU. Sempre que fizer sentido e, com o acordo da família, o gabinete referencia para os projectos. Apostámos na articulação com outras instituições e parceiros locais, potenciando sinergias e dando uma resposta estruturada para ir ao encontro das necessidades das famílias. Neste sentido, ao longo de 2019 o Gabinete de Acção Social fez articulações nas mais diversas áreas com cerca de 52 outras instituições e parceiros no concelho de Cascais.



## 2.2. Psicologia

Durante 2019 acompanhámos em **Apoio Individual** (Existencial e Intervenção Sistémica) **16 crianças e jovens e 33 adultos**. Acompanhámos também em **Terapia Familiar 18 famílias**, compostas por **30 crianças e jovens e 38 adultos**. No total foram realizadas **419 consultas** realizadas em várias áreas – avaliação psicológica, terapia individual, terapia familiar, aconselhamento parental. Foram realizadas ainda, neste ano, **14 triagens e 27 atendimentos comunitários**.

O Gabinete de Psicologia da Fundação AJU- Jerónimo Usera presta os seguintes serviços:

- Avaliação psicológica;
- Psicoterapia de apoio;
- Consultas de aconselhamento parental no âmbito de Psicologia;
- Psicoterapia Existencial;
- Consultas de Terapia Familiar e Intervenção Sistémica;
- Sessões de atendimento geral em Psicologia – Atendimento à comunidade;
- Consultas de triagem;
- Colaboração em projectos/respostas da Fundação AJU – Jerónimo Usera, nomeadamente Bebé ao Colo, Crescer, Ludoteca AJU, ReCriar, Virar a Página.

### *Programa de Apoios Psicoterapêuticos (PAP) - Câmara Municipal de Cascais*

No seguimento dos anos anteriores, o PAP foi implementado mais uma vez nas respostas de psicoterapia de apoio e terapia familiar e intervenção sistémica.





## 2.3. Rendimento Social de Inserção

Manteve-se o trabalho realizado pela Equipa R.S.I. AJU, no âmbito do protocolo estabelecido com a Segurança Social para o acompanhamento de 130 famílias. Assim, ao longo de 2019 foram acompanhadas **198 famílias**, no total de 381 beneficiários do Rendimento Social de Inserção. Este acompanhamento implicou atendimentos e visitas domiciliárias regulares, bem como todo o trabalho de articulação com os parceiros, acompanhamentos e encaminhamentos para outros serviços. Neste sentido, ao longo do ano foram realizados **1.127 atendimentos, 1.186 visitas domiciliárias, 943 articulações** (incluindo **137 reuniões**), **23 acompanhamentos e 728 encaminhamentos**. Em 2019 foram autonomizadas 21 famílias.

- Em relação às actividades dinamizadas pela equipa, importa destacar: A 4ª Feira de Emprego AJU que contou com a participação de **72 pessoas, 46 das quais beneficiárias RSI**. A Feira contou com a participação de **7 parceiros**, entre os quais IEFP; Gabinete de Emprego da Câmara Municipal de Cascais, ARIA, Grupo Onyra e 2 Empresas de Trabalho. Durante a Feira de Emprego foram realizados **139 atendimentos entre os vários parceiros**.
- Em parceria com a Divisão de Intervenção Social (DIS da CMC), foi desenvolvida a sessão de esclarecimento “Habitação Social” destinada a esclarecer individualmente várias questões relativamente ao seu pedido de habitação (ex.: estado do pedido, critérios de atribuição, pontuação, entre outros) e onde participaram **35 pessoas acompanhadas**;
- No Dia da Protecção Civil AJU foram realizadas duas sessões de formação para identificação de estratégias de segurança e formação de Primeiros-socorros em parceria com o Serviço de Protecção Civil da CMC, os Bombeiros de Alcabideche e a GNR onde estiveram presentes **23 pessoas** que são beneficiárias de RSI.
- Em parceria com o ACES Cascais e com uma médica convidada, foram realizadas duas sessões: uma acção de sensibilização para a importância da vacinação, consultas individuais dos boletins de vacinas e sessão de esclarecimento ligada à Saúde do Homem e da Mulher junto das famílias AJU. Compareceram **30 famílias beneficiárias de RSI**.



## 2.4. Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

O Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP AJU) é um serviço de apoio especializado às famílias com crianças e jovens, vocacionado para a prevenção e reparação de situações de risco psicossocial mediante o desenvolvimento de competências parentais, pessoais e sociais das famílias.

Em 2019, o CAFAP AJU acompanhou um total de **27 famílias**, compostas por **57 crianças** e jovens em risco e/ou perigo (um total de **118 pessoas**), através modalidades de Preservação Familiar, Reunificação Familiar e Ponto de Encontro Familiar.

No total foram realizados **201 atendimentos** às famílias, **43 articulações internas e externas** e **3 grupos psicoeducativos** em parceria com o Recriar.

As famílias são, maioritariamente, referenciadas pela Equipa Multidisciplinar de Assessoria Técnica aos Tribunais (EMAT) e pelo Tribunal de Família e Menores de Cascais.

Em 2019, o CAFAP AJU manteve a supervisão com a Universidade Católica de Lisboa, bem como o apoio da Câmara Municipal de Cascais. O CAFAP AJU continua a aguardar pelo Acordo de Cooperação da Segurança Social, tendo apenas a licença de funcionamento.





## 3. Projectos

De acordo com as quatro áreas de intervenção estabelecidas, prosseguimos com os projectos em curso, iniciando novas edições adaptadas aos diferentes grupos alvo, criando desta forma um maior impacto social. Identificámos necessidades específicas, desenhamos actividades, concretizámos acções e elaborámos avaliações. Promovemos o desenvolvimento comunitário e o reforço da igualdade de oportunidades, trabalhando em parceria com entidades públicas e privadas. Pesquisámos e elaborámos candidaturas, elaborámos projectos, identificámos entidades e financiadores, promovemos/organizámos angariações de fundos, desenvolvemos a comunicação, promovemos o voluntariado.

### 3.1. Infância e Juventude

#### Projecto CRESCER

Durante o ano lectivo de 2018/2019 decorreu a 10ª Edição do Projecto CRESCER que contou com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, Colégio Amor de Deus e Grupo Onyria. Ao longo do ano lectivo de 2018/2019, inscreveram-se 66 crianças e jovens no Projecto. As faixas etárias predominantes são entre os 6-10 anos e os 11-14 anos.

72% das crianças e jovens estão no 1º escalão do abono, pelo que foram apoiadas com livros e material escolar. Como nos anos anteriores, o lanche foi garantido diariamente (durante o ano

foram distribuídos 5.150 lanches).

A AJU promove a construção de relações próximas tanto com as famílias das crianças e jovens, bem como com as escolas, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento integral. Assim, durante o ano foram realizadas 150 reuniões/articulações com as escolas e 353 atendimentos/contactos com os pais. Considera-se importante referir que na 10ª edição do projecto 9% das crianças e jovens inscritos no Crescer estavam integrados em medidas de Ensino Especial.





### SESSÕES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Durante o ano letivo de 2018/2019 foram realizadas 10 Sessões de Desenvolvimento Pessoal, foram abrangidos 12 jovens.

### ESCOLINHA DE FUTEBOL AJU, TÊNIS & PISCINA

Durante o ano lectivo, foram dinamizadas actividades desportivas de forma a estimular o espírito de equipa, interajuda e cumprimento de regras.

Na Escolinha de Futebol, patrocinada pelo Grupo Onyria, estiveram integrados 12 jovens, tendo



sido realizados 36 treinos e actividade física semanais. De referir que a equipa das Escolinhas de Futebol da AJU participou no torneio de Futsal Inter-Ludotecas.

Em parceria com o Colégio Amor de Deus foi possível que 8 jovens acessem à piscina em 33 quarta-feiras, bem como que 10 jovens usufríssem de 11 aulas de ténis.

### COLÓNIAS DE FÉRIAS

De referir ainda que foram realizadas duas colónias de férias no ano de 2019, no âmbito do Programa Cascais em Férias 2019 da CMC, onde participaram 40 crianças e jovens do Crescer; e a segunda em colaboração com a Associação de Campos de Férias “Pegadas”, que contou com a participação de 53 jovens do Crescer.





# Ludoteca

## BY AJU

Com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, a AJU acompanhou durante o ano de 2018/2019 66 crianças e jovens tendo como principal objectivo disponibilizar um espaço atractivo onde possam brincar, promovendo o seu desenvolvimento intelectual, emocional, físico e social.

Para além do acompanhamento diário, durante o ano, foram realizadas várias actividades de ocupação de tempos livres:

- 10 idas à praia;
- Actividades no Parque Palmela;
- Actividade Intergeracional com o clube sénior da AJU (Festejo do S. Martinho);
- Workshop sobre o "Bullying", dinamizado pela APAV;
- Atelier de Percussão;
- Atelier de confeção de pizzas;
- Ida ao Musical Shrek;
- Ida à Micolândia;
- Ida ao Bowling de Cascais;
- Visita à fábrica do Santini;
- Visita a uma empresa de Restauro (WOA);
- Visita ao Jardim Zoológico;
- Visita ao Museu Nacional de Arte Antiga;
- Visita ao McDonald's;
- Visita ao Estádio do Benfica;
- Visita à redacção do Jornal Observador;
- Hora Da Arte, momento semanal de expressão artística com a participação de 2 voluntárias do St. Julians;



- Estendal dos Direitos das Crianças em parceria com a CPCJ e Junta de Freguesia Cascais-Estoril;
- Realização de Jogos ao longo de todo o ano (jogos tradicionais, futebol humano, jogo do mata, jogos de cooperação, jogos de estratégia, jogos de água, expressão plástica e dinâmicas de grupo);
- Festa de Natal da Ludoteca (jogos alusivos ao Natal e lanche com as crianças e família);





- Realização do Dia das Profissões na AJU, dia em que foram proporcionados workshops com diferentes profissionais – maquilhadora, restauro, designer e ilustrador. As crianças e jovens da ludoteca tiveram também a oportunidade de participar num painel com vários profissionais com o intuito de ficarem a conhecer outros percursos profissionais – piloto de aviação, radialista, empresário de futebol, música e guia turística;
- No período de férias de verão foram realizadas mais actividades fora da AJU, o que proporcionou às nossas crianças e jovens momentos de diversão, de aprendizagem e de novas experiências.





## 3.2. Vida Adulta e Parentalidade

### *Projecto Bebé ao Colo*

Com o objectivo de combater e prevenir a negligência parental em 12 mulheres grávidas e/ou cuidadores de bebés até um ano de idade, através da promoção de comportamentos saudáveis, surge o projecto Bebé ao Colo. Conta com uma equipa multidisciplinar bem como com um grupo de voluntárias que procuram através de sessões de formação e acompanhamento formal e informal capacitar as famílias para responderem às principais necessidades do bebé.

Em 2019, decorreu a 10ª edição do projecto, que contou mais uma vez com o apoio da CMC e do ACES Cascais.

A 10ª edição do Projecto Bebé ao Colo contou com um total de 41 beneficiários. 20 Beneficiários directos (cuidadores e bebés até um ano de idade) que frequentaram as sessões de formação e 21 beneficiários indirectos, sendo estes familiares que fazem parte do agregado familiar dos participantes, e que beneficiam indirectamente da intervenção realizada no âmbito do projecto.

O intervalo de idades situa-se entre os 19 e os 30 anos, sendo os participantes provenientes de famílias nucleares (37%) e famílias extensas (36%), tendência que se vem a alterar relativamente às edições anteriores onde prevaleciam as famílias monoparentais.

A parte formativa do projecto foi assegurada pela equipa técnica residente e pela parceria com o Agrupamento de Centros de Saúde de Cascais. O Projecto contou ainda com uma equipa de 5 voluntárias de diferentes áreas de formação (entre elas uma médica e uma enfermeira) que acompanharam as mães e os bebés ao longo das sessões e em visitas domiciliárias.

Foram realizadas 12 sessões de formação pela equipa técnica residente e Enfermeiras do ACES Cascais, e 96 visitas pelas voluntárias AJU. Os participantes desta edição consideraram-se 75,35% satisfeitos.





## Projecto ReCriar

O Projecto ReCriar tem como finalidade prevenir comportamentos de risco na área da parentalidade. Tem como objectivo principal promover comportamentos parentais saudáveis em mães/pais/cuidadores com crianças e jovens até aos 18 anos de idade. Especificamente, vem promover a coesão familiar, uma vida familiar saudável e um espaço de partilha de experiências através do **ReCriar mães e pais** (sessões informativas para mães/pais/cuidadores) e do **ReCriar Famílias** (sessões de formação que englobam toda a família).

### ReCriar Famílias

Nesta vertente do projecto, enquanto os pais estão nas sessões de formação, os filhos estão em salas adjacentes dando temas associados aos dos pais ou a experienciar actividades lúdicas e estimulantes.

Para além das sessões de formação, foram também realizados 2 momentos específicos de actividade em família:

- Jantar em família – Jantar McDonalds/ReCriar;
- Sessão fotográfica em família.

### ReCriar mães e pais

Realizaram-se em 2019, 3 sessões informativas em conjunto com o CAPAP AJU. Os temas abordados foram os seguintes:

#### *“Educar com Amor! Venha descobrir 5 passos para uma família com mais sorrisos!”*

Sessão dinamizada por duas psicólogas da Fundação AJU- Jerónimo Usera – Dr.ª Sílvia Santos e Branca Sá Pires

#### *“Educar com Amor! Á descoberta das 5 emoções base!”*

Sessão dinamizada por uma psicóloga da Fundação AJU – Jerónimo Usera, Dr.ª Rita Estanislau e nosso estagiário de Psicologia (ISPA) Gonçalo Sardinha.



#### *“Educar com Amor! A comunicação na família”*

Sessão dinamizada por Dr. Rui Pedro Silva (DICAD).

Participaram em 2019 um total de 34 famílias - 12 famílias no grupo fechado e 26 famílias nas sessões abertas à comunidade, dessas famílias, 4 participaram em ambas as actividades.

”  
*Foi muito bom e tenho pena que tenha acabado, achei importante e com temas muito interessantes que se levam para a vida.*



Exemplos das “3 coisas mais importantes que aprendi no projecto”:

#### Família1:

- 1 - Nova dinâmica da família;
- 2 - Tv (menos tv, e ver em família);
- 3 - Jogos em família.

#### Família 2:

- 1 - A importância dos sentidos e sentimentos na comunicação dos filhos;
- 2 - Ir ao parque com os filhos em vez de estar em casa;
- 3 - Fazer regras na família sem brigar.

O Projecto ReCriar contou com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, da pastelaria Bonjour, da McDonald's – Cascaishopping, bem como de um grupo de voluntários, todos essenciais para o bom funcionamento do projecto!

## Projecto Ser Capaz

O Projecto Ser Capaz tem como principal objectivo garantir a capacitação pessoal e socioprofissional de indivíduos desempregados, ajudando-os na tomada de decisão sobre os seus percursos de vida. Mais especificamente, pretende prevenir o isolamento social e promover estilos de vida saudáveis, através da dinamização de sessões de desenvolvimento pessoal, sessões na área da empregabilidade e de oficinas de aprendizagem. Em 2019 o projecto esteve em fase de reestruturação.

## Projecto Virar a Página

O Projecto Virar a Página tem como principal objectivo proporcionar uma resposta de intervenção comunitária na área da saúde mental, através de uma intervenção multidisciplinar, na comunidade em 3 grandes áreas de atuação:

- Intervenção comunitária e acção social;
- Apoio psicológico e psicoterapêutico;
- Terapia ocupacional / grupos terapêuticos.

Este projecto resultou de um diagnóstico participado onde se procurou auscultar comunidade e se identificou esta necessidade. O projecto conta com o apoio da CMC e a 2ª edição irá terminar em Maio de 2020.

- 32 pessoas encaminhadas para o Projecto;
- 21 pessoas inscritas e em acompanhamento;
- Sessões de Terapia Ocupacional: 30 sessões de grupo (Reuniões Comunitárias, Clube de Leitura, Clube de Cinema, TOH2O, sessões de relaxamento);
- 189 sessões de apoio psicológico individuais;
- 73% estão desempregados;
- 48% tem como habilitação literária o Ensino Secundário e 14% o Ensino Superior;
- 57% recebe RSI, o restante recebe outra prestação ou sem rendimentos.

O projecto não pretende substituir-se às estruturas de saúde mental já existentes no terreno, mas acompanhar os participantes no seu plano pessoal de vida com o objectivo de:

- Potenciar as relações já existentes com os serviços;
- Aproximar os beneficiários dos serviços, quando a relação se perdeu durante um longo período de tempo;
- Criar novas ligações para pessoas que necessitam de intervenção na área da saúde mental, e se encontram em situação de exclusão.

A 3ª edição do projecto começa em Junho de 2020 e terá a duração de 1 ano.



*O projecto é um bono para nós, não paga e sai ganhando para nós, não me importava que houvesse mais.*



## 3.3. Envelhecimento Activo e Sénior

### *Projecto Sénior*

O Projecto Sénior tem como objectivo promover o envelhecimento activo e saudável e combater a situação de isolamento social, através da intervenção junto de pessoas idosas. O Projecto dá resposta a 24 beneficiários directos com 65 ou mais anos.

Durante o presente ano foram dinamizados 46 encontros, nos quais foram realizados ateliers de expressão plástica, dinâmicas intergeracionais (Baile de Prata no Casino Estoril a convite da Câmara Municipal de Cascais, Festa dos Santos Populares e Festa de Natal em conjunto com as crianças e jovens do Projecto Crescer), aulas de ginástica, idas ao Teatro, momentos de oração e reflexão e encontros de convívio com outros parceiros da comunidade. Foram realizados também dois passeios, um a Fátima e outro a Colares.

Este projecto é dinamizado por duas voluntárias com o apoio da Equipa Técnica AJU.

### *Projecto Samaritanos*

O Projecto Samaritanos promove visitas e acompanhamento a pessoas sós e em situação de dependência com o objectivo de combater a solidão e a exclusão. Contamos com o apoio de 4 voluntários que numa base semanal visitam os beneficiários apoiando os mesmos através de um processo de escuta ativa. Asseguram ainda a entrega dos cabazes alimentares.

### *Pastoral*

- Contámos com o apoio do Padre Nuno Coelho;
- Prosseguimos como grupo de Lectio Divina; Semanal ( leitura orante da Palavra) e realizámos um Seminário de Vida no Espírito com toda a Equipa;
- Continuámos a contar com a parceria dos Pegadas que animaram a Pastoral Jovem;
- Realizámos o Passeio a Fátima com o nosso grupo sénior bem como o Terço Sénior semanal.





## 3.4. Integração Social e Comunitária

### *“À Mesa Com a Comunidade”*

O Projecto “À mesa com a Comunidade” surgiu da necessidade identificada de se melhorar a resposta da Mercearia do Bairro (solidária), dando aos beneficiários uma oportunidade de criar novos hábitos alimentares. Constatámos que temos vindo a acompanhar um número cada vez maior de pessoas em situação de isolamento, pelo que o projecto pretende, também, estimular o desenvolvimento dos laços na comunidade. Através de actividades múltiplas proporcionámos a todos a oportunidade de criarem memórias e experiências inovadoras através dos alimentos.

Contando com a parceria do UCC Cascais Care, da nutricionista Ágata Roquette e da Chef Ana Gama, investimos nas áreas da saúde e educação, trabalhando com as pessoas de forma criativa e prática, apostando no seu empoderamento e no desenvolvimento de padrões que terão impacto no seu dia-a-dia. Assim, em 2019 já foi constituído o segundo grupo de formação que integrou sessões de formação dinâmicas e criativas, workshops práticos e outras actividades.



### *Projecto da Horta*

A nossa Horta AJU continuou a dar frutos, promovendo uma vida ativa e saudável ao ar livre, incentivando o consumo de produtos frescos, biológicos e sazonais. Este projecto compreende todas as idades.





## Projecto Recolhas

Proseguimos com o Projecto Recolhas que se traduziu na recolha, transporte, contagem e organização de géneros alimentares, medicamentos, produtos para bebés e roupa. Em 2019 foram distribuídas **68 toneladas de produtos alimentares**, de higiene pessoal, de bebé e limpeza.

- Foram realizadas **3 recolhas** (1 no hipermercado Continente e 2 no hipermercado Auchan). Para que tal fosse possível, tivemos o apoio de 30 voluntários;
- Mensalmente a AJU recebe donativos particulares em géneros. De forma a aumentar estes géneros, em 2019, o contacto com escolas (Colégio Amor de Deus, Escola Val do Rio) foi intensificado, tendo sido realizadas recolhas significativas para a Mercearia Social;
- Mensalmente a AJU recolheu e distribuiu os géneros secos provenientes do Banco alimentar;
- Semanalmente a AJU recolheu e disponibilizou na mercearia social os géneros frescos provenientes do Banco Alimentar;
- Diariamente a AJU recolheu os excedentes do Pingo Doce (Protocolo Zero Desperdício, produtos distribuídos na mercearia social).

O **Protocolo Cascais Mais Solidário** (Câmara Municipal de Cascais) permitiu a aquisição dos produtos habituais (azeite, óleo, arroz, massa, papas, bolachas, leguminosas, leite, farinha, açúcar, enlatados e produtos de higiene), mas também de carne/peixe/ovos/fruta/legumes.



## Mercearia do Bairro

Continuámos com o funcionamento da **Mercearia Do Bairro** com o objectivo de **dignificar o acesso a bens alimentares** a pessoas com carência económica. Neste espaço organizado e acolhedor cada família pode escolher os produtos que mais necessita, em vez de um cabaz pré-definido. A cada família, de acordo com uma avaliação técnica realizada mensalmente, é disponibilizado um cartão com pontos que variam de acordo com o número de elementos do agregado familiar. Estes pontos podem depois ser gastos nesta Mercearia durante o decorrer do mês de segunda a quinta-feira das 14h00 às 17h00.

Durante 2019, **314 famílias** usufruíram do apoio mensal alimentar (**547 pessoas**). Adicionalmente, durante este ano foram atribuídos mais 41 apoios alimentares pontuais. Foram ainda concedidos **66 cartões** de apoio para bebé (apoio para **72 bebés**).





No atendimento ao público contámos com a presença de 6 voluntários. Na organização do stock contámos com mais 2 voluntários, que estão na AJU diariamente. Importa referir que durante este ano foram emitidas 4838 faturas na Mercearia do Bairro, o que corresponde ao número de atendimentos na Mercearia.

Também foram realizadas articulações regulares com várias entidades, de forma a garantir a recolha de mais produtos essenciais na Mercearia e o bom funcionamento da mesma. Contámos com o apoio de: Amigos à Mão, Banco

Farmacêutico, Brunosoft, Centro Comunitário de Carcavelos, Colégio Amor de Deus (CAD), CTSU Advogados, Refood de S. Domingos de Rana, Diginfor, Go Alcabideche e Verdes Solidários. No âmbito do Protocolo Farmácias do Concelho de Cascais concedemos apoio na comparticipação da compra de medicamentos. (v. Gabinete de Acção Social).

Participámos na V Jornada de Recolha de Medicamentos, na Farmácia Silveira do Rosário e Farmácia de Cascais.

Cartões Mercearia do Bairro	Nº Pontos do Cartão	Nº Elementos	Nº cartões/famílias	Nº de Apoios
	18	Só para famílias com bebés até aos 2 anos e 6 meses de idade	54	335
	35	1 adulto 2 adultos 1 adulto + 1 criança	169	1108
	43	3 adultos 2 adultos + 1 criança 1 adulto + 2 crianças	43	272
	56	4 adultos 3 adultos + 1 criança 2 adultos + 2/3 crianças 1 adulto + 4 crianças	32	232
	70	5/6 elementos ou mais	16	139
<b>Total</b>			<b>314</b> Cartões	<b>2086</b> Apoios



## *Banco do Bebê*

O Banco do Bebê é um complemento do acompanhamento social a cada família. Assim, a AJU distribuiu enxovais (que incluem roupa para bebê, roupa de cama, artigos específicos e leite), cabazes mensais, pontuais e artigos de puericultura. Os produtos disponibilizados são adaptados às necessidades dos bebês (dos 0 aos 30 meses).

Os produtos foram adquiridos pela AJU mediante apoio da CMC e resultado das recolhas nas superfícies comerciais e de donativos particulares. A AJU, com a colaboração dos Amigos AJU e Amigos à Mão da Paróquia de Cascais, conseguiu garantir apoios complementares às famílias beneficiárias: apoio em material escolar, cabazes e presentes de Natal (brinquedos novos) para todas as crianças que frequentam a AJU.



## *Loja De Roupa 2<sup>nd</sup> Hand By Aju*

Utilizando o conceito de loja social de vestuário, a AJU disponibilizou roupa, calçado e acessórios a preços simbólicos às famílias desfavorecidas. Dos excedentes, distribuímos também cerca de 4,5 toneladas de roupa por vários parceiros, bem como para reciclagem. De referir que, aberta ao público em geral, prosseguimos com a nossa loja de artigos em 2ª mão no Bairro Calouste Gulbenkian.

Contámos também com o apoio de novas voluntárias e do grupo Fuxiqueiras, que implementou oficinas de costura em parceria com a Dress a Girl para a confecção de vestidos a serem distribuídos a crianças de contextos desfavorecidos, e também à produção de artigos aju.



## 4. Consolidação Interna

### *Aspectos Gerais da Organização e Funcionamento da Aju*

- Assegurámos doze reuniões de Administração;
- Realizámos encontros Direcção Executiva/ Equipa Geral;
- Realizámos uma paragem de avaliação com toda a equipa técnica da AJU, e procedemos à implementação de um grupo de coordenadores com o intuito de aperfeiçoar o nosso modelo de intervenção;
- Avaliámos todos os projectos com o objectivo de repensá-los e adaptá-los às necessidades dos nossos beneficiários bem como novas estratégias a adoptar;
- Realizámos um dia de Team Building no Centro Paroquial de Cascais e no Parque Marechal Carmona;
- Realizámos reuniões regulares (semanais) da coordenação para discussão/avaliação de casos; e de reuniões mensais com toda a equipa e direcção;
- Cada responsável de área ou projecto reuniu semanalmente com a sua equipa para assegurar o bom andamento de todas as actividades e respostas;
- Aplicámos sistemas de registo de informação em cada projecto a fim de os monitorizar para podermos analisar resultados;
- Continuámos a desenvolver o processo de medição de impacto para uma melhor gestão interna, melhor posicionamento externo que se traduza num valor aumentado para a sociedade;
- Promovemos a qualidade, melhoria e gestão documental e melhoria contínua do processo de gestão;
- Elaborámos um relatório anual de cada Projecto;
- Mantivemos a limpeza e higienização dos espaços garantindo as condições de salubridade exigidas;
- Procedemos à conservação das instalações e equipamentos tendo em conta a sustentabilidade económica e ambiental. Pintura e restauro de paredes exteriores da sede da AJU;
- Garantimos a segurança e vigilância.





## 4.1. Recursos Humanos

- Motivámos e orientámos a equipa para a maximização da sua eficácia e eficiência;
- Adequámos, dentro do possível, o quadro de colaboradores face às necessidades presentes;
- De acordo com protocolos estabelecidos integrámos estagiários curriculares (ISPA-UI, Escola Profissional Val do Rio e Universidade Católica Portuguesa) e profissionais;
- Procedemos à avaliação de desempenho dos colaboradores;
- Procedemos à avaliação de satisfação dos colaboradores;
- Planeamos e avaliamos o acolhimento de novos colaboradores;
- Implementámos boas práticas de gestão de pessoas e competências;
- Promovemos encontros periódicos com os colaboradores de todas as actividades da AJU para reforço dos laços entre os voluntários e a Instituição;
- Realizámos um Almoço de Natal com toda a Equipa AJU;
- Melhorámos os níveis de qualificação / competências dos colaboradores;
- Promovemos a responsabilidade ambiental .

## 4.2. Voluntariado

- Realizámos diversas reuniões e encontros com voluntários dos vários projectos;
- Recrutámos e congregámos voluntários, nomeadamente as voluntárias da costura e Loja de Roupa ( Fuxiqueiras e Dress a Girl ) que garantiram a renovação e organização do armazém bem como a confecção de vários produtos;
- Contámos também com a colaboração de uma turma de alunos do Colégio Amor de Deus que em 2019 participou nos projectos Crescer e Mercearia Social;
- Promovemos várias acções de informação/ formação aos voluntários de forma a melhorar a nossa actuação;
- Continuámos a contar com a ajuda dos voluntários dos projectos Bébé ao Colo, ReCriar, Crescer, Samaritanos, Distribuição Roupa, Mercearia Social e Campanhas Alimentares;
- Participámos na Cerimónia de Reconhecimento do Trabalho Voluntário promovido pela CMC e em várias reuniões de voluntariado Promovidas pela Junta de Freguesia de Cascais;
- Acolhemos ainda jovens voluntários no âmbito da Semana do Voluntariado Jovem.





### 4.3. Formação

- Apoiámos a formação contínua desenvolvendo competências dos colaboradores;
- Desenvolvemos as actividades de formação para voluntários e colaboradores da AJU procedendo periodicamente à avaliação/actualização de formatos e conteúdos em função dos diversos projectos/actividades;
- A Equipa Técnica participou ao longo do ano em várias acções de informação/formação (v. Gabinete de Acção Social, Gabinete de Psicologia e RSI e os vários projectos).

#### FORMAÇÕES DA EQUIPA TÉCNICA 2019

- Formação promovida pela Geofundos - Como elaborar Candidaturas de sucesso? - Formadora Carla Rodrigues;
- Formação promovida pela EAPN - "Práticas Colaborativas na Intervenção Social junto de Pessoas e Famílias que enfrentam a doença mental" – Formadora Sofia Rodrigues;
- II Encontro Natália Pais promovido pelo IAC, "Espaços Lúdicos: Uma Realidade Internacional";
- Sessão promovida pela CPCJ de Cascais - Sessão de Abertura da Campanha do Mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância e Juventude, com o tema "Abril 2019 – Quantos Queres de Afecto";
- I Encontro Violência Doméstica: Um olhar sobre os Agressores. Promovido pelo Forum Municipal contra a Violência Doméstica, Cascais;
- Promovido pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa e a Revista Alienação Parental- IV Congresso Luso-brasileiro Alienação Parental - Progressos e Desafios;
- Promovido pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra - Formação: A Intervenção no Ponto de Encontro Familiar. Formadores Doutora Elisabete Gomes e Doutora Xema Gusmão;
- Formação promovida pelo NLI de Cascais e Centro Social e Paroquial de Nossa Sra. de Porto Salvo - V Jornadas de Reflexão: Infância, que Intervenção – Apresentação do Bebê ao Colo AJU como boas práticas. Formadores Tiago

Jorge e Júlia Castela (Equipa AJU - Painel de Formadores);

- Formação promovida pela Câmara Municipal de Cascais- Sessão de Formação Roteiro Rede Segura - problemática da violência doméstica - Dra. Elsa Figueiredo do Espaço V;
- Formação promovida pela Cidade das Profissões de Cascais - Seminário Stress Profissional vs Bem Estar Emocional - Dra. Sofia Costa da Casa da Barragem;
- Formação promovida pela CPCJ de Odivelas -3º Encontro da CPCJ de Odivelas "Famílias - Formas e Desafios" - Oradores: Pedopsiquiatra Ana Vasconcelos, Dra. Sara Malcato da Ilga Portugal, Psicólogo Bruno Inglês da CMOdivelas, Psicóloga Teresa Furtado do CAFAP com Rumo, Coordenadora do PIEP da Pontinha Adelaide Costa, Sofia Ferreira da Silva do Centro Comunitário da Ramada, Educadora Social da Casa Abrigo Maria Lamas dra. Mónica Brazão, Juíz Desembargador Paulo Guerra entre outros oradores;



- Formação promovida pela Unidade de Nutrition, Health and Wellness da Nestlé Portugal e Ministério da Educação - 2ª Conferência Estrelas e Ouriços - Como comem hoje as crianças portuguesas. Oradores Helena Real, da Associação Portuguesa dos Nutricionistas, Mário Cordeiro, médico pediatra, Ana Leonor Perdigão, responsável pelo programa "Nestlé por Crianças mais Saudáveis", Miguel Arriaga, chefe de Divisão de Literacia, Saúde e Bem-Estar da Direcção-Geral da Saúde, Rui Lima, formado em Nutrição e pós-graduado em Promoção e Educação para a Saúde e um dos responsáveis pela oferta alimentar nas escolas.



## 5. Consolidação Externa

### 5.1. Aspectos gerais

- Consolidámos e articulámos o trabalho em rede – Participação na Rede Social, CLAS, nas Comissões Sociais de Freguesia, Protocolo Cascais mais Solidário, Rede de Recursos Prioritários de Combate à Privação, Fórum da Saúde, PAP, Fórum da Violência, Plano Concelhio para a Integração de Pessoas Sem Abrigo, Comissão Alargada da CPCJ Cascais, reuniões RODA, GEMTE, Desenvolvimento Local de Base Comunitária (DLBS/Factor C);
- Reunimos, ao longo do ano, em vários momentos com a CMC: Vereador de Acção Social/Directores/técnicos, com o objectivo de partilhar os nossos projectos, promovendo soluções em conjunto;
- Desenvolvemos/promovemos contactos e relações com entidades públicas e privadas no sentido de criarmos plataformas de cooperação/ estabelecer parcerias de investigação e desenvolvimento ou outros que promovam conhecimento e melhoria dos projectos;
- Desenvolvemos também com a Paróquia de Cascais/ Amigos à Mão, a distribuição dos cabazes de Natal inseridos na nossa resposta Mercearia Social;
- Participámos na semana do voluntariado jovem promovida pela Junta de Freguesia de Cascais;
- Promovemos o aumento da satisfação dos beneficiários / colaboradores / parceiros / financiadores;
- Participámos na Semana da Coesão Social, promovida pela CMC;
- Participámos no mês da Prevenção dos maus tratos na infância promovida pela CPCJ em Abril.

### 5.2. Amigos Aju

Fidelizámos e estabelecemos relações de confiança com a nossa rede de apoio/ parceiros e doadores, nomeadamente Cerb (Consultoria de serviços de apoio à gestão), Grupo Onyria, Grupo Jerónimo Martins, Grande Real Villa Itália Hotel & Spa, Fundação Axa Corações em Acção, Colégio do Amor de Deus, bloggers, entre outros.

### 5.3. Sustentabilidade

- Promovemos um modelo sustentável e equilibrado de funcionamento;
- Identificámos recursos-chave tendo em vista a inovação, a eficácia e a redução de custos;
- Promovemos a transformação das partes interessadas em parcerias chave visando alinhar objectivos entre os parceiros e a nossa iniciativa;
- Promovemos e apoiámos acções de angariação de fundos- Feira de Natal no Hotel Vila Itália, Recolhas de Natal no Colégio Amor de Deus, Colégio St James, Giving Tuesday, e outros;
- Procurámos aumentar o financiamento proveniente de protocolos ou outros acordos;
- Diversificámos as fontes de financiamento investindo em novas respostas e aproveitando recursos (reciclagem de roupa e materiais);
- Venda de produtos e prestação de serviços;
- Dinamizámos campanhas promovendo a participação da sociedade civil – campanhas de recolha de alimentos no Jumbo de Cascais e Continente do Cascaishopping;
- Participámos nas Jornadas de Recolha de Medicamentos promovida pelo Banco Farmacêutico;
- Campanha de recolha de livros escolares.



## 5.4. Negócios Sociais

- Prosseguimos com o Quiosque Solidário “A ver o Parque” e com a Loja 2nd Hand, visando a sustentabilidade da instituição e promovendo boas práticas de cidadania;
- Desenvolvemos acções que respeitam a nossa missão através de um programa de realização de eventos/campanhas para promoção/divulgação dos projectos em curso com vista a angariar fundos, assegurando a sustentabilidade da Instituição – Feira de Natal AJU;

- Contámos com a colaboração de uma PR & Brand Communications manager para promover e divulgar a instituição . Utilizámos os meios disponíveis – redes sociais/media/internet – para divulgação da causa e das formas de investimento.

## 5.5. Imagem e Comunicação

- Promovemos a divulgação da AJU enquanto Instituição Privada de Solidariedade Social;
- Utilizámos os meios disponíveis - redes sociais/ media/internet – para divulgação da causa.





## 6. Um agradecimento especial aos nossos parceiros

- ACES Cascais
- Ágata Roquette
- Amigos à Mão - Cascais
- Associação Luso Alemã
- Banco Alimentar de Lisboa
- BUS
- Câmara Municipal de Cascais
- Century 21
- Comissão de Protecção de Crianças e Jovens de Cascais
- Congregação das Irmãs do Amor de Deus
- EMAT - Equipa Multidisciplinar de Assessoria Técnica aos Tribunais;
- Entreatajuda - Banco de Bens Doados
- Escoteiros de Cascais
- Junta de Freguesia de Alcabideche
- Junta de Freguesia de Cascais Estoril
- Farmácia das Fontainhas
- Farmácia do Alto da Castelhana
- Farmácia S. Gonçalo
- Fundação AXA Corações em Ação
- Grupo Onyria
- Instituto da Segurança Social
- Instituto do Emprego e Formação Profissional ISPA –IU
- Nova School of Business & Economics - Programa de Voluntariado
- Ordem dos Psicólogos
- Paróquia de Cascais
- Pegadas
- Salesforce
- Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE)
- Tribunal de Família e Menores de Cascais
- Universidade Católica Portuguesa Zero desperdício

### *Apoios e Probonos*

- Brunosoft - Serviços de Informática
- CARMO Estruturas
- CERB - Contabilidade e Gestão, S .A .
- Cláudia Rodo - Design gráfico
- Delta Cafés
- Filipa Galvão – PR & Branding Communications Gândara
- Gelcon - Olá
- Grande Real Villa Itália Hotel & Spa
- Grupo Auchan
- Grupo Jerónimo Martins
- H Sarah Trading - Gestão e Reciclagem de Têxteis
- Micolândia
- M .J. Machado Ávila & Associados
- Modelo e Continente Supermercados
- Netspot - Design interactivo e webdesign
- SendIt
- Wall - up

*Renovar o mundo pelo amor*



Rua Amália Rodrigues, 159  
Abuxarda - 2755-020 Alcabideche  
Tel. 214 821 442  
Tlm. 927 404 853  
ajusera@gmail.com

[www.ajusera.com](http://www.ajusera.com)