AECT
ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

Relatório
Atividades e Contas 2023

ÍNDICE

Mensagem da Direção ---------- 3

Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2023 ---------- 5

Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT ---------- 5

Ponto 3 – Projetos em Execução pela AECT ---------- 10

3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto no ano 2023 ----- 11

3.2– Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural - Avaliação de Impacto no ano 2023; ---------- 33

3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2023 ---------- 40

4 Ponto – Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira ---------- 43

5. - IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE ---------- 44

6. Balancete Analítico ---------- 46

7. Demonstração dos Resultados ---------- 53

Mensagem da Direção

Dando cumprimento às atribuições estatuárias da Direção, estabelecidas na alínea b) do artigo 29º dos Estatutos da Associação Em Contato Tavira, aprovados em 13 de junho de 2017, a Direção submete à apreciação e aprovação da Assembleia Geral de Associados, o Relatório de Atividades e Contas referente ao ano de 2023.

O presente documento pretende dar a conhecer de forma clara as metas alcançadas no ano em questão, refletindo todo o conjunto de atividades desenvolvidas, a gestão financeira, nomeadamente os investimentos realizados e a situação financeira em que a associação se encontra.

O Ano de 2023 foi um ano de continuidade da intervenção e de contenção financeira. Os objetivos estratégicos e as atividades que esta direção projetou no Plano de Ação (PA) de 2023, foram na grande maioria cumpridos e superados, alguns objetivos que ficaram por cumprir deveram-se a condicionantes externas, contudo, constituem o foco de trabalho desta direção para o futuro.

A AECT ao longo dos anos tem-se asseverado como uma resposta atípica e inovadora na área do envelhecimento ativo, em casa e na comunidade, afirmando-se pela natureza e necessidade crescente da intervenção que desenvolve, constituindo-se como uma resposta diferenciada e ajustada à realidade social, através de uma atuação preventiva, que visa a manutenção das capacidades biopsicossociais dos séniores e o envelhecimento em meio residencial, como configuração de envelhecimento saudável e bem-sucedido.

A satisfação dos associados e beneficiários dos projetos, os bons resultados alcançados e o reconhecimento social e comunitário de que temos sido alvo, fazem-nos acreditar que o objeto social pelo qual a AECT foi fundada está a ser cumprido e inspiram-nos a melhorar a intervenção, para poder oferecer aos associados e comunidade tavirense, mais qualidade de vida no processo de envelhecimento. Deixamos o compromisso de continuar a fazer mais e melhor para o crescimento da AECT e a persecução dos seus fins.

No que se refere à execução do Plano de Ação e Orçamento de 2023, os principais objetivos delineados visaram a continuidade dos projetos e a sustentabilidade da associação. Proceder-se-á, nos pontos que se seguem à análise

da execução do respetivo plano e à situação económica da associação no ano em questão.

Tavira, 27 de março de 2024

O Presidente da Direção da Associação Em Contato Tavira

(Luís Filipe da Conceição Gago)

Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2023

Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT;

2.1 Objetivo estratégico: otimizar o funcionamento da Associação;

✓ Relativamente ao objetivo estratégico de otimização do funcionamento da Associação proposto no PA 2023, começamos por enaltecer a excelente relação de colaboração entre a associação e os investidores sociais, Câmara Municipal de Tavira (CMT) e União das Freguesias de Tavira - Santa Maria e Santiago (UFT).

Ao longo do ano os investidores sociais demonstraram total disponibilidade para apoiar a associação em diversos assuntos, logísticos, materiais, organização e participação em eventos, assim como, representaram neste ano particularmente difícil e de contenção financeira, as principais fontes de financiamento da associação, onde a UFT atribuiu um apoio financeiro no valor de 30.000,00€ (trinta mil euros) e a CMT reforçou o seu apoio à associação de 30.000.00€ (trinta mil euros) para o valor de 40.000,00€ (quarenta mil euros). De referir que os apoios financeiros atribuídos em 2023 pelos investidores sociais, assim como, as verbas provenientes dos fechos das candidaturas do Projeto Voltar a Sorrir e Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural, contribuíram para a sustentabilidade financeira da associação e permitiram dar continuidade à persecução dos referidos projetos após o término das candidaturas.

✓ No que concerne à melhoria das instalações da AECT e à intenção que patenteava a realização de obras de requalificação e adaptação do antigo edifício sede da União de Freguesias de Tavira, em 2023, essa realidade ainda não foi exequível por constrangimentos externos, contudo, a Direção continuou a trabalhar para a concretização desse objetivo, sendo apresentado em assembleia geral o projeto de arquitetura do edifício de acordo com a legislação em vigor para respostas sociais de apoio a pessoas idosas. A Direção continuou ainda a realizar diligencias junto dos investidores sociais para que após a saída da União das Freguesias de Tavira para a nova sede, as antigas instalações sejam cedidas à associação, permitindo desde já a melhoria das condições para os projetos em execução.

✓ No que se refere ao estabelecimento de relações de cooperação e parcerias com entidades locais que possam contribuir para a concretização dos objetivos e para o desenvolvimento dos projetos da associação, foi possível durante este ano dar continuidade às existentes e estabelecer novas parcerias, nomeadamente:

- prossecução da parceria com o Centro de Investigação Ambiental e Marinha da UALG e o Centro de Ciência Viva de Tavira no âmbito da execução do Projeto Cidadão + Curiosidade & Diversidade Sénior, que possibilitou o desenvolvimento durante o primeiro semestre do ano de atividades mensais, ligadas à ciência dirigidas aos beneficiários dos Projetos Lado a Lado urbano e rural.

- prossecução da parceria com o Projeto 360 Algarve - Plataforma Saúde em Diálogo, durante o primeiro trimestre do ano, que possibilitou o desenvolvimento de atividades mensais de literacia em saúde como sessões de nutrição, estimulação cognitiva e aulas de yoga junto das beneficiárias do PLL urbano.

- prossecução da boa relação de colaboração com a Universidade do Algarve, através da conclusão do estudo de impacto do Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Rural.

- prossecução do protocolo de colaboração com a Associação Ria – Aqua Clube de Tavira que permitiu que as séniores do Projeto Lado a Lado urbano, continuassem a usufruir de aulas de hidroginástica duas vezes por semana nas piscinas municipais de Tavira.

✓ A persecução da colaboração entre a AECT no âmbito da Rede Social e do Grupo GIS (Grupo Idade Sénior), continuou durante este ano a ser uma realidade muito positiva e dinâmica, verificando-se uma boa colaboração com as várias associações do concelho, quer através da participação nas reuniões do GIS e, concomitantemente na articulação para o desenvolvimento de atividades âmbito do mês sénior, como na sinalização e encaminhamento de beneficiários.

✓ Ficaram por cumprir as intenções de obtenção de uma viatura que permitisse dar apoio aos vários projetos da associação e a candidatura ao Instituto de Segurança Social IP, para a obtenção de licenciamento para o exercício de atividade e desenvolvimento de uma resposta social na área sénior, que no entender da direção será uma realidade que merecerá toda a sua atenção e empenho no futuro, exequível após a cedência das antigas instalações da UFT e a realização das respetivas obras de melhoria de acordo com o projeto de arquitetura já criado.

2.2 Objetivo estratégico: Recursos Humanos e Voluntariado:

✓ Em termos de recursos humanos a associação terminou o ano de 2023 mantendo o quadro de pessoal com os cinco postos de trabalho efetivos, nomeadamente a coordenadora técnica, uma técnica superior e três auxiliares de serviços gerais.

✓ A associação continuou a recorrer a programas de emprego disponíveis no Instituto de Emprego e Formação Profissional para a contratação de outros trabalhadores nas áreas de serviços gerais ao abrigo das medidas Contrato Emprego Inserção, Contrato Emprego Inserção +, totalizando estes um apoio anual de 4,754.53 (quatro mil setecentos e cinquenta e quatro euros e cinquenta e três cêntimos).

✓ No campo da cooperação com entidades de ensino e formação, a AECT, no âmbito do Projeto Lado a Lado urbano, acolheu dois estágios curriculares, com uma carga horária de 300 horas, na área das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação, provenientes da Escola Secundária Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira.

✓ AECT, no âmbito do Projeto Lado a Lado foi entidade acolhedora na realização de um estudo de Mestrado em Prescrição de Exercício e Promoção da Saúde que teve como tema: "Qualidade de vida, bem-estar subjetivo e aptidão física do idoso: programa de intervenção baseado no jogo tradicional" realizado pela mestranda Tânia Pereira da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria.

✓ Em termos de voluntariado, a AECT contou no ano de 2023 com 7 voluntários ativos, dos quais 4 elementos, o Jorge Faleiro, João Pedro, Henrique Neto e Eduardo Andrade, que continuaram a dar vida ao grupo de cantares tradicionais, a sócia Helena Leiria, que se disponibilizou-se para o desenvolvimento de algumas ações culturais e visitas domiciliárias, a participante do Projeto Lado a Lado Lucrécia Silva continuou a desenvolver trabalhos de cabeleireira social prestando apoio à população residente no meio rural, registámos ainda uma nova inscrição para voluntariado a Ema Fráguas que prestou apoio ao desenvolvimento da oficina de Informática durante a sua execução.

2.3 Objetivo estratégico: sustentabilidade da Associação

- ✓ No que respeita ao aumento do financiamento, de referir que a associação continuou a receber novas inscrições de associados, totalizando 16 novos sócios e um total de 115 sócios efetivos e honorários em dezembro de 2023.

- ✓ O Projeto Lado a Lado urbano continuou a receber novas inscrições, totalizando ao longo do ano 98 participantes ativos e que contribuíram para a sustentabilidade da associação através do pagamento das mensalidades do Projeto.

- ✓ Relativamente à elaboração das candidaturas a fundos nacionais, comunitários e eventuais financiamentos para projetos de solidariedade social, este foi um ano de mudança de quadro comunitário, onde começaram a surgir os primeiros avisos, sendo que no âmbito do trabalho que a associação desenvolve, não se verificaram aberturas de concursos aos quais a AECT apresentasse candidaturas que pudessem ser consideradas elegíveis.

- ✓ No âmbito do estabelecimento de parcerias com entidades locais e regionais, a associação deu continuidade à parceria com a Divisão da Cultura do Município no âmbito do Programa Valorizar – linha de apoio à sustentabilidade da candidatura de "Tavira com a Dieta Mediterrânica" adjudicando a prestação de serviços para o desenvolvimento de oficinas experimentais de taleigos e empreita, de curta e longa duração, dirigidas à comunidade em geral, refletindo-se numa receita de 5050,00€ (cinco mil e cinquenta euros).

- ✓ No que se refere à angariação de verbas através da organização/participação de eventos solidários a Associação desenvolveu algumas atividades como o "Folar Solidário" e participou nas Feira da Dieta Mediterrânica e na Feira de São Francisco, onde foi possível angariar algumas verbas para aquisição de materiais e realização de eventos.

2.4 Objetivo estratégico: Merchandising Institucional

✓ Ao longo do ano, a AECT deu continuidade à divulgação do seu trabalho através da dinamização das suas páginas de internet e redes sociais, assim como, nos meios de comunicação social locais.

✓ O grupo de Cantares Tradicionais é outro recurso com um papel bastante importante e um excelente promotor da divulgação do trabalho da associação, através da realização de diversas atuações nas mais variadas instituições e eventos da comunidade.

✓ Outras formas de divulgação e valorização da Associação e do trabalho realizado foi a participação na Feira da Dieta Mediterrânica e na feira de São Francisco, com exposição dos Projetos, com trabalhos, fotografias, vídeos e workshops ao vivo.

Ponto 3 – Projetos em Execução pela AECT

Objetivo estratégico: combater situações de isolamento, solidão e exclusão social da população sénior;

Relativamente aos impactos sociais gerados pelos projetos executados pela AECT no ano de 2023, de enfatizar que os mesmos se continuaram a distinguir pelo seu caráter inovador e reforçaram os paradigmas do "ageing in place" e do envelhecimento ativo e bem-sucedido na nossa comunidade. E, numa altura em que a sociedade está cada vez mais envelhecida e as problemáticas inerentes ao processo de envelhecimento se agravam de dia para dia, a AECT desenvolveu a sua intervenção, atuando sobre a problemática do combate à solidão, isolamento e exclusão social dos idosos, apoiando um total de 182 beneficiários (98 beneficiários no Projeto Lado a Lado Urbano, 64 beneficiários no Projeto Lado a Lado Dispositivo Móvel de Animação Rural e 20 beneficiários Projeto Voltar a Sorrir), fazendo a diferença na vida dos mesmos, dos seus familiares e demais comunidade em geral, contribuindo de forma positiva para a qualidade de vida dos beneficiários, quer a nível psicológico e social pelo facto de se sentirem mais acompanhados e apoiados, quer através da satisfação de algumas necessidades básicas como proteção, cuidados de saúde, valorização pessoal, apoio afetivo e emocional, apoio psicossocial, bem-estar e ocupação salutar dos tempos livres.

3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto no ano 2023;

ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

Projeto Lado a Lado

Indicadores de Realização - Projeto Lado a Lado Urbano 2023				
Atividade	**Sessões Previstas PA2023**	**Sessões Realizadas 2023**	**Nº de Ben Previstos PA2023**	**Nº de Ben Alcançado 2023**
ESPAÇO SÉNIOR	200	177	40	60
OFICINA DE INFORMÁTICA	190	265	20	30
ATELIER DE ARTES DECORATIVAS	80	87	25	35
GINÁSTICA SÉNIOR	80	68	30	58
HIDROGINÁSTICA	75	49	25	25
CANTARES TRADICIONAIS	40 ensaios 20 atuações	36 15	25	25
PASSEIOS CULTURAIS	9	9	60	90
EVENTOS CULTURAIS	6 eventos	10 eventos	60	Abertos à comunidade
OUTRAS ATIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS		30		55
AÇÕES DE VOLUNTARIADO SÉNIOR		14		20
Ações de Sensibilização		3		58
Parceria Projeto Cidadão +		6		30
Parceria Projeto 360 Algarve **Nutrição/yoga/estimulação cognitiva**		12		43
Parceria Mestrado m Prescrição de Exercício e Promoção de Saúde		16		20
Oficinas em Colaboração com o Museu Municipal		8		70

11

- O número total de beneficiários diretos apoiados pelo projeto Lado a Lado no ano de 2023 foi de **98 pessoas.**

Tal como temos vindo a comprovar ao longo dos vários anos de execução do Projeto Lado a Lado, observamos que a intervenção realizada tem contribuído positivamente para a qualidade de vida dos beneficiários no seu processo de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido.

O ano de 2023 revelou-se um ano bastante dinâmico, embora ainda com o espaço sénior dividido em dois grupos, os beneficiários frequentaram continuamente aulas de hidroginástica e oficinas de informática no período da manhã e no período da tarde, usufruíram de sessões de convívio, aulas de ginástica sénior, artes decorativas, ações de sensibilização, eventos culturais, entre outras atividades. Este conjunto de atividades apresentaram resultados bastante positivos ao nível do combate à solidão e ao isolamento social dos séniores. O Projeto Lado a Lado destaca-se na comunidade como uma resposta diferenciada e inovadora, uma resposta de envelhecimento ativo e saudável e simultaneamente um espaço de integração social, de aprendizagem, partilha, convívio, de relações sociais, onde os beneficiários estreitaram laços de amizade e de interajuda dentro e fora da associação. O Projeto prima por disponibilizar aos seniores um conjunto de atividades dinâmicas, proporcionando-lhes experiências que na maioria dos casos foram únicas, sempre com respeito pela dignidade e individualidade humana. Nas atividades desenvolvidas, as aptidões, limitações, gostos e interesses dos beneficiários foram sempre respeitados, assim como, foram valorizadas as suas capacidades e estimuladas as suas competências individuais, respeitando o princípio da autonomia, do desenvolvimento pessoal e a participação na vida da comunidade com o objetivo de valorizar a imagem dos séniores, dos seus saberes e do seu saber fazer, perante a mesma.

O Projeto Lado a Lado é um projeto de integração comunitária onde os seniores beneficiários se deparam com a oportunidade de vivenciar o seu envelhecimento, embora com todas as perdas que o caracterizam nesta fase de vida, de forma mais positiva e ativa.

ESPAÇO SÉNIOR

O Espaço Sénior já integrou a rotina dos beneficiários do Projeto Lado a Lado há vários anos, sendo reconhecido pelos mesmos como um local de salutar convivência e de extrema importância no processo de combate à solidão e isolamento. Este espaço representou o ponto de encontro entre beneficiários, onde se sentiram seguros e acompanhados, onde socializaram e estabeleceram laços afetivos, participaram em atividades segundo os seus interesses e capacidades, nomeadamente, jogos de mesa, exercícios de estimulação cognitiva, sessões culturais, atividades comunitárias, comemoraram aniversários e outras datas festivas, entre outras atividades realizadas ao longo do ano.

Atividades Regulares do Espaço Sénior

Em 2023, o Espaço Sénior devido à reduzida capacidade das instalações face ao número médio de participantes que rondou os 60 séniores, chegando a cerca de 70/80 séniores em dias especiais como a comemorações de efemérides e datas festivas, continuou a funcionar de forma repartida, assim, mantivemos os dois grupos que frequentaram o projeto duas vezes por semana, entre as 14:00 e as 17:00h e às sextas feiras, os dois grupos juntavam-se para desenvolver atividades em simultâneo, sendo privilegiadas atividades mais direcionadas para a saúde e bem estar dos mesmos, como ações de sensibilização e informação.

OFICINA DE INFORMÁTICA

A Oficina de Informática decorreu diariamente no período da manhã, em horários repartidos (09:00-10:45 e das 11:00-12:45 horas) por 4 grupos que tiveram oportunidade de frequentar a oficina 2 vezes por semana.

A Oficina de Informática promoveu junto dos beneficiários, um contacto direto com as TIC, nomeadamente o telemóvel e o computador, tendo representado uma importante ferramenta na estimulação das capacidades cognitivas e de reforço da memória, para além de proporcionar a aprendizagem constante de algo novo, maior confiança e autonomia aos utilizadores e também um espaço de convívio e de partilha.

Os módulos lecionados, de conteúdo teórico e prático, visaram uma aprendizagem gradual, respeitando sempre as capacidades e o ritmo de aprendizagem de cada beneficiário, assim como, o grau de interesse individual.

Tendo em conta a complexidade e o avanço tecnológico dos telemóveis e no sentido de colmatar as dificuldades e o receio dos idosos em tirar partido dos mesmos, o plano programático incidiu em grande parte na apresentação, familiarização e utilização deste equipamento, em todas as suas funcionalidades. Deste modo, os participantes aprenderam a usar diferentes aplicações, contas e ferramentas, assim como, a ajustar as definições do seu telemóvel, consoante os diferentes contextos e necessidades. Pesquisar na Internet, usar as redes sociais e comunicar, tendo em conta a sua Segurança e a dos outros, foi de grande relevância. Desde as funções mais básicas às mais avançadas, (ex: usar a câmara fotográfica, organizar a galeria, conhecer e usar novas ferramentas e aplicações que recorrem a inteligência artificial, etc), todas foram exploradas, uma vez que, é importante prestar conhecimento e atualizar o idoso nos avanços tecnológicos, para que se sinta capaz, seguro e integrado. No computador através da utilização de programas de escrita e motores de pesquisa, desenvolveram trabalhos criativos e colocaram-se em prática competências que foram sendo adquiridas ao longo do ano. A abordagem interdisciplinar foi um requisito, no sentido de criar sempre novos conteúdos, cruzar conhecimentos de diferentes áreas e acima de tudo, criar interesse e motivação.

Foi notória a envolvência dos participantes nas diferentes aprendizagens e a evolução no seu "à vontade" na utilização das tecnologias de informação e comunicação, assim como, combater a exclusão digital do idoso tendo em vista o seu enriquecimento pessoal, maior bem-estar, autonomia e autoestima.

Oficina de Informática

ATELIER DE ARTES DECORATIVAS

O atelier de artes decorativas representou uma atividade muito positiva no que se refere à ocupação salutar dos tempos livres das beneficiários, enquadrando também uma atividade de extrema importância para o desenvolvimento e manutenção das suas capacidades pessoais e sociais ao nível da aprendizagem de novos conhecimentos, estimulação de capacidades como a motricidade fina, concentração, criatividade, autoestima, assim como, também promoveu o espirito de entreajuda grupal, a partilha e valorização dos saberes e do saber fazer das beneficiárias.

Ao longo do ano foram realizados diversos trabalhos na área da reciclagem e reaproveitamento de materiais, tais como, reciclagem de madeiras, macramé, croché, pintura, costura com vista ao reaproveitamento de tecidos, sendo o atelier uma atividade sempre muito entusiasmante e participada pelas beneficiárias. No âmbito deste atelier procurámos também valorar a imagem das beneficiárias perante a

comunidade enquanto séniores ativas, valorizando os seus saberes e saber fazer, através do envolvimento das mesmas em projetos comunitários nomeadamente:

- ✓ a exposição de maios que envolveu a criação e caracterização de 60 bonecos de pano, expostos aleatoriamente pela cidade e meio rural da Freguesia de Tavira para assinalar o dia do trabalhador;

- ✓ a participação nas decorações da cidade para celebrar os santos populares através da construção de flores e chouriços em papel;

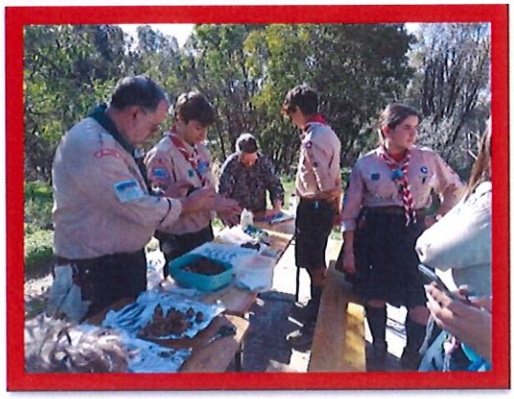
- ✓ a exposição dos trabalhos realizados pelas beneficiárias nas feiras da Dieta Mediterrânica e na Feira de S. Francisco;

- ✓ a exposição Manta de Retalhos promovida pela Cooperativa Casa do Amparo;

✓ a interação com o Agrupamento 100 Escutas de Tavira num dia dedicado à partilha de saberes sobre a forma de oficinas de empreita, costura, croché, figos dinamizadas pelas séniores junto dos escuteiros que teve lugar no campo escutista.

✓ a participação pelo segundo ano consecutivo no Concurso "A Água e o Mar Para Mim" promovido pela empresa Águas do Algarve, que visou a decoração de uma sombrinha com vista à sensibilização para as questões ambientais e preservação e poupança da água;

✓ O Projeto "O Natal pelas Mãos das Nossas Avós", uma iniciativa da AECT - Projeto Lado a Lado que convidou todas as entidades que integram o Grupo Idade Sénior da Rede Social para criar uma árvore de natal conjunta em rosetas de croché. O Natal Pelas Mãos das Nossas Avós" impactou numa primeira fase 9 instituições, 104 clientes e funcionários de instituições e 21 pessoas da comunidade. No evento de inauguração da árvore estiveram presentes cerca de 100 utentes e funcionários das referidas instituições, 2 turmas de educação musical da escola D. Manuel I, respetivos encarregados de educação e familiares, assim como, inúmeras pessoas da comunidade. Este evento revelou-se uma tarde intergeracional muito agradável para toda a comunidade assinalando a quadra natalícia. A árvore de natal esteve visitável no mercado da ribeira durante toda a quadra natalícia, animando o local e valorizando a imagem dos séniores.



Artes Decorativas

GINÁSTICA SÉNIOR

As aulas de ginástica sénior foram ao longo do ano uma atividade muito valorizada pelos beneficiários, propiciando a oportunidade de praticar uma atividade física, num grupo homogéneo, em ambiente descontraído e divertido, contrariando o isolamento, tendo sido evidente o reconhecimento da sua importância, assim como de outras práticas desportivas para a manutenção das suas capacidades físicas, cognitivas e aumentando a sua vitalidade.

As aulas decorreram no âmbito do Plano de Promoção da Atividade Física do concelho de Tavira – Todos em Movimento – Programa Viva + e consistiram na realização de exercícios adaptados ao estádio da vida em que os beneficiários se encontram, tiveram como objetivos trabalhar a resistência e força muscular, a capacidade cardiorrespiratória, o equilíbrio e a mobilidade, através de exercícios adaptados a cada um, pois ainda que na mesma faixa etária, os beneficiários apresentaram diferentes especificidades e condicionantes. As aulas foram sempre motivo de alegria e boa disposição.

Aulas de Ginástica Sénior

HIDROGINÁSTICA

As Aulas de hidroginástica decorreram em colaboração com a Associação RIA – Aqua Clube, tiveram uma regularidade de duas vezes por semana (quartas e quintas-feiras no período da manhã) e uma duração de 45 minutos. Atuaram como mais uma oportunidade para as beneficiárias combaterem a solidão e o isolamento, através da prática de uma atividade física em grupo que lhes proporcionou bem-estar e relaxamento, assim como, a oportunidade de prevenir doenças, trabalhar habilidades motoras e promover um estilo de vida mais saudável.

No decorrer das aulas de hidroginástica foram trabalhados aspetos como a coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio e a modificação da composição corporal que em meio aquático torna os exercícios mais fáceis de realizar, em muitas ocasiões, para tornar esta atividade ainda mais divertidas e prazerosas, os exercícios foram acompanhados por objetos como halteres e noddles de espuma e música.

Aulas de Hidroginástica Sénior

CANTARES TRADICIONAIS

O Grupo de Cantares Tradicionais constitui uma boa prática do projeto, envolveu no ano anterior 25 participantes e quatro voluntários que com muito sentimento de pertença e orgulho realizaram cerca de 36 ensaios e 15 atuações em diversos locais, tais como, instituições de apoio a pessoas idosas, eventos promovidos pelo município como é o caso da feira de primavera, a feira da dieta mediterrânica e a feira de S. Francisco, arraiais de santos populares, festas de natal das instituições entre outros encontros temáticos.

O grupo de cantares para além de ser um excelente promotor de divulgação da associação e do projeto, é também um meio de extrema importância de valorização da imagem dos idosos perante a comunidade e um excelente motor de desenvolvimento de competências pessoais, sociais e relacionais. O trabalho que desenvolveram ao animar públicos vulneráveis e eventos da comunidade foi para os seus participantes e voluntários motivo de grande orgulho, fomentando a autoestima, espírito de grupo, sentimento de utilidade e envelhecimento bem-sucedido.

Grupo de Cantares Tradicionais

PASSEIOS CULTURAIS

No ano anterior as beneficiárias do Projeto Lado a Lado tiveram oportunidade de realizar 9 passeios culturais, afim de conhecer outras localidades e culturas, adquirir novos conhecimentos e usufruir de momentos de lazer, salutar convívio e animação.

Os dois primeiros passeios tiveram como destino a ETAR da Companheira em Portimão, a Vila de Monchique e o Alto da Foia, a sua realização foi possível graças à atribuição do 2º prémio do concurso a "Água e o Mar para Mim" da Empresa Águas do Algarve. Neste passeio os dois grupos puderam visitar a ETAR da Companheira e compreender o trabalho que esta desenvolve, assim como, foram sensibilizados para questões ambientais, para a poupança e reaproveitamento da água.

ETAR da Companheira em Portimão, a Vila de Monchique e o Alto da Foia

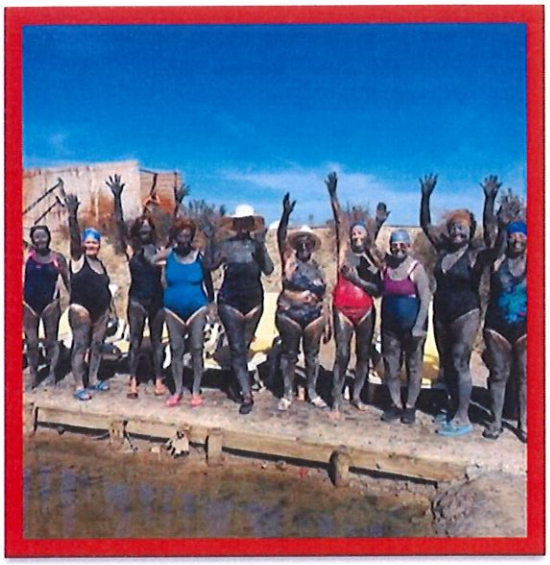
Na Primavera e para aproveitar o bom tempo, os grupos realizaram passeios de comboio a Vila Real de Santo António com passagem de Barco para Ayamonte. Procurámos utilizar estes meios de transporte uma vez que, as beneficiárias há muito tempo qnão viajavam de comboio, para algumas foi mesmo a primeira vez, já a passagem de barco para Ayamonte faziam parte da história de vida de muitas beneficiárias aquando se deslocavam a Espanha. Encontrámos assim com este passeio uma boa forma de recordar outros tempos e memórias. Quisemos também exemplificar junto das beneficiárias como podem usufruir destes meios de transporte alternativos para realizar alguns passeios autonomamente.

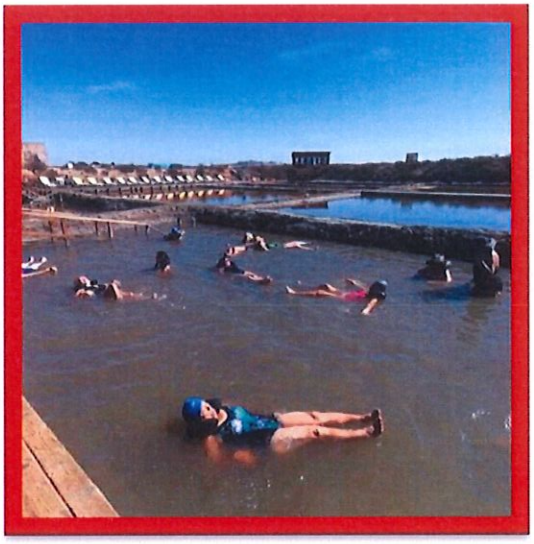
Passeio de Barco para Ayamonte

No início e final do período balnear realizámos idas à praia com as beneficiárias que apesar de viverem próximo da Ilha de Tavira e terem à disposição barcos durante toda a época balnear, não usufruem deste recurso tão importante para a sua saúde e para o seu bem-estar. O facto de ser o projeto a organizar estas atividades e as mesmas se realizarem em grupos de pares, levou a que as beneficiárias se motivassem e apreciassem bastante estes dias de praia, houve ainda lugar para a degustação de almoços, afim de apoiar a iniciativa, inserido no Programa Rota Solidária- Rota do Petisco, da qual a AECT também é finalista.

Passeio à Ilha de Tavira e Almoço na Rota do Petisco

Para finalizar os passeios culturais o último de 2023 foi dedicado ao bem-estar com um dia de Spa, no Spa Salinico em Castro Marim, onde as participantes puderam relaxar e conviver em ambiente bastante descontraído.
Os passeios culturais foram sempre uma atividade muito atrativa para as beneficiárias, onde se geraram momentos de grande alegria, convívio e descontração.





Spa Salinico de Castro Marim

EVENTOS CULTURAIS

O ano de 2023 foi repleto de eventos e iniciativas que as beneficiárias do Projeto Lado a Lado ajudaram a promover e participaram de forma bastante ativa, sempre com grande envolvimento, entusiasmo e dedicação quer na organização, decoração ou contribuição para a realização dos mesmos. Estes eventos ajudaram não só a promover a animação e a interação entre as beneficiárias, beneficiárias de outras instituições e comunidade em geral, como fomentaram o envolvimento ativo das mesmas na vida da comunidade e na manutenção das tradições culturais. Exemplos disso foram os eventos realizados, nomeadamente, a matiné de carnaval sénior, a semana da mulher e o almoço do Dia Internacional da Mulher, o folar solidário realizado anualmente para angariação de verbas para a associação, a exposição de maios, o aniversário da AECT, o encontro com os peregrinos participantes nas Jornadas Mundiais da Juventude, a exposição Feira da Dieta Mediterrânica, a exposição na Feira de São Francisco, o Projeto o "Natal pelas Mãos das Nossas Avós" e o almoço de Natal AECT são bons exemplos de iniciativas realizadas no ano anterior e que foram sempre muito apreciadas.

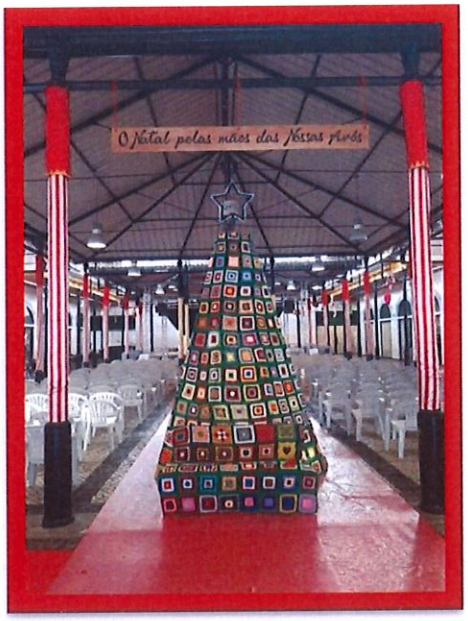
Matiné de Carnaval Sénior no Marcado da Ribeira

Almoço Dia Internacional da Mulher

Dia de Peregrinos das JMJ 2023 na AECT

Maios na Cidade

Projeto O Natal pelas Mãos das Nossas



OUTRAS ATIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

Para além dos eventos e passeios culturais realizados, muitas foram as atividades culturais e recreativas que foram surgindo ao longo do ano, onde as beneficiárias do projeto Lado a Lado foram convidadas a participar e que muito ajudaram a enriquecer o plano de atividades do projeto, nomeadamente, as peças de teatro apresentadas pelo grupo de teatro da Escola Secundária de Tavira, a celebração do dia de S. Valentim, as sessões de cinema, tertúlias, sessões de musicoterapia, dança, piqueniques, cerimónias religiosas, exposições, o mês sénior…).

Grupo de Teatro da Escola Secundária

Missa do Idosos – Grupo Lado a Lado

Almoço Convivio Lado a Lado Mês Sénior

Acolhemos no 1º trimestre a mestranda Tânia Pereira da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria que desenvolveu com um grupo de beneficiárias do Projeto Lado a Lado, cerca de 16 sessões de jogos tradicionais no âmbito do estudo para sua tese de mestrado em Prescrição de Exercício Físico e Promoção da Saúde e que teve como objetivo estudar a qualidade de vida, bem estar subjetivo e aptidão física do idoso baseado no jogo tradicional.

De referir que estes estudos enriquecem a associação e projeto do ponto de vista científico, assim como, as beneficiárias que aderiram ao criar bons momentos de descontração, oportunidades para recordar a infância e uma mais valia para a sua qualidade de vida.

Sessão de Jogos Tradicionais

AÇÕES DE VOLUNTARIADO SÉNIOR

No ano de 2023, as beneficiárias do Projeto Lado a Lado foram convidadas pelo Clube Vela de Tavira para participar como voluntárias no III Encontro Nacional de Andebol Adaptado. para a deficiência intelectual e durante 3 os três dias do evento prestaram apoio na organização das refeições.

A Paróquia de Tavira, no âmbito das Jornadas Mundiais da Juventude, também convidou as beneficiárias do Projeto para apoiar na organização dos lanches e na receção dos cerca de 700 jovens de várias nacionalidades que estiveram em Tavira.

Estas experiência deixaram as beneficiárias bastante enriquecidas e satisfeitas, o reconhecimento pelo trabalho voluntário prestado reflete-se na sua autoestima, sentimento de utilidade e integração na vida da comunidade.

Voluntariado Jornadas Mundiais da Juventude

Ações de Sensibilização

A saúde e a proteção dos nossos beneficiários sempre foram uma prioridade para que tenham um envelhecimento mais saudável e bem-sucedido, pelo que, consideramos que a literacia em saúde, segurança e proteção são a melhor forma prevenção.

Neste âmbito, contámos ao longo do ano com a colaboração de entidades como o a Esquadra de Tavira da Polícia de Segurança Publica, no âmbito do Programa de Policiamento de Proximidade, para desenvolver ações de sensibilização e informação junto das beneficiárias.

Ação de Sensibilização com a Policia de Segurança Pública

Outras pessoas em nome particular foram convidadas pela equipa a desenvolver ações de sensibilização e tertúlias com vista a potenciar o bem-estar das séniores, sobre os mais variados temas: óleos essenciais, empowerment feminino, tertúlias de poesia, viagens, meditação, entre outros temas.

Tertúlia – "Crónicas de um Viajante"

Tertúlia –" Viagem Interior – O Nosso EU"

No primeiro trimestre de 2023 o Projeto 360 Algarve - Plataforma Saúde em Diálogo também colaborou com o Projeto Lado a Lado dinamizando regularmente ações de sensibilização de nutrição, aulas de ioga e sessões de estimulação cognitiva.
Acreditamos que todas estas sessões sempre muito participadas constituíram uma mais valia no processo de envelhecimento ativo e saudável das nossas beneficiárias.

Ação de Sensibilização de Nutrição
Projeto 360 Algarve

Sessão de yoga
Projeto 360 Algarve

O Projeto Lado a Lado Urbano contou ainda durante o primeiro semestre do ano com sessões mensais do Projeto Cidadão + Curiosidade e Diversidade Sénior que visaram o desenvolvimento de atividades científicas junto das beneficiárias do Projeto no Centro de Ciência Viva de Tavira. As atividades desenvolvidas foram escolhidas tendo em conta os conhecimentos e características das séniores, nomeadamente temas que fizessem parte do seu quotidiano e que pudessem ser analisados do ponto de vista da ciência, entre os quais, falámos de qualidade e variedade de azeite, cereais, energias renováveis terminando com o tema aquacultura e uma visita ao IPMA de Olhão. As sessões fora sempre muito participadas cerca de 20/25 participantes por sessão e muito produtivas, quer do ponto de vista da partilha quer da aquisição de novos conhecimentos e experiências, pois foi possível para as seniores visitar e desenvolver as atividades no centro, manusear equipamentos utilizados nos laboratórios, realizar experiências, observar reações, por fim, visitar o IPMA e ficar a conhecer um pouco sobre a aquacultura.

Atividades do Projeto Cidadão +

Centro de Ciência Viva de Tavira

Oficinas de artesanato em Colaboração com o Museu Municipal

Integradas na candidatura do projeto "Tavira com a Dieta Mediterrânica – Um destino turístico sustentável" ao programa "Valorizar – Linha de apoio à sustentabilidade", o Museu Municipal de Tavira convidou a Associação Em Contato no âmbito dos seus Projetos Lado a Lado Urbano e Rural para desenvolver oficinas de longa duração de taleigos, empreita de palma e rosetas de croché.

As oficinas consistiram muna oportunidade de divulgar da associação e particularmente de valorização das beneficiárias e dos seus saberes, assim como, contribuíram para a transmissão de testemunhos, preservação e valorização da cultura local.

No total foram realizadas 6 oficinas de longa duração com uma carga horária de 12 horas cada, 2 oficinas de curta duração de 3 horas cada e envolvidos cerca de 70 participantes.

As oficinas de taleigos contaram com 8 participantes e foram dinamizadas pela nossa beneficiária Graça Simão.

As oficinas de empreita de palma foram as mais solicitadas e participadas, verificando-se sempre a existência de listas de espera, no total foram realizadas 4 oficinas, dinamizadas pela nossa beneficiária do Projeto Lado a Lado Rural, Alzira Rosa que envolveu nesta partilha de conhecimentos mais de 35 pessoas.

As 2 oficinas de curta duração de rosetas de croché, tiveram um total de 3 horas cada, ocorreram no final do ano, nas instalações da AECT e foram dinamizadas por várias participantes do Projeto Lado a Lado, registando um total de 15 participantes.

Oficinas de Taleigos

Oficina de Empreita

Oficina de Rosetas de Croché

3.2– Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural Avaliação de Impacto no ano 2023;

AECT
PROJETO LADO A LADO
DISPOSITIVO MÓVEL DE ANIMAÇÃO RURAL

Indicadores de Realização – Projeto Lado a Lado Dispositivo Móvel de Animação Rural - 2023

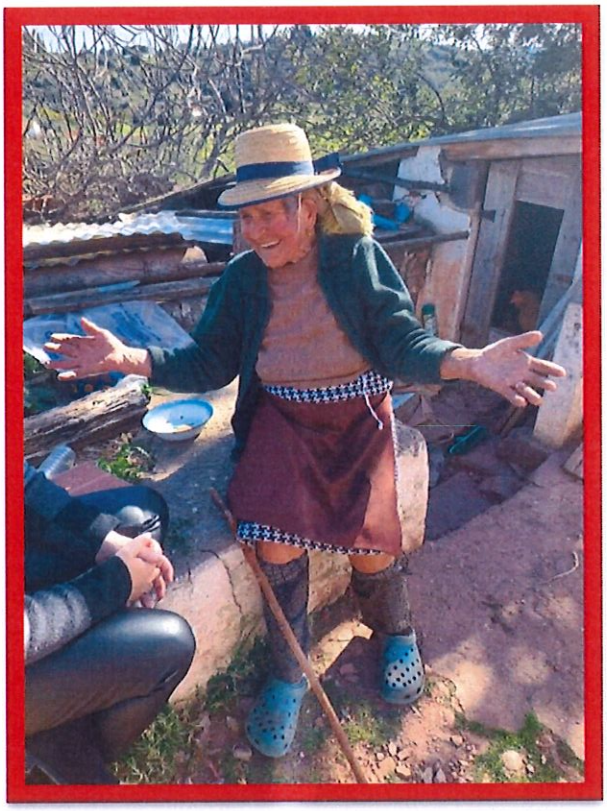
Atividade	Sessões Previstas PA2023	Sessões Realizadas 2023	Nº de Ben Previstos PA2023	Nº de Ben Alcançado 2023
VISITAS DOMICILIÁRIAS	100	142	60	64
APOIO SOCIAL	50	16	25	9
RECOLHA E VALORIZAÇÃO DO PATRIMÓNIO CULTURAL	6	10	12	13
ANIMAÇÃO COMUNITÁRIA	6	6	Aberto à Comunidade	+ 100
TOTAL UNITÁRIO DE BENEFICIÁRIOS			60	64

33

O Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural continuou no ano de 2023, a intervenção de combate à solidão, isolamento e exclusão social da população residente no meio rural da Freguesia de Tavira.

A tabela ao lado revela-nos que os indicadores previstos no plano de ação de 2023, foram na sua grande maioria cumpridos e superados, à exceção do serviço de apoio social que baixou ligeiramente o indicador de realização, tal facto deveu-se a que os beneficiários retomaram as suas rotinas e atividades de vida diária de forma autónoma, como é o por exemplo o facto de voltarem à cidade na carrinha disponibilizada semanalmente pela UFT. Contudo, este serviço continuou a ser solicitado pelos beneficiários que não dispunham de retaguarda familiar ou rede de vizinhança e que já não sentiam segurança para a realização dos mesmos sozinhos, a titulo de exemplo o acompanhamentos a alguns serviços, consultas médicas e compras.

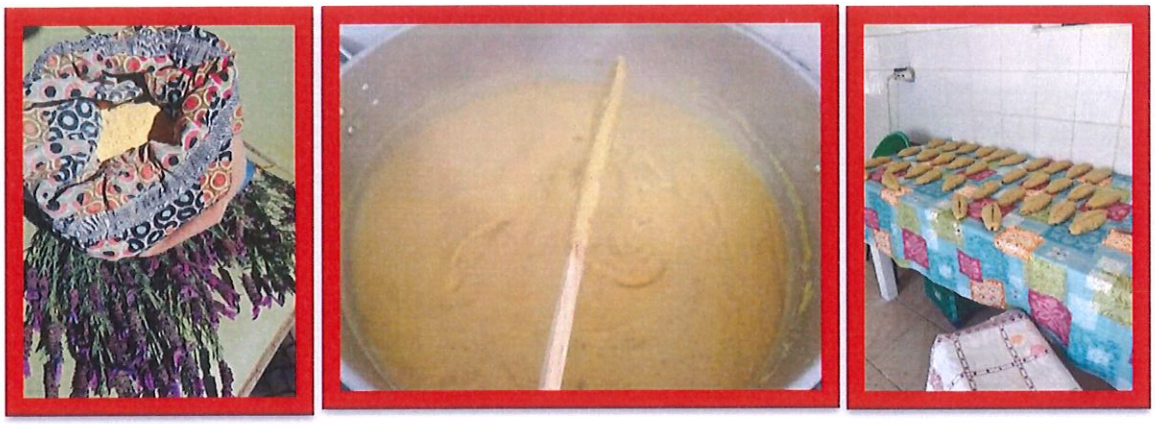
No que diz respeito às visitas domiciliárias, estas continuaram a representar uma mais valia para os beneficiários, dado o isolamento em que vivem, apresentaram sempre uma grande vontade e satisfação em receber a equipa nas suas casas e uma enorme necessidade de companhia, de conversar e de conviver. O que ocorreu com menos regularidade comparativamente a anos anteriores, contudo e de forma individualizada "de monte em monte de casa em casa", a equipa do projeto a cada visita realizada levou apoio emocional, companhia, atenção, conforto, estreitou laços afetivos, valorizou saberes e histórias de vida.



Visita Domiciliária

Os beneficiários estimaram bastante esta atividade e a cada visita, referiram a pertinência da sua continuidade e necessidade, nestes locais em que a solidão e o isolamento são bastante profundos.

A recolha e valorização do património cultural foi uma atividade promovida em simultâneo com as visitas domiciliárias, onde sempre que oportuno foram recolhidas receitas, promovidas oficinas comunitárias (papas de milho, secagem de figos, cozido de galo do campo, empreita…).



Recolha de Saberes e Tradições

Este ano realizámos também duas "Rotas da Empreita de Palma" em colaboração com o museu municipal que envolveram a participação 13 beneficiários do projeto e contaram com cerca de 25 inscritos.

As Rotas da Empreita, com a duração de um dia consistiram na transmissão de saberes de empreita desde o seu processo inicial de apanha das palmas, passando pela secagem, preparação das palmas (técnicas como rachar as palmas, escolher as palmas, a pintura das palmas) e a realização de empreita. Estas oficinas constituíram um importante meio de valorização do meio rural, das beneficiárias e da disseminação dos seus saberes e tradições locais.

Rota I e II de Empreita de Palma

Ainda neste campo, pelo segundo ano consecutivo, os beneficiários tiveram oportunidade de participar na Feira da Dieta Mediterrânica e realizar a exposição dos seus trabalhos de artesanato e realizar workshops ao vivo.

Stand – Feira da Dieta Mediterrânica

No que se refere aos eventos de animação comunitária, importa referir que foram sempre iniciativas muito apreciadas pelos beneficiários e que a pouco e pouco foram ganhando cada vez mais aderentes, representaram momentos de salutar convívio entre vizinhos e familiares, consistiram também numa forma de animação destas localidades isoladas e de degustação gastronómica partilhada. Em 2023, os eventos de animação comunitária ocorreram durante o primeiro semestre do ano, mensalmente foram realizados almoços convívios, a exposição de maios por toda a serra por altura do 1º de maio e um arraial de santos populares em junho que contou com animação musical e um jantar partilhado. Foi também recriada a tradição de saltar a fogueira, gerando-se uma agradável tarde de salutar convívio entre moradores e familiares de toda a serra. Este evento envolveu cerca de 80 pessoas tornando-se bastante apreciado por todos, importa ainda referir que esta era uma tradição por toda a serra que mais um ano o Projeto Lado a Lado ajudou a manter e a preservar.

Almoço Convivio

Exposição de Maios

Arraial de Santos Populares

Outra importante iniciativa de animação comunitária, mas também de transmissão e partilha de conhecimentos foi o Projeto Cidadão + Curiosidade e Diversidade Sénior que chegou ao fim em julho de 2023, após um ano de desenvolvimento de atividades científicas com uma periodicidade mensal. O Projeto Cidadão + *Curiosidade & Diversidade - Sénior* foi desenvolvido pelo Centro de Investigação Marinha e Ambiental da Universidade do Algarve em colaboração do Centro de Ciência Viva de Tavira e aliou as vertentes de ciência, cultura e comunicação para a promoção da inclusão social e literacia (incluindo literacia científica, digital, artística, saúde), com base numa aprendizagem experiencial e participação ativa.

Os beneficiários do Projeto Lado a Lado urbano e rural foram o público-alvo para o desenvolvimento deste projeto piloto, que integrou um conjunto de atividades e experiências em diferentes áreas, com impacte efetivo, quer ao nível da aquisição de capacidades de adaptação a novas situações/contextos, quer ao nível da participação na sociedade por parte dos idosos.

As atividades desenvolvidas foram escolhidas tendo em conta os conhecimentos e características dos idosos, nomeadamente temas que fizessem parte do seu quotidiano e que pudessem ser analisados do ponto de vista da ciência, entre os quais falámos de qualidade e variedade de azeite, cereais, energias renováveis terminando com o tema aquacultura e uma visita ao IPMA de Olhão. As sessões fora sempre muito participadas 25/30 participantes por sessão e muito prolíferas, quer do ponto de vista da partilha quer da aquisição de novos conhecimentos e experiências, pois foi possível para os seniores manusear instrumentos como microscópios, lupas, realizar experiências químicas, observar reações e por fim visitar o IPMA e ficar a conhecer um pouco sobre a criação de peixes em aquacultura.

Atividades desenvolvidas – Projeto Cidadão +

Em suma, toda a intervenção realizada no âmbito do Projeto Lado a Lado – DMAR deu origem a bons momentos de socialização e salutar convivência entre moradores, bastante apreciados pelos beneficiários e comunidade em geral, fomentaram também a integração, a participação social, a igualdade de oportunidades, o acesso à informação, a atividades culturais e científicas.

3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2023;

VOLTAR A SORRIR

Indicadores de Realização Voltar a Sorrir - 2023

Atividade	Sessões Previstas PA 2023	Sessões Realizadas 2023	Nº de Ben Previstos PA 2023	Nº de Ben Alcançado 2023
ACESSO A BENS E CUIDADOS ESSENCIAIS	250	52	20	20
COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO	100	44	20	20
SAÚDE SEGURANÇA E PROTEÇÃO EM MEIO RESIDENCIAL	250	3	40	5
VALORIZAÇÃO DA IMAGEM DOS SÉNIORES NA COMUNIDADE	6	2	20	8
TOTAL UNITÁRIO DE BENEFICIÁRIOS			20	20

40

No campo de ação deste projeto, ao longo do ano de 2023 foi dada continuidade à intervenção junto de alguns beneficiários, assim como, disponibilizada a oferta diversificada de serviços junto de novas pessoas da comunidade que enquadrassem o público-alvo do mesmo e evidenciassem necessidades ao nível dos serviços prestados no âmbito do projeto, nomeadamente, o apoio no acesso a compras, cuidados de saúde, apoio à gestão financeira e doméstica, combate à solidão, ao isolamento, bem como, demonstrassem interesse na participação em sessões de saúde, segurança e proteção.

Reportando-nos à análise dos dados do quadro anterior é possível constatar que no período pós pandemia o número de beneficiários decresceu para metade, consequentemente o número de apoios sociais e o número de visitas domiciliárias, facto que se deveu ao finamento ou à integração em respostas sociais de alguns beneficiários, com o fim do período covid e o fim das restrições as pessoas também retomaram as suas rotinas de vida diária, não sendo os serviços do projeto solicitados com tanta regularidade. Contudo, importa referir que o "Projeto Voltar a Sorrir" e a sua equipa continuaram a constituir um importante apoio para os beneficiários que não dispõe de retaguarda familiar ou redes de vizinhança e se diferenciam pela sua elevada vulnerabilidade social, pelas dificuldades pessoais e económicas, o que por sua vez é um fator determinante para que o processo de integração destas pessoas em respostas sociais como Centro de Dia e ERPI seja na maioria das vezes um processo mais dificultoso e moroso.

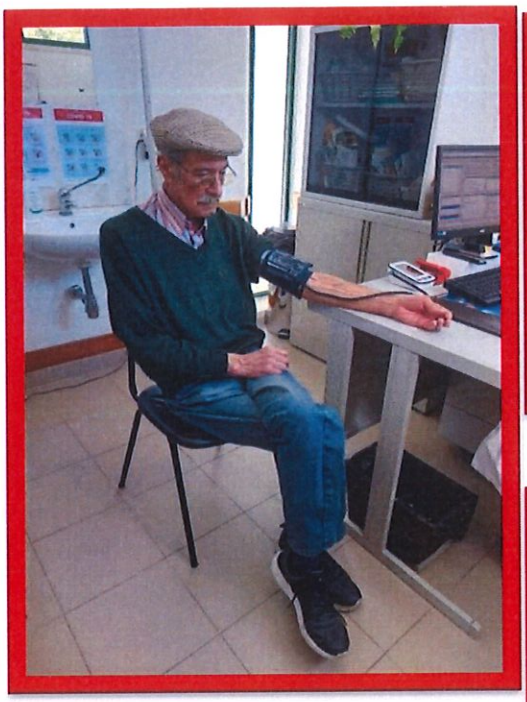
Com o apoio prestado pelo projeto, por vezes, foi possível amenizar e superar algumas dificuldades quotidianas com que os beneficiários se depararam e que demonstraram incapacidade para resolver sozinhos, importa realçar que este apoio apresentou também bastante relevância no processo de combate à solidão, isolamento e exclusão social dos beneficiários, através da realização das visitas domiciliárias foi possível realizar uma intervenção mais individualizada, fomentando a estimulação cognitiva e o desenvolvimento de relações de empatia e afeto entre a equipa e beneficiários.

Realçamos também a importância de envolver estes seniores em convívios e atividades com o projeto Lado a Lado e atividades na comunidade, inclusive foi possível integrar três participantes do Projeto Voltar a Sorrir, no Projeto Lado a Lado em 2023.

O Envelhecimento Ageing in Place, só será possível se no futuro se apostar em respostas diferenciadas, e acreditamos que o apoio que prestamos no âmbito deste projeto é de extrema importância e constitui um complemento para que as pessoas envelheçam no seu meio residencial por mais tempo e com qualidade de vida.

Atividades de Acesso a Bens e Serviços

Apoio no acesso aos Serviços de Saúde



Apoio no Acesso a Serviços Bancários

Sessão de Informação sobre Poupança

Atividades de Estimulação Cognitiva

Visita domiciliária – Celebração de Aniversário

4 Ponto – Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira

Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira 2021/2025

ASSEMBLEIA AECT

Presidente – José Geraldo do Nascimentos Barradas

Primeira Secretaria - Sílvia Alexandra Sanches Soares

Segundo Secretario - Luís Silva

ÓRGÃOS EXECUTIVOS

Presidente - Luís Filipe da Conceição Gago

Vice-Presidente – Fernando Jorge Hipólito Horta

Tesoureira – Sónia Cristina Cruz Zica

Primeiro Vogal – Vítor Manuel Ferreira Guerreiro

Segundo Vogal – David Martins

CONSELHO FISCAL

Presidente - Tiago Augusto Moreira dos Santos

1º Vogal – Alexandre Figueiredo

2º Vogal – Luís Serafim Madeira

5. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

1.1 — Denominação da Entidade:

Associação Em Contato Tavira

Cont 504832271

1.2 — *Lugar da* Sede Social:

Largo Tabira de Pernambuco

1.3 — Natureza da atividade:

Associação sem fins lucrativos / Instituição Particular de Solidariedade Social - IPSS

Em 1 de janeiro a 31 de dezembro de 2023, as rubricas da demonstração de resultados *Fornecimentos e serviços externos e* apresentavam a anterior decomposição.

Associação Em Contato Tavira

Aprovado Em Assembleia Geral:

Tavira, de de 2024

O Presidente da Direção da AECT

(Luís Filipe da Conceição Gago)

O Vice-Presidente da Direção da AECT

(Fernando Jorge Hipólito Horta)

A Tesoureira da AECT

(Sónia Cristina Cruz Zica)

Vogal

(David Martins)