



# Relatório

## Atividades e Contas 2024

## ÍNDICE

Mensagem da Direção .....	3
Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2024 .....	5
Ponto 2 - Funcionamento Interno da AECT;    5	
Ponto 3 – Projetos em Execução pela AECT .....	11
3.1 – Projeto Lado a Lado Urbano - Avaliação de Impacto no ano 2024;    12	
3.2– Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural Avaliação de Impacto no ano 2024;    35	
3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2024;    43	
3.4 Projeto Escola das Avós - Espaço Partilhas, Saberes & Sabores    46	
4 Ponto – Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira    49	<u>2</u>
5.    IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE    50	
6. Balancete Analítico .....	51
7. Demonstração dos Resultados .....	63

## Mensagem da Direção

Dando cumprimento às atribuições estatutárias 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 2024.

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 2024 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 2024, foram na grande maioria cumpridos, alguns objetivos que ficaram por cumprir deveram-se ao período de obras das instalações e ao facto das mesmas estarem encerradas e ao número reduzido de elementos da equipa perante a extensa intervenção da freguesia, contudo, constituem o foco de trabalho desta direção para o futuro.

3

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 seniores 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.

## Associação Em Contato Tavira



No que se refere à execução do Plano de Ação e Orçamento de 2024 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 maio de 2025

O Presidente da Direção da Associação Em Contato Tavira

(Luís Filipe da Conceição Gago)



**ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA**

Cont. N° 504832271

**LARGO DE TABIRA DE PERNAMBUCO  
8800-456 TAVIRA**

**Avaliação das Atividades Desenvolvidas no Plano de Ação 2024****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 2024, 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 um apoio financeiro no valor de 40.000,00€ (quarenta mil euros). De referir que os apoios financeiros atribuídos em 2024 pelos investidores sociais, contribuíram para a sustentabilidade financeira da associação e permitiram dar continuidade à persecução dos referidos projetos.

---

5

✓ 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 espaços adequados ao desenvolvimento dos projetos, este objetivo foi concretizado em 2024, após a saída da União das Freguesias de Tavira para a nova sede e exequível com o apoio financeiro da UFT no valor de 6000€ (seis mil euros). Esta verba, possibilitou o início das obras de ampliação e requalificação das instalações da AECT em agosto e a inauguração do novo espaço, em setembro.

✓ No que se refere à assinatura do contrato de comodato com o Município de Tavira e a União de Freguesias, este encontra-se em fase de análise.

✓ Relativamente à continuidade dos projetos “Lado a Lado Dispositivo Móvel de Animação Rural” e “Voltar a Sorrir”, os mesmos foram assegurados. Embora as intervenções não tenham sido em número, ótimas.

✓ 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 Ciência Viva de Tavira, que possibilitou o desenvolvimento de algumas atividades ligadas à ciência, dirigidas aos beneficiários dos Projetos Lado a Lado urbano.
- 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, uma vez por semana, nas piscinas municipais de Tavira.
- A prossecução da colaboração da 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 no âmbito do mês sénior (ex: Desfile), assim como na sinalização e encaminhamento de beneficiários. A equipa técnica da AECT, participou ainda nos fóruns do Radar Social.
- A prossecução da colaboração com a Polícia de Segurança Pública de Tavira, através de várias Ações de Sensibilização e Segurança ao Idoso, abrangendo temas atuais e de grande relevância, decorrentes ao longo do ano.
- A prossecução da colaboração com o Centro de Saúde de Tavira, através de várias sessões de esclarecimento de literacia em saúde, na área de Saúde e Bem-Estar, dinamizados por diferentes profissionais de saúde, numa abordagem preventiva e elucidativa de problemas comumente afetos ao idoso.
- Início de parceria com o Departamento de Ambiente do Município de Tavira, no âmbito das IPSS amigas do ambiente, pela participação em projetos de sensibilização e educação ambiental, consciencializando este público dos problemas ambientais e de sustentabilidade.

- Início de parceria com o Clube de Tavira, pela colaboração das beneficiárias da AECT na execução e construção de almofadões em rosetas, que serviram de apoio, no espaço do Festival “Sol de Inverno”, organizado pelo CT.
  - Prossecução de parceria com as Águas do Algarve, que desafiaram as nossas beneficiárias a participar no concurso “A Água e o Mar Para Mim”, através da transformação criativa, artística e educativa, de um guarda chuva.
  - Prossecução da parceria com o Palácio da Galeria (CMT), pela requisição e financiamento de Oficinas de Empreita e Croché dinamizados pelas beneficiárias dos Projetos Lado a Lado Urbano e Rural, destinados às escolas e à comunidade e Workshops culinários, no âmbito do 11<sup>a</sup> aniversário da Dieta Mediterrânica, pela confeção de lanches saudáveis, destinados a alunos das várias freguesias do concelho.
- ✓ 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.

## **2.2 Objetivo estratégico: Recursos Humanos e Voluntariado:**

- ✓ Em termos de recursos humanos a associação terminou o ano de 2024 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.
- ✓ No campo da cooperação com entidades de ensino e formação, a AECT, no âmbito do Projeto Lado a Lado urbano, acolheu três estágios curriculares, com uma carga horária de 300 horas, na área das Novas Tecnologias da Informação e Comunicação, proveniente da Escola Secundária Dr. Jorge Augusto Correia de Tavira.
- ✓ Em termos de voluntariado, a AECT contou no ano de 2024 com 7 voluntários ativos, dos cinco elementos, o Jorge Faleiro, João Pedro, Henrique Neto, Eduardo Andrade e Biagio Meloni, que continuaram a dar vida ao grupo de cantares tradicionais, a participante do Projeto Lado a Lado Lucrécia Silva continuou a desenvolver trabalhos



de cabeleireira social prestando apoio à população residente no meio rural e Ema Fráguas que continuou a prestar 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 30 novos sócios e um total de 145 sócios efetivos e honorários em dezembro de 2024.
- ✓ O Projeto Lado a Lado urbano continuou a receber novas inscrições, totalizando ao longo do ano 77 participantes ativos e que contribuíram para a sustentabilidade da associação através do pagamento das mensalidades do Projeto.
- ✓ Relativamente à elaboração de candidatura a eventuais financiamentos para projetos de solidariedade social, este ano foi feita uma candidatura no âmbito de Financiamento Portugal 2030 – aviso ALGARVE -2024-17 (Programa Parcerias para a Inovação Social da Estrutura de Missão Portugal Inovação Social), com o Projeto “Amor Com Tempero 2.0”. Esta candidatura submetida e aprovada, pretende a implementação de um projeto de Inovação Social que visa contribuir para minimizar o isolamento social e a exclusão social de um grupo populacional com maiores níveis de fragilidade social, os idosos. Através da adaptação de uma unidade móvel, a iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social integrará o desenvolvimento de um programa cultural e social de proximidade, assente nas tradições e costumes de Tavira, que através de atividades participativas regulares, irá promover o convívio saudável, a partilha de conhecimentos e saberes, participação ativa da população idosa em atividades lúdicas e culturais, que contribuem em grande medida para o combate ao isolamento desta população, ao mesmo tempo que irá promover a preservação do rico património imaterial do Município, nomeadamente no que diz respeito aos saberes tradicionais, gastronomia, entre outros.

- ✓ 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 empreita e rosetas, de curta e longa duração, dirigidas às escolas e à comunidade em geral (2000€) e para a confeção de lanches saudáveis, para cerca de 150 crianças de diferentes agrupamentos de escolas do município (750€). Estes apoios refletiram-se numa receita total de 5050,00€ (cinco mil e cinquenta euros).
  
- ✓ A AECT, iniciou um protocolo com a Entidade organizadora da Rota de Petisco - Rota Solidária, composta pela Associação Teia D’Impulsos, com sede em Portimão, através da atribuição de um apoio monetário no valor de 1 000,00€, resultado de uma candidatura aprovada, no sentido de permitir a execução e o desenvolvimento do seu Projeto “Escola das Avós...Espaço Partilhas, Saberes & Sabores”. Este Projeto, visa a criação de um espaço terapêutico, de um atelier de saberes e sabores, onde seja exequível fomentar relações intergeracionais e aprender as artes e ofícios antigos, degustar iguarias e desenvolver um espaço de aprendizagens e conhecimento Intergeracional e cultural com as escolas, infantários, empresas, associações sociais, entre outros. Promovendo novas experiências, muitos momentos de partilha, estimulação cognitiva e memórias para todos os envolvidos.
  
- ✓ No que se refere à angariação de verbas através da organização/participação de eventos solidários a Associação desenvolveu algumas atividades como “Feira da Páscoa e Folar Solidário”, “Maio Solidário”, “Rifas de Natal e Feira de Presépios”, participou nas Feira da Dieta Mediterrânica, na Feira de Santo António e no Festival “Sol de Inverno”, 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 de Santo António, Feira da Dieta Mediterrânica, Feira de São Francisco e Festival “Sol de Inverno” com exposição dos Projetos, com trabalhos, fotografias, vídeos e workshops ao vivo.
- ✓ O concurso “Maio Solidário 2024”, foi também uma forma bastante eficaz na divulgação do trabalho e da intervenção da AECT, junto dos empresários e da comunidade, apelando-se desta forma à responsabilidade social dos mesmos.

### 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 2024, de enfatizar que os mesmos se continuaram a distinguir pelo seu carácter 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 143 beneficiários (77 beneficiários no Projeto Lado a Lado Urbano, 50 beneficiários no Projeto Lado a Lado Dispositivo Móvel de Animação Rural e 16 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 2024;



ASSOCIAÇÃO EM CONTATO TAVIRA

*Projeto Lado a Lado*

Indicadores de Realização - Projeto Lado a Lado Urbano 2024				
Atividade	Sessões Previstas PA2024	Sessões Realizadas 2024	Nº de Ben Previstos PA2024	Nº de Ben Alcançado 2024
ESPAÇO SÉNIOR	200	188	50	55
OFICINA DE INFORMÁTICA	190	182	20	24
ATELIER DE ARTES DECORATIVAS	40	64	35	30
GINÁSTICA SÉNIOR	80	56	35	43
HIDROGINÁSTICA	75	25	20	22
CANTARES TRADICIONAIS	40 ensaios 20 atuações	17 15	25	26
PASSEIOS CULTURAIS		8		60
EVENTOS CULTURAIS	10 eventos	11 eventos	60	Abertos à comunidade
OUTRAS ATIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS		40		77
AÇÕES DE VOLUNTARIADO SÉNIOR		3		15
Ações de Sensibilização		18		60
Oficinas em Colaboração com o Museu Municipal		5		+60

12

- O número total de beneficiários diretos apoiados pelo projeto Lado a Lado no ano de 2024 foi de **77 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 2024 revelou-se um ano bastante dinâmico, os beneficiários frequentaram 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, passeios, entre outras atividades. Este conjunto de atividades apresentaram resultados bastante positivos ao nível do combate à solidão e ao isolamento social dos seniores. 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 seniores, 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 Sênior 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.



14

### *Atividades Regulares do Espaço Sênior*

Até julho de 2024, o Espaço Sênior devido à reduzida capacidade das instalações face ao número médio de participantes, rondou os 60 sêniores, chegando a cerca de 70/80 sêniores em dias especiais como a comemorações de efemérides e datas festivas. Até setembro, 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.

No dia 30 de setembro de 2024, foi inaugurado o novo espaço da AECT, após obras de melhoria das instalações, requalificação e adaptação do antigo edifício sede da União de Freguesias de Tavira, em espaços adequados ao desenvolvimento dos projetos. O alargamento e melhoria das nossas instalações, permitiu que os beneficiários do Projeto Lado a Lado, pudessem usufruir do espaço convívio, todos os dias úteis da semana, num horário alargado, das 14:00 h às 18:00h. O facto de os beneficiários poderem usufruir diariamente do convívio e das atividades dinamizadas e de o fazerem em simultâneo, foi de grande importância no combate ao isolamento e à solidão e no alargamento dos seus laços sociais e afetivos.

### 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.

15

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.

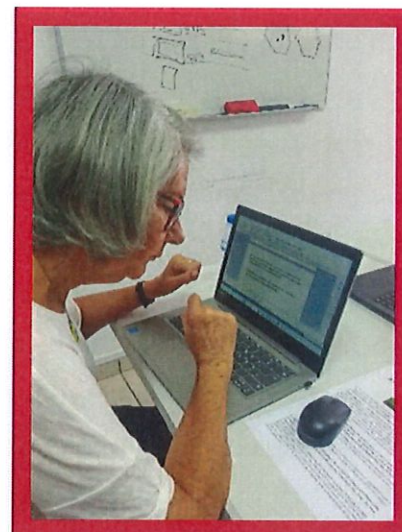
Tendo em conta a complexidade e o avanço tecnológico dos telemóveis e no sentido de colmatar as dificuldades e o receio dos idosos em tirar partido dos mesmos, o plano programático incidiu em grande parte na apresentação, familiarização e utilização deste equipamento, em todas as suas funcionalidades. 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 de apresentações, 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 envolvimento 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.

No ano decorrido, os beneficiários das aulas de TIC, realizaram um trabalho de apresentação em slides, desenvolvendo um tema de seu interesse e escolha. Este trabalho foi depois apresentado pelos próprios aos colegas e restantes beneficiários do Projeto Lado a Lado Urbano, no salão da União das Freguesias de Tavira, criando assim uma ponte entre participantes de diferentes atividades, valorizando os seus saberes e as aprendizagens adquiridas nas aulas de TIC.



*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 espírito 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:

17

- ✓ a iniciativa “Maios Solidários 2024” culminou na exposição de maios, que envolveu a criação e caracterização de cerca de 80 bonecos de pano, expostos pela cidade para assinalar o dia do trabalhador. Com esta iniciativa, pretendeu-se apelar à responsabilidade social do tecido empresarial do concelho e manter uma tradição em desuso.
- ✓ 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 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 terceiro 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, preservação e poupança da água e as tradições marítimas. Sendo Tavira uma cidade com uma história de forte ligação à pesca do Atum e vastas memórias dos arraiais de armação de atum, foi criada uma sombrinha com recurso a trabalhos em croché, elementos criados a partir de reciclagem de desperdícios e materiais naturais e fotografias antigas, alusiva e em homenagem a esta arte de pesca e suas gentes.
  
- ✓ 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 e que impactou numa primeira fase 9 instituições, 104 clientes e funcionários de instituições e 21 pessoas da comunidade, em 2023, foi novamente montada em 2024 pelas beneficiárias da AECT e aumentada em tamanho cerca de dois metros. A árvore de natal esteve exposta no jardim sendo visitável durante toda a quadra natalícia, animando o local e valorizando a imagem das seniores.
  
- ✓ A criação de dois “Laços”, no âmbito de “Mês de abril- Prevenção de Maus Tratos Infantis”, símbolo da campanha de sensibilização da CPCJ, utilizando diferentes materiais e técnicas artísticas;
  
- ✓ A participação na campanha de Adoção e Sensibilização “Natal Cãopanhia”, promovido pela Unidade de Bem-estar, Saúde e Sanidade Animal do Município de Tavira (UBESSA), através da execução de cerca de 30 cachecóis em tricô pelas nossas beneficiárias para os cães do canil, que os desfilaram ao longo de uma cãominhada pela cidade;
  
- ✓ A participação no Festival “Sol de Inverno”, organizado pelo Clube de Tavira, através da execução e montagem de colchões em rosetas de croché, para apoio/assento ao público do festival;
  
- ✓ A participação nas decorações do dia comemorativo do 50º Aniversário do 25 de Abril, através da execução de cerca de 75 cravos em croché, para decoração da fachada do edifício da Câmara Municipal de Tavira e do espaço da Associação Casa Álvaro de Campos;

✓ A participação no desfile, no âmbito do Mês Sénior “Do velho de Faz Novo”, promovido pelo Município de Tavira /Grupo Idade Sénior (GIS) e Divisão do Ambiente, pela idealização e criação de fatos e acessórios a partir de reciclagem e upcycling de roupas velhas;





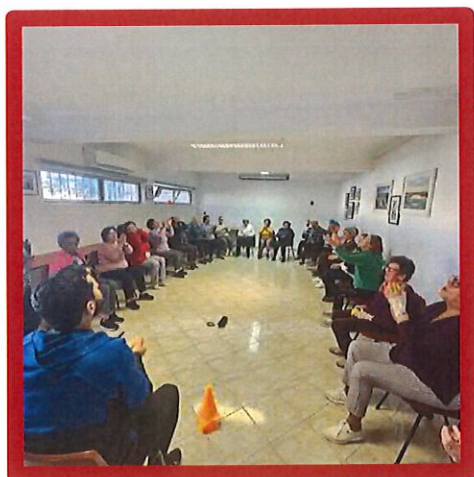
### GINÁSTICA SÉNIOR

As aulas de ginástica sénior foram ao longo do ano uma atividade muito valorizada pelos beneficiários, dinamizada por excelentes profissionais, proporcionando a oportunidade de praticar uma atividade física, num grupo homogéneo, em ambiente descontraído e divertido, com recurso à musica, 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 e qualidade de vida.

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 estágio 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.



21





## HIDROGINÁSTICA

As Aulas de hidroginástica decorreram em colaboração com a Associação RIA – Aqua Clube, tiveram uma regularidade uma vez por semana (quintas-feiras no período da manhã) e uma duração de 45 minutos, de janeiro a julho. 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.



22



*Aulas de Hidroginástica Sénior*

### CANTARES TRADICIONAIS

O Grupo de Cantares Tradicionais constitui uma boa prática do projeto, envolveu no ano anterior 26 participantes e cinco voluntários que com muito sentimento de pertença e orgulho realizaram cerca de 17 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.





## PASSEIOS CULTURAIS

No ano anterior as beneficiárias do Projeto Lado a Lado tiveram oportunidade de realizar 8 passeios culturais, afim de conhecer outras localidades e culturas, adquirir novos conhecimentos e usufruir de momentos de lazer, salutar convívio e animação.

De modo a proporcionar momentos de passeio e convívio ao ar livre, realizaram-se saídas a Santa Luzia e ao Mato de Sto. Espírito. Estes passeios, dentro do nosso Concelho, representam para muitas das beneficiárias, oportunidades únicas para espairecer e visitar locais de referência, para além de serem sempre momentos de grande animação.

Em seguimento à participação no concurso “A Água e o Mar Para Mim”, promovido pelas Águas do Algarve, as beneficiárias foram à entrega de prémios da segunda edição do concurso, que decorreu no Teatro das Figuras em Faro. Neste contexto, foram também ao Centro Comercial Plaza, visitar a exposição itinerante das sombrinhas da primeira edição, na qual estávamos representados. Para além da importância do passeio, estes momentos foram muito gratificantes, no sentido em que as beneficiárias puderam ver os seus trabalhos expostos e valorizados, servindo de motivação para futuros desafios.

Lisboa, foi também um destino de passeio, com a ida ao Teatro Politeama, ver o musical “Laura” de Filipe La Féria em maio e as Iluminações de Natal em dezembro. Estas saídas, envolveram transporte de autocarro e um dia inteiro de ocupação. Promoveram o convívio das beneficiárias do Projeto Lado a Lado Urbano com outros sócios da AECT que também usufruíram da experiência, novos estímulos e conteúdos culturais, para além do tão apreciado almoço convívio.

Em junho, realizamos um passeio de barco pela Ria Formosa, com visita às ilhas da Armona, Culatra e Farol, organizado pela empresa Vitor Silva - Cruzeiros e Diversões. Este passeio previu a visita às ilhas, música e bailarico durante o percurso de viagem no barco e almoço num restaurante local na ilha da Culatra. No âmbito do mês sénior, o Município, proporcionou aos seniores do concelho esta experiência em outubro, ao qual os nossos beneficiários usufruíram pela segunda vez. Estas experiências foram muito apreciadas, tendo sido para muitos a primeira vez que visitaram estas ilhas, para outros uma oportunidade de voltar a destinos há muito não visitados. Estas experiências na natureza, proporcionam uma sensação de bem-estar e terapia para estes grupos vulneráveis.

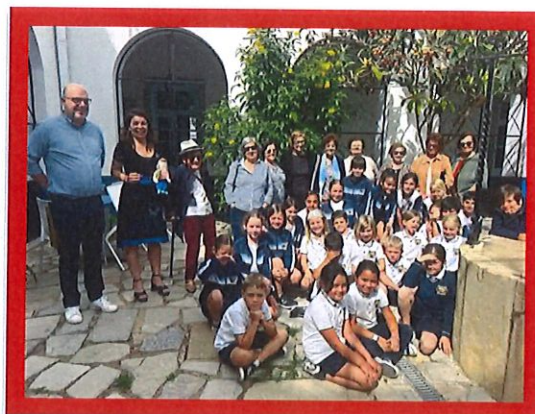


Os passeios culturais foram sempre uma atividade muito atrativa para as beneficiárias, onde se geraram momentos de grande alegria, convívio e descontração.



## EVENTOS CULTURAIS

O ano de 2024 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 e o Maio Solidário realizados anualmente para angariação de verbas para a associação, a comemoração do Dia da Espiga, o aniversário da AECT, a exposição na Feira de Santo António, o Almoço Convívio dos Voluntários das Jornadas Mundiais da Juventude, a comemoração do dia dos Avós, a exposição Feira da Dieta Mediterrânica, Almoço da Gala Sénior do município, a comemoração do dia de São Martinho, 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.



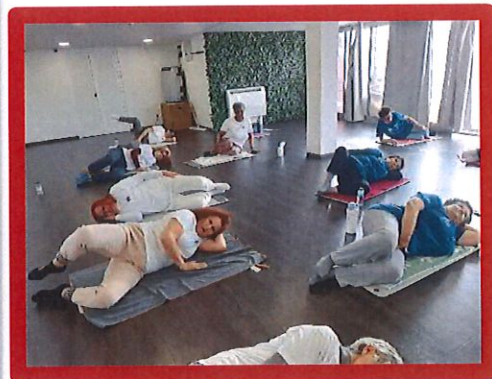




## OUTRAS ATIVIDADES CULTURAIS E RECREATIVAS

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, participação ativa em projetos que promovem a sustentabilidade ambiental para séniores (Os Taviristas – brigada do ambiente), a celebração do dia de S. Valentim, as sessões de cinema, sessões com o Centro de Ciência Viva, caminhada MOVE promovida pela Associação Oncológica do Algarve, festa de inauguração das instalações novas da AECT, tertúlias diversas, apresentação de livro, cerimónias religiosas, exposições (Provérbios, Fotografia, Rituais de Fé), sessões de esclarecimento, sessão fotográfica de Natal (com o fotógrafo Jan Maessen), o mês sénior...e como não poderia deixar de ser, a comemoração dos aniversários dos nossos participantes.







## AÇÕES DE VOLUNTARIADO SÉNIOR

No ano de 2024, as beneficiárias do Projeto Lado a Lado foram convidadas pelo Clube Vela de Tavira para participar como voluntárias no IV Encontro Nacional de Andebol Adaptado / Jogos ANDDI Portugal. para a deficiência intelectual e durante os três dias do evento prestaram apoio na organização do serviço de refeições.

Esta experiência deixou 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.



30



*Voluntariado Jogos ANDDI Portugal*

## 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 de prevenção.

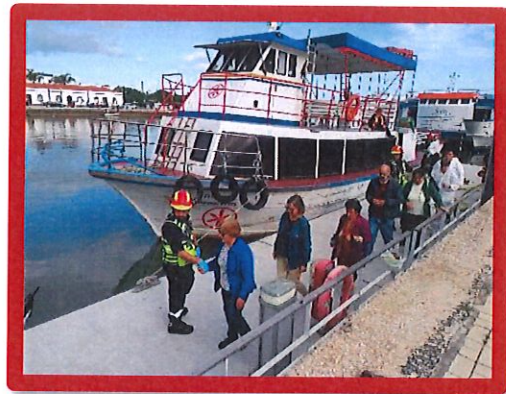
Neste sentido, contámos ao longo do ano com a colaboração de entidades como a Esquadra de Tavira da Polícia de Segurança Pública (no âmbito do Programa de Policiamento de Proximidade), com o Centro de Saúde de Tavira (Atividades de Literacia para a Saúde) e com a Proteção Civil e Bombeiros, para desenvolverem ações de sensibilização e informação junto dos nossos beneficiários. No total foram realizadas 18 sessões, as quais foram sempre muito participativas. Os temas abordados, tiveram em conta a vulnerabilidade do público alvo, as suas fragilidades, preocupações e problemáticas.

Em termos de sessões dinamizadas pela PSP, os temas abordados no decorrer do ano, foram os seguintes: "Segurança em Casa", "Internet Segura", "Violência Doméstica e Maus Tratos", "Burlas na Idade Sénior", "Prevenção Rodoviária", "Proteção aos Idosos" e "Direitos Humanos". Todos os temas abordados são de extrema importância e pertinência, permitem aos nossos seniores estarem mais informados e inseridos na sociedade, conscientes, aumentando o sentimento de segurança e proteção.

31

"Prevenção de Quedas", "Sono", "Doenças Musculoesqueléticas", "Incontinência Urinária", "Fortalecimento do Pavilhão Pélvico", "Sexualidade e Envelhecimento", "Tristeza, Ansiedade e Depressão", "Diabetes", "Envelhecimento Ativo" e "Doenças Cardiovasculares", foram os temas apresentados pelos Enfermeiros, Fisioterapeutas e Psicóloga do Centro de Saúde de Tavira, nas sessões de Literacia para a Saúde. Informar, debater, esclarecer dúvidas, mudar hábitos e trazer positivismo e/ou soluções nestas questões, foram o propósito destas tertúlias de saúde e bem-estar.

A Proteção Civil e Bombeiros Municipais, realizaram um Simulacro de um incêndio num Barco, no qual participaram 6 dos nossos seniores como figurantes.



## Oficinas de artesanato em Colaboração com o Museu Municipal

Integradas na candidatura do projeto “Távira com a Dieta Mediterrânica – Um destino turístico sustentável” ao programa “Valorizar – Linha de apoio à sustentabilidade”, o Museu Municipal de Távira convidou novamente a Associação Em Contato no âmbito dos seus Projetos Lado a Lado Urbano e Rural, para desenvolver oficinas de curta e longa duração de empreita de palma e rosetas de croché. Foram organizadas para diferentes públicos (crianças/jovens e/ou comunidade em geral) e decorreram em diferentes locais e meios (Escola D. Manuel I, Escola Secundária de Távira, Instalações da AECT, Clube de Caçadores de Vale Murta e Palácio da Galeria).

As oficinas consistiram numa oportunidade de divulgar a 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.

Foram realizadas 2 oficinas de empreita de palma abertas à comunidade, ambas de longa duração com uma carga horária de 12 horas cada (9 sessões) e uma oficina de empreita de palma para alunos de Artes da Escola Secundária, de curta duração de cerca de 6 horas cada (3 sessões). Estas oficinas de empreita, foram dinamizadas por 12 beneficiários dos Projetos Lado a Lado Urbano e Rural.

33

Foram também realizadas oficinas de rosetas de croché, de curta duração, abertas à comunidade, famílias e alunos dos agrupamentos de escolas D. Manuel I (Ensino Especial) e Dr. Jorge Augusto Correia (12º anos de Artes). Estas oficinas totalizaram 10 sessões com duração média de 3 horas cada e envolveram a participação de 20 beneficiários do Projeto Lado a Lado Urbano.







**3.2- Projeto Lado a Lado - Dispositivo Móvel de Animação Rural  
Avaliação de Impacto no ano 2024;**



**Indicadores de Realização – Projeto Lado a Lado  
Dispositivo Móvel de Animação Rural - 2024**

Atividade	Sessões Previstas PA2024	Sessões Realizadas 2024	Nº de Ben Previstos PA2024	Nº de Ben Alcançado 2024
VISITAS DOMICILIÁRIAS	50	41	40	33
APOIO SOCIAL	10	11	15	6
OFICINAS COMUNITÁRIAS	6	6	Abertos à Comunidade	+60
EVENTOS DE ANIMAÇÃO CULTURAIS E RECREATIVOS	6	3	Aberto à Comunidade	50
CABELEIREIRO SOCIAL	8	11	10	8
TOTAL UNITÁRIO DE BENEFICIÁRIOS			40	50

35



O Projeto Lado a Lado – Dispositivo Móvel de Animação Sociocultural Rural continuou no ano de 2024, com o propósito de intervenção de combate à solidão, isolamento e exclusão social da população residente no meio rural da Freguesia de Tavira. A tabela em cima revela-nos que as sessões previstas no plano de ação de 2024, não foram totalmente cumpridas, à exceção dos Apoios Sociais, Oficinas Comunitárias e Cabeleireiro Social em que se cumpriram as sessões previstas (embora não alcançando o número de beneficiários previstos).

O número de visitas domiciliárias realizadas, embora não tenha cumprido as metas propostas, não ficou muito longe das mesmas. O maior constrangimento, prende-se com o facto, de não termos tido uma viatura exclusiva para apoio a este projeto, que nos permitisse autonomia de meios necessários às deslocações à serra. Acrescentando-se o facto de que, durante 3 meses (agosto, setembro e outubro), toda a equipa esteve envolvida e dedicada ao trabalho inerente na reorganização, limpeza, remodelação, das novas instalações da AECT.

Ainda no que diz respeito às visitas domiciliárias, estas continuam a representar uma mais valia para os beneficiários, dado o isolamento em que vivem, apresentam sempre uma grande vontade e satisfação em receber a equipa nas suas casas e uma necessidade enorme de companhia e conversar, inclusive de convivialidade à mesa nas refeições, o que torna as visitas muito mais demoradas. Em casa visita domiciliária, os beneficiários salientam a importância das mesmas, referiram a pertinência da sua continuidade e necessidade, nestes locais onde a solidão e o isolamento são bastante profundos. 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, criou momentos prazerosos.

Em relação aos apoios sociais, cumprimos o número de ajudas, que se prenderam com situações de transporte e apoio (farmácia, compras, Centro de Saúde e Pagamentos), sempre que nos solicitaram, salientando-se aqui beneficiários sem retaguarda e apoio familiar e pouca autonomia. O facto de existir uma carrinha com motorista disponibilizada pela UFT, permite que semanalmente as pessoas se desloquem à cidade, rotina apreciada pela maioria (o dia em que os vizinhos se encontram e sabem das novidades). De salientar que os beneficiários do Projeto Lado a Lado Rural, beneficiam do espaço físico da AECT, aguardam nestas instalações a hora de regresso a casa, servindo assim de ponto de encontro e referência. Semanalmente, nos períodos da manhã a equipa vai mantendo o contacto com os seniores do Lado a Lado Rural, proporcionando-se momentos de convívio e partilha de histórias, rotinas e modos de vida, enquanto aguardam o motorista da UFT.



Em relação às oficinas comunitárias, foram realizadas as sessões propostas no plano de ação de 2024, concretizadas em três locais distintos, para públicos diferentes, Clube de Caçadores de Vale da Murta, Feira da Dieta Mediterrânica e Hotel Vila Galé Albacora. Estas oficinas comunitárias contribuíram de forma muito positiva para a preservação da tradição da Empreita de Palma da serra algarvia, sem dúvida um forte recurso para a comunidade, na valorização das pessoas detentoras do conhecimento desta arte. As oficinas comunitárias que decorreram em Vale da Murta (4), em plena serra de Santa Maria, resultaram com muito entusiasmo e dedicação, as pessoas inscritas salientaram a forma calorosa e genuína que as empreiteiras transmitem a arte da empreita, num ambiente natural, com uma vista fantástica. Na Feira da Dieta Mediterrânica, a oficina de empreita representou um momento alto, no stand da AECT, onde os visitantes interagiram e participaram no Workshop de empreita. De referir que nestes workshops, enquanto as senhoras fazem a empreita, os senhores fazem a tamissa de palma, que serve para cozer a peça de empreita. Desenvolvemos ainda uma oficina comunitária no Hotel Vila Galé, que consistiu numa atividade de “team building”, com a equipa da Fidelidade Seguros. Esta experiência foi fantástica, permitindo aos nossos seniores relações sociais e troca de conversas com pessoas com estilos e hábitos de vida diferentes, que não conheciam esta arte. O dia foi marcado também pela possibilidade de dar a conhecer o espaço do Hotel Vila Galé Albacora, constituindo-se como experiência única num dia muito feliz e bem passado.





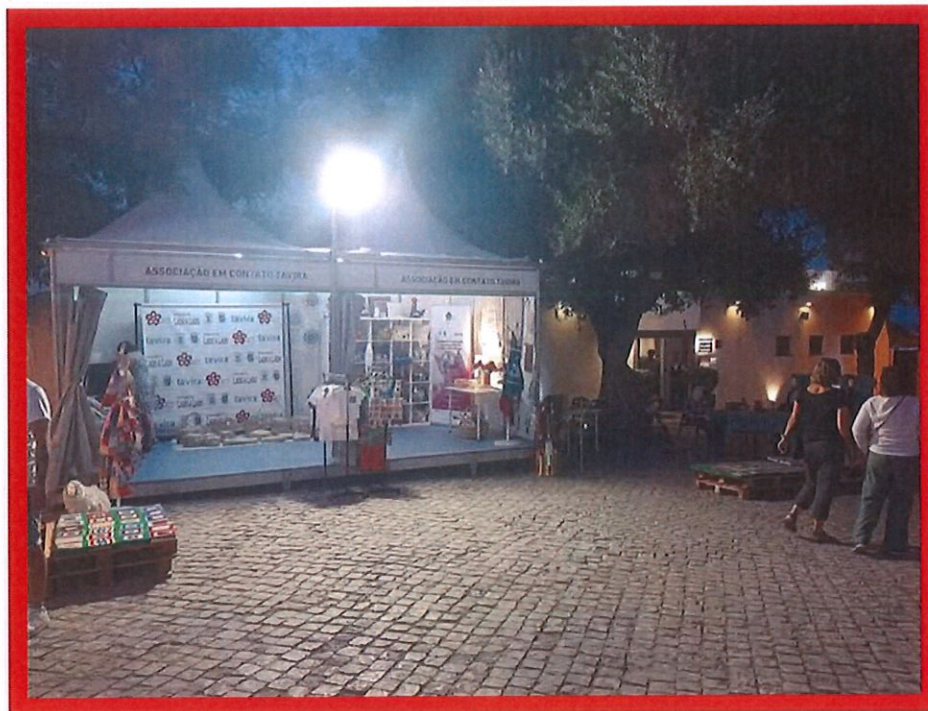
A recolha e valorização do património cultural foi uma atividade promovida em simultâneo com as visitas domiciliárias, onde sempre que oportuno foram recolhidas receitas, mesinhas e modos de saber-fazer da nossa identidade cultural.

As “Rotas da Empreita de Palma” em colaboração com o museu municipal envolveram a participação 12 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 das peças de empreita. Estas oficinas constituíram um importante meio de valorização do meio rural, das beneficiárias e da disseminação dos seus saberes e tradições locais.



Ainda neste campo, pelo terceiro 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 para os visitantes da Feira da Dieta Mediterrânica.



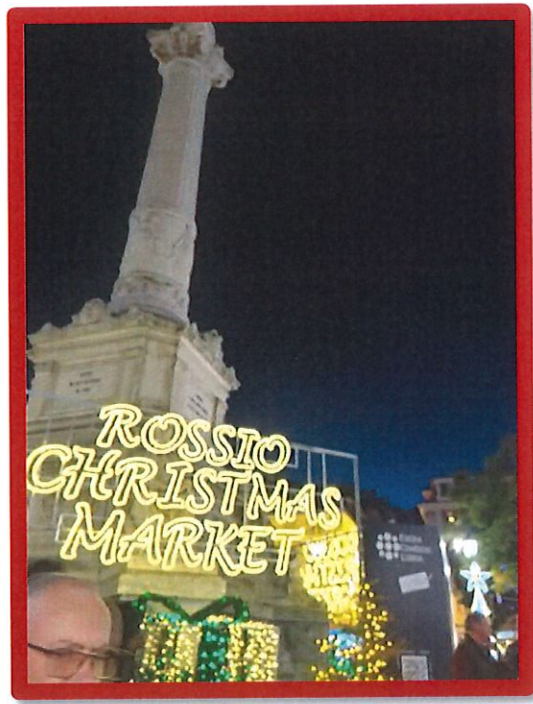
No que se refere aos eventos de animação comunitária, importa referir que foram sempre iniciativas muito apreciadas pelos beneficiários e que a pouco e pouco foram ganhando cada vez mais aderentes, representaram momentos de salutar convívio entre vizinhos e familiares, consistiram também numa forma de conhecerem outras localidades e diferentes degustações gastronómica. Em 2024, os eventos de animação comunitária ocorreram no início do verão, com um cruzeiro de barco na Ria Formosa, visitando as ilhas, do Farol, Armona e Culatra, com degustação de almoço com pitéus do mar e música ao vivo. Em setembro os participantes visitaram e apreciaram a Feira da Dieta mediterrânica, ficaram perplexos com toda a envolvimento do evento, revelando-se para estas pessoas algo extraordinário. No final do ano, foi proporcionado um almoço na casa dos leitões e uma visita a Lisboa, para ver a iluminação de Natal na baixa desta cidade. Foi um passeio cultural interessante, apreciar a iluminação da árvore de natal no Rossio foi para muitos dos participantes um momento único em toda a sua vida.

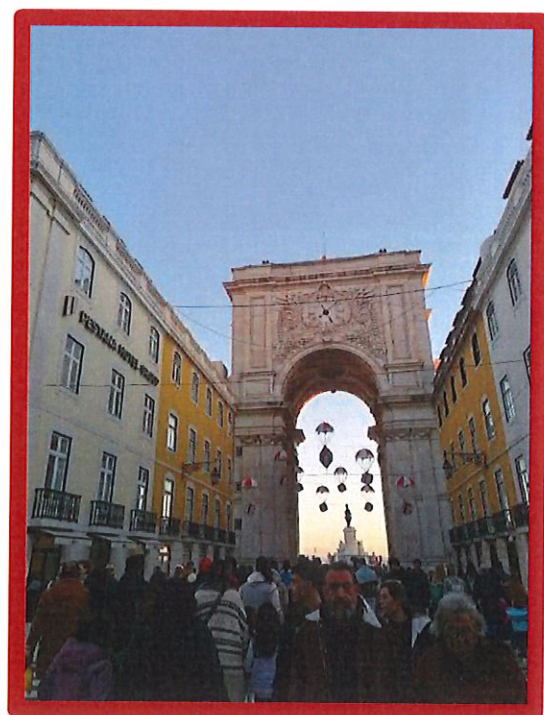
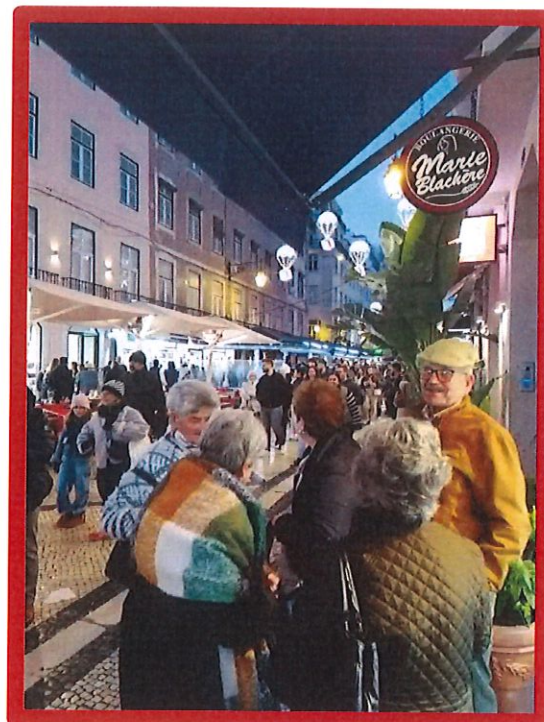
Em suma, toda a intervenção realizada no âmbito do Projeto Lado a Lado – DMAR deu origem a bons momentos de socialização e salutar convivência entre moradores, bastante apreciados pelos beneficiários e comunidade em geral, fomentaram também a integração, a participação social, a igualdade de oportunidades,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



Passeio de Barco na Ria Formosa

SA





**3.3 – Projeto Voltar a Sorrir - Avaliação de Impacto no ano 2024;**



**Indicadores de Realização Voltar a Sorrir - 2024**

<b>Atividade</b>	<b>Sessões Previstas PA 2024</b>	<b>Sessões Realizadas 2024</b>	<b>Nº de Ben Previstos PA 2024</b>	<b>Nº de Ben Alcançado 2024</b>
<b>ACESSO A BENS E CUIDADOS ESSENCIAIS</b>	50	129	15	15
<b>COMBATE À SOLIDÃO E ISOLAMENTO</b>	50	86	15	16
<b>SAÚDE SEGURANÇA E PROTEÇÃO EM MEIO RESIDENCIAL</b>	6	4	15	5
<b>VALORIZAÇÃO DA IMAGEM DOS SÉNIORES NA COMUNIDADE</b>	5	-	15	-
<b>TOTAL UNITÁRIO DE BENEFICIÁRIOS</b>			15	16

43



No campo de ação deste projeto, ao longo do ano de 2024 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 dispõem 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 Urbano e atividades na comunidade, inclusive foi possível integrar três participantes do Projeto Voltar a Sorrir, no Projeto Lado a Lado em 2023, em 2024 não integramos nenhum participante, no entanto a relação próxima com estes beneficiários através das visitas domiciliárias e apoios, permite-nos uma articulação com os demais parceiros no Grupo de Idade Senior (GIS), na procura de soluções individualizadas que vão ao encontro de uma resposta social adequada e celere.

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.





### 3.4 Projeto Escola das Avós - Espaço Partilhas, Saberes & Sabores

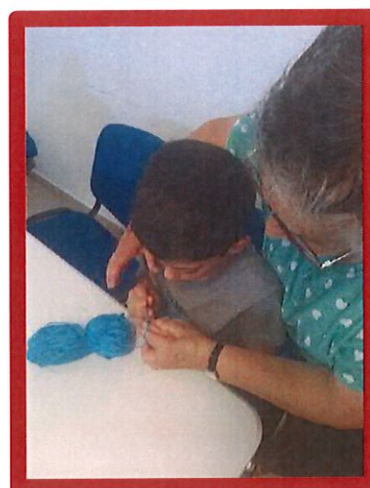
A Escola das Avós representa o abrir portas da associação às escolas e comunidade, constituindo-se como espaço de partilha, de aprendizagens, de relações sociais e sobretudo de afetos intergeracionais. Este espaço afigura-se de extrema importância, na transmissão do saber fazer ao abrigo da Dieta Mediterrânica, possibilita valorizar aquilo que é genuíno, em termos de cultura, alimentação e saúde. Na correria do dia a dia, estas avós sentem alguma nostalgia e saudade, o tempo com os seus filhos e netos voou, desta forma recordam o tempo em que levavam os netos à escola, faziam os almoços de família e a casa se enchia de bons temperos e convivialidade, dos bons tempos, onde a solidão não morava. Salientamos neste projeto, o aumento da autoestima das seniores, a valorização pessoal e o reconhecimento da sua utilidade na sociedade.

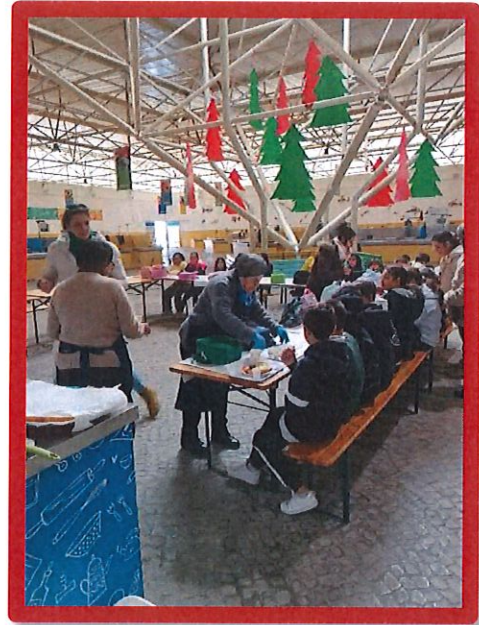
Vivemos em tempos completamente diferentes, para estas seniores, a escola das avós permite lhes transmitir o que a vida lhes ensinou, ou melhor, o que a vida as “obrigou” a aprender. Numa perspetiva não formal, num ambiente “terapêutico” e descontraído, este espaço tem ganho dinâmica, onde as tradições, as vivências, as memórias, os saberes, as artes e ofícios são preservados mantendo-se desta forma vivo este Património Imaterial da Humanidade. Neste sentido, é importante preservar e promover à população esta herança cultural mediterrânica.

No ano 2024, foram várias as atividades dinamizadas, que facultaram o trabalho intergeracional, nomeadamente Workshops de Empreita de Palma e Rosetas de Croché nas escolas D. Manuel I, Secundária de Tavira e nas instalações da AECT, num total de 16 sessões para os alunos destes agrupamentos de escolas. No “Museu” Palácio da Galeria foram dinamizadas sessões para famílias (2 sessões), Oficinas de Verão de empreita e croché com crianças da Associação ACAT (2 sessões), Workshop Culinário e dinamização do teatro, da Lenda de S.Martinho, com as crianças da Associação Rotinas Selvagens. A confeção e preparação dos Lanches das Avós, no Mercado Municipal com várias turmas do primeiro ciclo dos agrupamentos de escolas (6 sessões), num total de 150 crianças do concelho. Todas estas atividades foram dinamizadas com muita dedicação e entusiasmo pelas participantes dos projetos lado a lado Urbano e Rural, abrangendo cerca de 30 participantes.

Em novembro de 2024, as participantes do projeto Lado a Lado Urbano foram convidadas, mais uma vez, pelo Agrupamento 100 de Escuteiros de Tavira, a passar um dia no Campo de Escutistas de Tavira, para um dia de convívio e partilha entre séniores e jovens escuteiros. Organizaram-se Workshops de Pintura, Croché, Empreita, Costura, Bombons de figo, Estrelas de figo e Jogos de Mesa. Assim sendo, as nossas 38 participantes, distribuíram-se pelas 7 atividades programadas, consoante as suas

habilidades, transmitiram esses saberes aos jovens escuteiros, de seguida participaram numa dinâmica de grupo, almoço convívio e bailarico com música popular portuguesa. Estas atividades com os escuteiros, são desenvolvidas ao fim de semana, constituem-se como experiências únicas e criam-se boas memórias contribuindo também para aliviar o sentimento de solidão dos fins de semana.







## **Órgãos Sociais da Associação Em Contato Tavira 2021/2025**

### **ASSEMBLEIA AECT**

**Presidente – José Geraldo do Nascimento 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**

49

### **CONSELHO FISCAL**

**Presidente - Tiago Augusto Moreira dos Santos**

**1º Vogal – Alexandre Figueiredo**

**2º Vogal – Luís Serafim Madeira**

CA

b

## 5. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE

**1.1 — Denominação da Entidade:**

Associação Em Contato Távira  
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 2024, as rubricas da demonstração de resultados *Fornecimentos e serviços externos* e apresentavam a anterior decomposição.