





## Introdução

No ano de 2020 pretende-se dar continuidade ao crescimento e concretização do objeto social da LOUSAVIDAS, através da implementação do Projeto VIDAS em AÇÃO e complementar com os subprojectos: VIDAS com ESCOLA, VIDAS com Desporto, VIDAS com ARTE, VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR cujo público alvo serão as pessoas com deficiência, crianças, jovens e idosos. Durante o próximo ano a cooperativa irá candidatar-se a algumas respostas sociais, para dar continuidade ao seu projeto. O intuito será concorrer aos protocolos elaborados pela segurança social.

Com a elaboração deste documento pretende-se, identificar as principais atividades a desenvolver no Projeto VIDAS em AÇÃO:

Projeto **VIDAS com DESPORTO** - Atividades Desportivas- considerada uma ILES (Iniciativa de Inovação e Empreendedorismo Social), projeto candidatado e aprovado pela Portugal Inovação Social 2020 e na qual inclui o desenvolvimento de várias modalidades desportivas: Atividade Física Adaptada, Atletismo, Futebol de (7), Futsal, Ginástica (atividades expressivas), Dança, Natação adaptada, Futsal, e Ténis de Mesa e Basquetebol em Cadeira e Rodas;

**VIDAS com ESCOLA:** Projeto desenvolvido na Sala de atividades de Apoio à Família (SAAF) na Junta de Freguesia de Boim; através do qual se dinamizarão as seguintes atividades: Férias Inclusivas, Atividades Lúdicas, Jardinagem; Atividades Escolares de Apoio ao Estudo individualizado (Crianças com Currículos Escolares Adaptados ), em pares ou pequenos grupos.

**VIDAS com SAÚDE e BEM-ESTAR:** Hipoterapia, Snoezlen, Reabilitação, Nutrição, Serviço/Apoio social e Psicologia. (recursos ou serviços a contratuallar).

**VIDAS com ARTE:** Música, Tecelagem, Atividades de Artes Plásticas Dança, Teatro (DANÇARTE\_Vidas em Palco).

**Vidas Sénior:** Projeto desenvolvido na Sala de Atividades para os Idosos (SAI) na Junta de Freguesia da Ordem, no ano 2020 pretendemos dar continuidade à dinamização de atividades com pessoas idosas este projeto visa o desenvolvimento de atividades socio-recreativas com esse público alvo e são incluídas no Projeto de Inovação e Empreendedorismo Social "Movimento Sénior de Lousada" numa parceria com a UFCBO, ASSNESPEREIRA e CML.

Os projetos a serem implementados focam-se na **Valorização, Inclusão/integração, Desenvolvimento e Apoio Social** da população alvo, nomeadamente, crianças/jovens e idosos. Todos os projetos são desenvolvidos de acordo com as necessidades e procura das famílias. A Lousavidas tem o propósito social de intervir junto de crianças/jovens com necessidades especiais, no entanto também está direcionada para todas as problemáticas existentes na sociedade. A inclusão assume uma extrema importância nestas situações, pois sem inclusão a vida destas pessoas seria muito mais fechada, tendo mais tarde dificuldades de integração na sociedade, logo, trabalhar desde cedo esta população e quem a rodeia, desde amigos, vizinhos e familiares assume-se como uma importante missão.

Neste plano serão ainda contempladas atividades de exterior, desde atividades lúdicas, desportivas, a atividade de carácter socioeducativo, sociorecreativo, pois a participação social tem uma grande importância no desenvolvimento biopsicossocial na vida destas pessoas. O acesso à cultura é muito importante, pois com ela desenvolvemos diversas competências e uma melhor abrangência acerca dos nossos antepassados e situamos melhor o mundo atual. Estas atividades serão articuladas em conjuntos com outras instituições, como por exemplo, museus, cinema, bibliotecas, entre outros.

Para finalizar, definimos ainda atividades que visam a promoção/marketing social, cuja finalidade é a angariação de fundos para promover uma melhoria na qualidade dos serviços prestados à comunidade (pessoas com deficiência e suas famílias, crianças e jovens, idosos e outros) assim como a divulgação das atividades da instituição e dos serviços que a instituição presta aos seus clientes, aos seus familiares e à comunidade em geral.

A LOUSAVIDAS pode ainda desenvolver outras atividades por sugestão de outras entidades e que não constam neste Plano.

Ações de	Formação de práticas de intervenção e éticas para com as pessoas com deficiências; com crianças, jovens e idosos	Voluntários	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas
informação/workshops de sensibilização para voluntários e público em geral	Desenvolvimento de competências de vida diária, de autonomia e responsabilização.	Professora/Educadora/ psicóloga/ Colaboradores/ Bárbara/ Gestã e Semel	Ao longo do ano	Horta, utensílios da área



Atividades	Como?	Quem ?	Quando?	Recursos
<b>Teatro: DANÇARTE_Vidas em Palco_ Música, movimento e drama</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seleção de um peça de teatro, envolvendo os vários utentes na interpretação das várias personagens.</li><li>- Sessões em grupo utilizando atividades de dança, movimento e drama.</li></ul>	Psicóloga/ Educadora/Professora e beneficiários	Ao longo do ano e apresentação no final do ano;	Roupas específicas, máscaras, microfone; Rádio, cds, cadeiras, roupas, colchões, almofadas, lenços, chapéus, bolas, livros, etc.
<b>Estimulação de linguagem (componente compreensiva).</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Através de sessões individuais, são adaptadas fichas de trabalho individualizadas de acordo com as áreas fracas e fortes de cada utente.</li></ul>	Psicóloga/Educadora a/ Professora e beneficiários	Ao longo do ano	<ul style="list-style-type: none"><li>- Imagens reais de alimentos, ações, pessoas, etc.</li><li>- Revistas, jornais e livros;</li><li>- Fichas de trabalho;</li></ul>
<b>Apoio psicossocial aos Familiares dos Beneficiários</b>	Realização de Sessões de Intervenção Familiar	Psicóloga/Educadora/ Familiares e Beneficiários	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e Cartolinas
<b>Atendimentos a voluntários, colaboradores, beneficiários e pessoas externas à instituição</b>	Atendimento a pessoas que procuram a instituição	Professora/Educador/ Psicóloga, Beneficiários, Colaboradores e Voluntários	Ao longo do ano	Folhas A4 e computador
<b>Ações de informação/workshops de sensibilização para voluntários e público em geral</b>	Formação de práticas de intervenção e ética para com as pessoas com deficiência; com crianças, jovens e idosos	Professora/Educadora /Psicóloga e Colaboradores, parceria Gesth e Semet	Ao longo do ano	Computador, folhas A4 e fichas
<b>Jardinagem</b>	Desenvolvimento de competências de vida diária, de autonomia e responsabilização.	Professora/Educador/ Psicóloga, Beneficiários, Colaboradores	Ao longo do ano	Horta, utensílios da área,



<b>Programa de Sensibilização para a Música; Musicoterapia</b>	Promoção da estimulação sensorial.	Psicóloga/Educadora/voluntários Professor de Música/ Musicoterapeuta e Beneficiários	A definir	Instrumentos musicais,
<b>Acompanhamento Psicológico aos beneficiários, famílias, colaboradores</b>	Acompanhamento psicológico semanal	Psicóloga, Beneficiários, Famílias e Colaboradores.	Ao longo do ano	Folhas A4, computador
<b>Programa de Estimulação Cognitiva</b>	Desenvolver atividades em grupo de estimulação cognitiva	Psicóloga e beneficiários	Semanalmente	Folhas A4, instrumentos de avaliação cognitiva, Computador
<b>Programa de competências sócio emocionais</b>	Desenvolver atividades em grupo de partilha sobre as emoções, sentimentos e relações	Psicóloga e beneficiários	Semanalmente	Folhas A4, computador



### Atividades Desportivas, Culturais, Sociais e de Lazer

Atividades de apoio à Família_ Sala de Atividades de Apoio a famílias (SAAF) Crianças com NEE	Desenvolvimentos de atividades de apoio ao estudo e estimulação cognitiva (diferenciada); atividades de férias com terapias.	Professora e psicóloga	Diariamente (horário pós letivo) e/ou nas férias/interrupções escolares	Junta de Freguesia de Boim
Atividade desportiva adaptada (Atletismo, futsal, ginástica, dança)	Desenvolvimento de várias modalidades desportivas adaptadas	Professor/a de Educação Física	Data a definir	Complexo Desportivo de Lousada
Basquetebol em BCR	Prática da modalidade	Professor/a de Educação Física	Segunda e Quarta	Complexo Desportivo de Lousada
Atividades de apoio aos Idosos_ Sala Atividades dos Idoso (SAI)_ Inclui o Mov. Sénior	Desenvolvimentos de atividades Desportivas (Boccia e Atividade Física); Artes Plásticas	Professor/a de Educação Física e Professora de Expressões Artísticas	Terça e Quinta	Junta de Freguesia da Ordem
Sessões de relaxamento	Utilização de técnicas específicas de relaxamento (Pilates, Reiki e Yoga,)	Professora/Instrutora; Psicóloga; Beneficiários	Datas a definir	Música, colchões, Cadeiras, Instalações LOUSAVIDAS_ Junta de Freguesia de Boim e Ordem
Reunião de Equipa Técnica/direção	Reunião Multidisciplinar	Educadora Social, Psicóloga, Professora de Educação Física Professoras/colaboradora	Mensalmente, a cada 1º quinta-feira do mês	Papel fotocópia e computador

Atividades	Como?	Quem?	Quando?
Participação no Programa de Caminhadas Municipais	Sensibilizar a comunidade para "Caminhar pela Diferença", divulgação nas diferentes freguesias	Equipa da LOUSAVIDAS, comunidade,	Primavera, verão, outono
Participação na Feira de Social	Solicitar a ajuda da comunidade para a doação de produtos para venda; confeccionar produtos alimentares. Estabelecer contacto com empresas, para recolher artigos para expor e vender na tómbola	Equipa Técnica LOUSAVIDAS, voluntários, beneficiários, comunidade	Setembro 2020
Realização do Magusto	Realização da atividade	Toda a Equipa e beneficiários	Novembro de 2020
Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	Realização de ações que sensibilizem a comunidade para esta causa. Realizar uma atividade que promova as potencialidades do cidadão com deficiência. Desta forma os níveis de notoriedade da instituição serão automaticamente aumentados.	Toda a Equipa da LOUSAVIDAS e beneficiários	3 de Dezembro de 2020
Participação na semana de igualdade na diferença	Participação em palestras	Toda a equipa da LOUSAVIDAS	Novembro/Dezembro
Festa de Natal da LOUSAVIDAS	Realização da atividade.	Toda a Equipa e beneficiários	Dezembro de 2019

## Marketing Social

Atividades	Como	Quem	Quando	Recursos
Jantar da Solidariedade (Aniversário) Santos Populares	Organização de um Jantar Anual de Solidariedade	Equipa LOUSAVIDAS; Voluntários	Junho/Julho	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Jogo solidário/Torneio solidário	Com a participação de equipas do concelho de Lousada	Equipa LOUSAVIDAS	Junho/outubro	Elementos da Equipa da LOUSAVIDAS
Campanha de angariação/fidelização de amigos/Vidas Solidárias LOUSAVIDAS	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Lousada, irá proceder-se à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida.	Equipa LOUSAVIDAS	Ao longo do ano	Equipa da LOUSAVIDAS, comunidade



Atividades	Como?	Onde?	Quando?
Participação no Programa de Caminhadas Municipais	Sensibilizar a comunidade para "Caminhar sem fronteiras" divulgação nas diferentes freguesias		
Participação na Feira de Social	Solicitar a ajuda da comunidade para a doação de produtos para as diferentes freguesias		
Realização do Magusto	Realização da atividade		
Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência	Realizar uma atividade que promova as potencialidades da cidadã e Realização de ações que sensibilizem a comunidade para esta causa		
Participação na semana de igualdade na diferença	Participação em palestras sobre a diversidade		
Festa de Natal da LOUSAVIDAS	Realização da atividade		

Aprovado em Reunião de direção nº 11 de 28/11/2019  
 Ana Fagalhães

Aprovado em Reunião de Assembleia Geral nº 2 de 13/12/2019  
 Ribeiro

(Presidente da Direção e Secretária)

(Presidente da Mesa de Assembleia e Secretário)

Atividades	Como?	Onde?	Quando?
Jantar da Solidariedade (Aniversário)	Organização de um jantar anual de solidariedade	Equipa LOUSAVIDAS	Junho/Julho
Jogo solidário/Jornal solidário	Como participação de equipas do concelho de Loussada	Equipa LOUSAVIDAS	Junho/Outubro
Campanha de angariação/Realização de amigos/Atas solidárias	Utilizando os meios de comunicação disponíveis no concelho de Loussada, irá proceder-se à divulgação de uma campanha previamente desenvolvida	Equipa LOUSAVIDAS	Ao longo do ano
Jantares Governativos		Equipa LOUSAVIDAS	

# COOPERATIVA LOUSAVIDAS. CRL

## CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL - ANO 2020

<b>CMVMC</b>		
GENEROS ALIMENTARES	500	500
<b>FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS</b>		
SUBCONTRATOS - PROJETO CAPACITAÇÃO - DESPORTO	23 436	
ELETRICIDADE, COMBUSTÍVEIS, ÁGUA	1 100	
MATERIAL ESCRITÓRIO, COMUNICAÇÃO	300	
OUTROS FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	2 000	26 836
<b>CUSTOS COM PESSOAL</b>		
VENCIMENTOS / RECIBOS VERDES	8 890	
SUBSÍDIO REFEIÇÃO	0	
ENCARGOS SEGURANÇA SOCIAL	1 831	
SEGUROS RESPONSABILIDADE CIVIL	400	
SEGUROS ACIDENTES PESSOAIS/ DESPORTIVO	500	11 621
<b>AMORTIZAÇÕES</b>		0
<b>TOTAL CUSTOS</b>		<b>38 957</b>
<b>PRESTAÇÕES DE SERVIÇOS</b>		
MATRICULAS E MENSALIDADES	4 880	4 880
<b>PROVEITOS SUPLEMENTARES</b>		
ARTESANATO	441	441
<b>COMPARTICIPAÇÕES E SUB. EXPLORAÇÃO</b>		
CENTRO REGIONAL DE SEGURANÇA SOCIAL, IEFP	0	0
<b>OUTROS PROVEITOS OPERACIONAIS</b>		
REALIZAÇÃO CAPITAL	200	200
<b>PROVEITOS E GANHOS EXTRAORDINARIOS</b>		
PROJETO CAPACITAÇÃO-DESPORTO	23 436	
DONATIVOS	10 000	33 436
<b>TOTAL PROVEITOS</b>		<b>38 957</b>

Aprovado em Reunião de Direção de 28/11/2019  
R. S. S. / Anafagalhães / André J. J. J.  
Aprovado em Assembleia Geral de 13/12/2019

 / Ribeiro