

# Plano de Ação



**2019**



<b>Introdução</b> .....	4
<b>Capítulo I - Caracterização da Organização</b> .....	6
Missão.....	8
Visão.....	8
Valores.....	8
Recursos Humanos.....	10
Organograma.....	11
Órgãos Sociais.....	12
Recursos Materiais e Físicos.....	13
<b>Capítulo II – Núcleo do Emprego &amp; Empreendedorismo</b>	
GIP.....	14
EPAT.....	15
INCORPORA.....	16
<b>Capítulo III - Núcleo Comunitário</b>	
Serviço de Apoio Individual.....	16
Serviço de Apoio Oncológico.....	17
Serviço de Educação e Formação.....	17
Projetos de Educação e Formação	
<b>Capítulo IV - Núcleo de Intervenção Social</b>	
Serviço de Intervenção Social.....	19
Negócios Sociais.....	19
SER Clean.....	19
Fábrica de Rua.....	20
Espaço Saúde e Bem-Estar.....	21



## Capítulo V – Iniciativas/Atividades

### Eixo 1 - INVESTIGAÇÃO

Estudo sobre a Violência no Namoro.....	22
---	----

### Eixo 2 - PREVENÇÃO

Ação de Sensibilização.....	23
Intervenção em Contexto Escolar.....	23
Programa de Promoção de Cuidados de Saúde.....	23
Programa das Atividades do Coração.....	23

### Eixo 3 - APOIO SOCIAL

Atendimento Social.....	24
Encaminhamento Social.....	24

### Eixo 4 – OUTRAS ATIVIDADES

Descobrir a Cultura.....	24
Trekking Solidário.....	24
Atividades em Ginásios.....	24
Serviço de Voluntariado Europeu/Corpo Europeu de Solidariedade.....	25
Noite Branca de Gondomar.....	25
Candidaturas de Projetos.....	25

<b>Cronograma das Atividades.....</b>	<b>27</b>
---------------------------------------	-----------



## Introdução

O Plano de Ação da QUERER SER (QS) para o ano de 2019 tem como ponto de partida a reflexão levada a cabo pela Direção da Associação em torno das atividades realizadas, procedimentos e metodologias de trabalho adotadas, avaliando a pertinência e viabilidade das atividades e respostas implementadas. O principal objetivo deste Plano de Ação – 2019 prende-se com a melhoria contínua das atividades promovidas pela QS, com o enfoque na qualidade dos serviços oferecidos e na capacitação da equipa técnica. Por outro lado, importará (re)ajustar o leque de atividades e serviços, para que se possam oferecer respostas com elevado grau de adequação e inovação, indo de encontro às necessidades dos habitantes do concelho de Gondomar.

Em 2019 a QS reassume o compromisso de ser uma instituição de referência no concelho de Gondomar e trabalhar em prol do empoderamento e emancipação dos seus utentes. Ao invés de adotar uma lógica assistencialista, amplamente disseminada nas respostas sociais do território, é privilegiada uma lógica baseada na solidariedade, cooperação e trabalho conjunto com os utentes com o objetivo de estimular a sua autonomização e o exercício de uma cidadania plena. O propósito da nossa intervenção é o combate à exclusão social, no qual a dignidade e os valores humanos deverão ser a prioridade máxima. Nesta linha, a aposta no empreendedorismo social revela-se uma estratégia crucial tanto para a superação do problema da empregabilidade de pessoas tendencialmente excluídas do mercado de trabalho, como para a própria sustentabilidade da Associação.

O Plano de Ação que iremos apresentar tem como objetivo ser não só um documento público de apresentação da Associação e atividades promovidas, como também servir de instrumento de monitorização do trabalho a desenvolver pela Equipa Técnica.

Este Plano encontra-se organizado em seis partes, sendo o primeiro capítulo dedicado à apresentação da Associação e os restantes capítulos aos núcleos de trabalho da QS, de acordo com as seguintes áreas: Emprego & Empreendedorismo; Núcleo



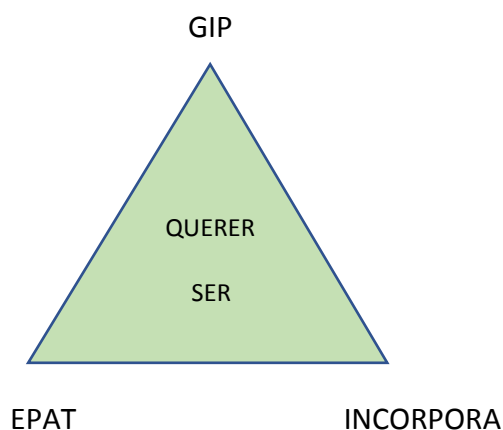
Comunitário; Núcleo de Intervenção Social; Iniciativas/Atividades e, por último, o cronograma detalhado das atividades.



### Caraterização da Organização

**2019** é o ano de consolidação da nova estrutura organizacional da Querer Ser. Sem nunca perder o foco principal – a aposta no empreendedorismo social – a QS continuará a trabalhar no sentido de se afirmar como uma entidade de referência neste setor.

É evidente o foco da Associação no empreendedorismo social e combate à exclusão social, que muito tem contribuído para o desenvolvimento do mesmo e da própria QS, nomeadamente o Gabinete de Inserção Profissional (GIP), a Entidade Prestadora de Apoio Técnico (EPAT) e, mais recentemente, o Programa INCORPORA. Verifica-se, assim, que o suporte da própria Associação assenta nestes três pilares fundamentais:



Em **2018** é implementada uma mudança estrutural na Associação, fundamentada na decisão concertada entre todos os membros da Direção e surge, pois, a necessidade de criação de um novo organograma de funcionamento extinguindo serviços e alocando novos neste mesmo ano. Alguns desses novos serviços ainda se encontram numa fase embrionária, ao passo que outros já se encontram devidamente consolidados tendo por base a experiência adquirida ao longo dos anos de funcionamento da QS.

Existe uma forte preocupação da QS na estruturação do novo organograma, tornando mais funcionais as diferentes valências e alinhando os negócios sociais na estratégia de



empreendedorismo que os mesmos possuem. O sentido global desta nova reestruturação orgânica é criar e manter um fio condutor entre todos os serviços disponibilizados, numa ótica de dinamização social suportada pelo sentido empreendedor da própria estrutura interna que irá permitir a incorporação identitária condizente com o próprio nome da Associação – Querer Ser. Por outras palavras, o verbo QUERER com uma forte conotação de poder e o SER, como substantivo próprio de pessoal, do individual que, unindo-se ao poder, é transmutado no QUERER SER mais, ter mais, conhecer mais, alcançar mais potenciando efeitos mobilizadores de boas práticas individuais e, por tabela, coletivas.

A QS está, pois, voltada para o futuro sem, contudo, esquecer o seu passado. A história da Associação remonta a 2006, ano em que foi constituída na freguesia de Rio Tinto com o objetivo de ser uma resposta social no âmbito do fenómeno do desemprego e da inclusão social de grupos vulneráveis e/ou desfavorecidos.

O território de intervenção social da QS caracteriza-se por um elevado número de desempregados e agregados familiares com graves carências económicas e sociais, para os quais a Associação procura promover e facilitar a inclusão, através do apoio e proteção à família, às crianças e jovens, da capacitação e orientação na procura de emprego e formação profissional, bem como auxílio na invalidez, doença ou velhice de pessoas economicamente vulneráveis.

É também sua atribuição promover a integração social e comunitária destes utentes no concelho de Gondomar, atendendo aos problemas e necessidades diagnosticadas e encaminhadas por outras entidades, designadamente pela Rede Social.

A Associação pretende fomentar o desenvolvimento socioeconómico e cultural do Concelho, pelo que, todos os serviços e projetos que têm vindo a ser desenvolvidos pretendem responder às necessidades de quatro tipos diferenciados de beneficiários:

- a) Desempregados de curta e longa duração;
- b) Famílias monoparentais
- c) Vítimas de violência doméstica
- d) Jovens (em situação de vulnerabilidade/exclusão social ou sinalizados com comportamentos de risco).



### A Missão

A Querer Ser desenvolve a sua intervenção na área social, através de respostas e serviços adequados às necessidades das pessoas da Comunidade onde se integra ao longo do seu percurso de vida, promovendo o seu bem-estar e qualidade de vida.

### A Visão

Ser uma IPSS de referência, reconhecida no concelho e no distrito pelo carácter inovador da sua intervenção qualificada, com impacto positivo na Comunidade.

### Os Valores

- a) Inovação
- b) Intervenção de forma empreendedora, implementando respostas adaptadas às necessidades identificadas. Valorizamos o desenvolvimento de competências dos nossos colaboradores, apostando na atualização constante das estratégias e práticas de atuação.
- c) Proximidade de atuação, de forma integrada e orientada para a Comunidade, fomentando a sua autonomia de modo proactivo. Conhecemos a realidade onde estamos inseridos e assumimos um papel ativo no seu desenvolvimento.
- d) Cooperação, com promoção da partilha e trabalho em conjunto, para os mesmos objetivos. O envolvimento de todos e o trabalho em equipa são fundamentais para o bom funcionamento da QS.
- e) Profissionalismo, com adoção de um modelo de intervenção assente na ética, no respeito e na confidencialidade. A nossa atuação pauta-se pelo cumprimento das responsabilidades, com rigor e dedicação e de acordo com os normativos da Instituição.





A Associação tem por objeto principal:

- a) O apoio aos idosos na velhice, na invalidez, no lazer e na integração comunitária;
- b) O apoio e proteção à família, às crianças e jovens, na infância e juventude;
- c) O apoio às pessoas desfavorecidas na invalidez, deficiência e na doença;
- d) A prestação de apoio na área da saúde;
- e) Arrendamento de espaços.

A título secundário a QS pretenderá, igualmente, contribuir para o desenvolvimento social, cultural e profissional da população em geral, designadamente através da:

- a) Promoção da integração social e profissional de pessoas desfavorecidas, designadamente, desempregados, vítimas de violência doméstica, pessoas portadoras de deficiência, imigrantes e toxicodependentes;
- b) Promoção de ações de sensibilização/informação junto à população em geral;
- c) Promoção de formação profissional destinada à comunidade em geral para o incentivo da inclusão social e empregabilidade;
- d) Criação de Gabinetes de apoio social para atendimento e acompanhamento de pessoas vítimas de exclusão social e/ou integradas em grupos de grupos de risco, designadamente, toxicodependentes;
- e) Promoção de atividades, iniciativas e projetos formativos e não formativos que promovam o respeito pelo princípio da igualdade de género e oportunidades e a prevenção e combate à violência de género, a inclusão social de pessoas desfavorecidas, integradas em grupos de exclusão social, designadamente desempregados, ou em situação de risco;
- f) Outras atividades que permitam a sustentabilidade financeira da Associação.



Para a concretização da política, a QS estabelece os seguintes Objetivos da Qualidade:

- a) Oferecer serviços que vão ao encontro das necessidades específicas de cada cliente;
- b) Apostar na qualidade e melhoria contínua dos serviços;
- c) Incentivar a participação dos colaboradores e clientes na estratégia da Instituição;
- d) Melhorar o relacionamento com os parceiros;
- e) Promover a troca de boas práticas com entidades similares e/ou parceiros;
- f) Reconhecer publicamente o apoio de entidades e particulares na prossecução da missão da Instituição.

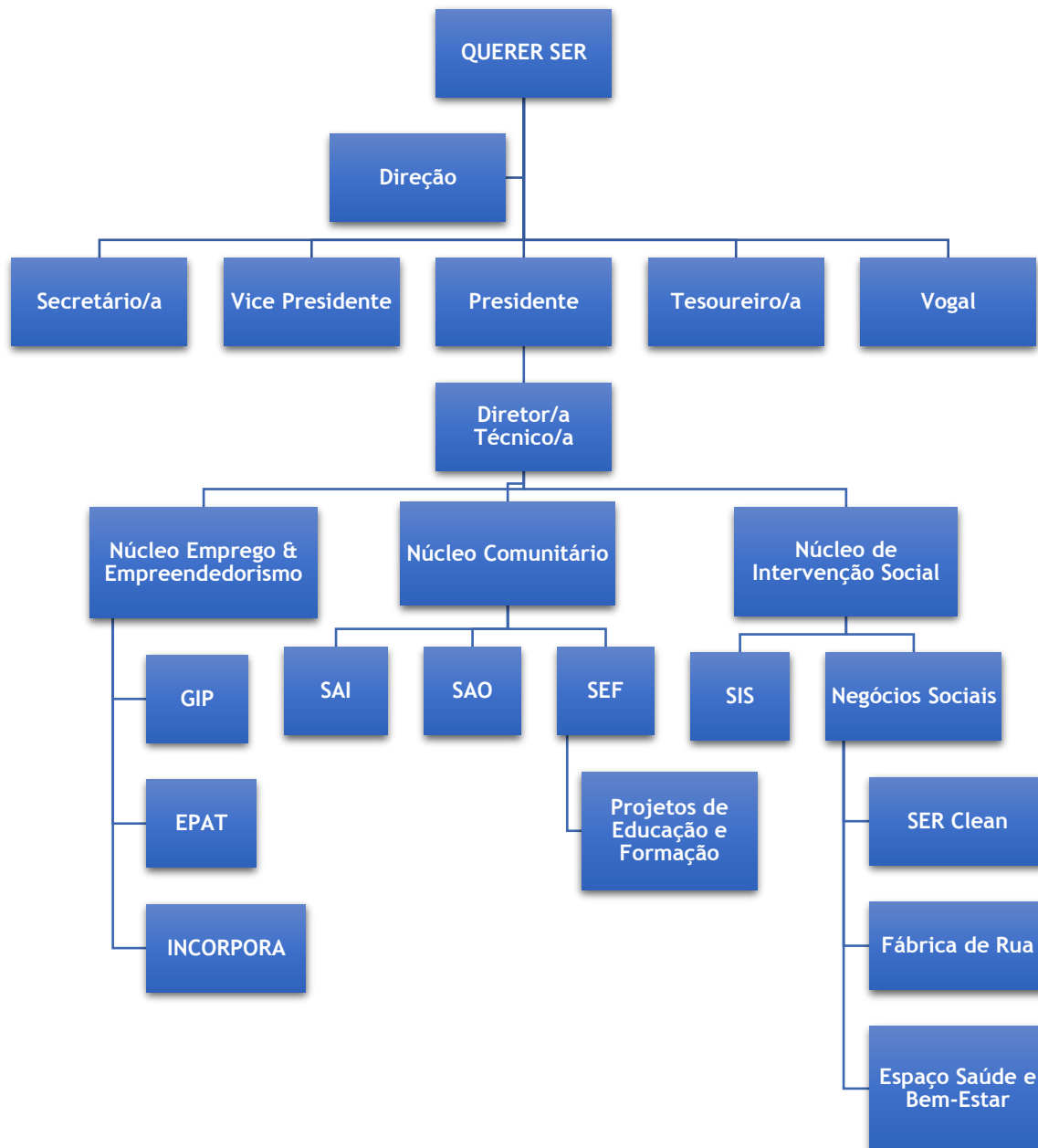
## Recursos Humanos

No ano de 2019, antecipamos que a estrutura de recursos humanos da QS seja constituída pelos seguintes técnicos:

<b>Função</b>	<b>Nome</b>	<b>Vínculo</b>
Diretora Técnica	Patrícia Adriano	Regime de contrato de trabalho
Técnica de Prospecção Empresarial	Isabel Vaz	Regime de contrato de trabalho
Coordenadora de Projetos	Vera Gonçalves	Regime de prestação de serviços não oneroso
Jurista	Isabel Alves	Voluntariado
Socióloga	Odília Gouveia	Regime de prestação de serviços
Socióloga	Susana Terra	Regime de prestação de serviços



## Organograma





ASSEMBLEIA-GERAL:

**Presidente** – Maria Celeste da Rocha Ferreira da Costa

**Vice-Presidente** – Tiago Gil Elias da Costa de Oliveira Martins

**Secretário** – Hugo Filipe Nunes Gonçalves

DIREÇÃO:

**Presidente** – Isabel Maria Martins Alves

**Vice-Presidente** – Fernando Miguel Ferreira da Costa

**Tesoureiro** – Maria Cristina de Moura Magalhães Ferreira

**Secretário** – Carla Marisa Monteiro Pinto Osório

**Vogal** – Laura Fernanda Teixeira da Rocha Ferreira

CONSELHO FISCAL:

**Presidente** – César Soares Oliveira

**Vice-Presidente** – Fernando Augusto Pereira da Costa

**Secretário** – André Gil Ferreira da Costa



## Recursos Materiais e Físicos

A Querer Ser possui espaços físicos afetos, em exclusivo, às atividades desenvolvidas no âmbito dos serviços prestados – GIP, SAO, EPAT, Espaço Saúde e Bem-Estar, atendimentos gerais, etc. O espaço físico destinado ao atendimento dos utentes da QS é constituído por duas salas e duas casas de banho. Uma das salas que servirá para o atendimento geral, possui 35m<sup>2</sup>, está voltada para a rua principal e é envidraçada, permitindo mais facilmente a sua identificação. Esta sala está equipada com dois computadores com acesso à internet, de utilização livre pelos utentes.

A segunda sala da QS tem 60m<sup>2</sup> e está dividida em dois gabinetes individuais, para atendimento em privado. Estes espaços são ainda serviços por duas casas de banho. Como o acesso é de nível térreo, possui condições de acessibilidade para cadeira de rodas ou outro tipo de mobilidade reduzida.

O Espaço Saúde conta com uma sala privada, de 12m<sup>2</sup>, equipada com marquesa, bola de pilates, entre outros equipamentos e utensílios necessários à prática de massagem terapêutica e de relaxamento.

A QS conta ainda com duas salas de formação (40m<sup>2</sup>/cada) com capacidade para 30 pessoas cada, para a realização de sessões coletivas, sessões de trabalho em grupo ou ações de formação. Estas salas são ainda providas por duas instalações sanitárias com diferenciação por género e localização conveniente, de modo a não perturbar o funcionamento das sessões.

Em termos de equipamentos, todos os espaços se encontram devidamente equipados para os fins a que se destinam, com cadeiras, secretárias, mesas de trabalho, armários e rede de telecomunicações (telefone, telemóvel e internet).

As salas de formação, para além de mesas e cadeiras para trinta pessoas, dispõem de equipamento pedagógico base como quadro fixo/móvel, tela de projeção, computador e projetor multimédia. Todos estes espaços possuem excelentes condições de arejamento, climatização e iluminação natural. Cumprem as normas de HST em termos de limpeza diária, sinalização de segurança, estojo de primeiros socorros e material contra incêndios (extintores, mantas), garantindo conforto e segurança aos utentes, concorrendo para a qualidade do serviço prestado.



### Núcleo do Emprego & Empreendedorismo

No que concerne ao eixo do emprego e empreendedorismo, a Querer Ser oferece três serviços distintos, mas complementares: o Gabinete de Inserção Profissional, o apoio à criação do próprio emprego pela Entidade Prestadora de Apoio Técnico e o Programa INCORPORA, que visa a mediação entre procura e oferta de emprego.

#### **GIP – Gabinete de Inserção Profissional**

A QS é uma entidade credenciada para prestar apoio a jovens e adultos desempregados o seu percurso de inserção ou reinserção no mercado de trabalho. Em estreita articulação com os serviços de emprego, desenvolvemos as seguintes atividades:

- Ações de apoio à procura ativa de emprego e desenvolvimento da atitude empreendedora
- Captação e divulgação de ofertas de emprego e apoio à colocação
- Divulgação de medidas de apoio ao emprego, formação profissional e empreendedorismo e apoio ao encaminhamento de candidatos
- Divulgação de programas comunitários que promovam a mobilidade no emprego e na formação profissional no espaço europeu
- Controlo de apresentação periódica dos beneficiários das prestações de desemprego
- Encaminhamento para ações promotoras do desenvolvimento de competências de empregabilidade e criação do próprio emprego
- Apoio à inscrição *online* dos candidatos a emprego
- De acordo com o Programa CLDS + são promovidas as ações previstas no Eixo 1: Emprego, formação e qualificação
- Informação sobre o conteúdo e abrangência de alguns serviços e apoios em matéria de segurança social
- Outras atividades consideradas necessárias, pelos serviços de emprego, para apoio à inserção profissional dos desempregados



Além disso, a QS dispõe do Espaço SER Empreendedor que consiste numa atividade de fomento do empreendedorismo junto de desempregados de longa duração e jovens NEET. Para o incentivo à criação do próprio emprego, são realizadas ações de formação e acompanhamento por parte de um consultor voluntário, bem como são disponibilizados equipamentos informáticos para pesquisa, prospeção e desenvolvimento do plano de negócios.

Horário de Atendimento:

4ª feira das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18:30h;

6ª feira das 9h00 às 12h30.

**EPAT – Entidade Prestadora de Apoio Técnico**

A Querere Ser faz parte da rede nacional de entidades credenciadas pelo IEFP como Entidade Prestadora de Apoio Técnico (EPAT) tendo, neste âmbito, como território de intervenção os concelhos de Gondomar, Valongo, Paredes, Porto, Vila Nova de Gaia, Matosinhos e Maia.

A EPAT presta apoio técnico a promotores de projetos de criação do próprio emprego ou empresa, no âmbito de medidas e programas de apoio ao empreendedorismo executadas pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P.

Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



## **INCORPORA**

A QS faz parte da Rede INCOPORA em Portugal.

Este Programa da Fundação “LA CAIXA” disponibiliza oportunidades de trabalho a pessoas que têm mais dificuldades em encontrar um emprego. Da mesma maneira, o programa ajuda as empresas a encontrar pessoal qualificado, gerir os seus processos de seleção e reforçar a sua responsabilidade social corporativa.

### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30

## **CAPÍTULO III**

### **Núcleo Comunitário**

O Núcleo Comunitário tem como princípio essencial a organização de respostas integradas face às necessidades globais das populações, trabalhando em prol do empoderamento dos indivíduos e assumindo-se como agente dinamizador de participação de pessoas, famílias e grupos sociais, fator de desenvolvimento local, social e promotor da cidadania. Mediante a realização de uma triagem/diagnóstico de necessidades individual, o utente é posteriormente integrado nos serviços disponibilizados pela QS ou encaminhado para outras respostas oferecidas pelas instituições parceiras. Este Núcleo será, pois, um polo catalisador de ideias e serviços para a comunidade, reforçando o laço social onde são vividas as relações e onde podem ser descobertas as soluções.

Os serviços disponibilizados pelo Núcleo Comunitário são os seguintes:





### **Serviço de Apoio Individual (SAI)**

Atendimento técnico por parte dos elementos da QS, no qual são detetadas as necessidades e elaborada uma triagem das principais carências do indivíduo às quais urge dar respostas. Este serviço é a ponte de ligação entre a QS e a comunidade, ajustando as respostas sociais aos seus destinatários. Após a análise das idiossincrasias individuais, a pessoa é encaminhada para as respostas mais adequadas à sua situação – seja a formação profissional, o desenvolvimento pessoal, o aconselhamento jurídico ou outras respostas de instituições parceiras.

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feiras, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30

### **Serviço de Apoio Oncológico – SAO: Fénix**

A Fénix surge como um projeto ligado ao serviço que tem como missão apoiar e encaminhar doentes oncológicos, designadamente:

- Promoção de ações de sensibilização /informação
- Encaminhamento para respostas e outros serviços pertinentes
- Workshops temáticos
- Protocolos com instituições ligadas à saúde
- Linha de apoio ao doente oncológico

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.

Linha de Apoio: em horário a definir.

### **Serviço de Educação e Formação - SEF**

Este serviço disponibiliza um acompanhamento especializado para jovens ou adultos, desempregados, que procurem soluções e orientações profissionais. É fornecido um



apoio organizado e completo com vista a dar respostas às necessidades formativas de cada pessoa.

Na área da educação, este serviço contempla o desenvolvimento de ciclos de temáticas e ações de (in)formação e sensibilização, bem como workshops, relacionados com as temáticas da violência, comportamentos desviantes e promoção de uma maior cidadania.

Dentro do SEF encontra-se a oferta formativa, nomeadamente:

#### **Formação de Capacitação para a inclusão – TO 3.03 / POISE**

A QS disponibiliza formação dirigida a grupos potencialmente vulneráveis, constituídos nomeadamente por pessoas com baixos rendimentos, desempregados de longa duração e beneficiários do RSI, baixos níveis de qualificação, ex-reclusos, jovens sujeitos a medidas tutelares educativas e cidadãos sujeitos a medidas tutelares executadas na comunidade, sem abrigo, pessoas com comportamentos aditivos e dependências. Esta formação oferece os seguintes percursos qualificantes, os quais permitem o desenvolvimento de competências de natureza pessoal, social e profissional:

- Capacitar para a Informática – 75 Horas
- Sensibilização para o Contacto com Línguas – 75 Horas
- Capacitar para a Cozinha/Pastelaria – 100 Horas
- Capacitar para o Serviço de Restaurante /Bar – 75 Horas

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



## CAPÍTULO IV

### Núcleo de Intervenção Social

Este Núcleo é responsável pelo desenvolvimento de diversos projetos de âmbito social, assim como dos negócios sociais da QS. Para o desenho, planeamento e implementação de projetos de intervenção social, a componente da Investigação é crucial no sentido de fundamentar, cientificamente, a prática e a ação. No que concerne aos negócios sociais promovidos pela QS é de realçar, uma vez mais, a forte aposta no empreendedorismo social enquanto meio de capacitar indivíduos e promover a empregabilidade e sustentabilidade financeira da comunidade.

Os serviços constitutivos deste Núcleo são os seguintes:

#### **Serviço de Intervenção Social - SIS**

Serviço responsável por desenvolver projetos nas áreas de:

- Investigação
- Projetos de Intervenção Social
- Estudos demográficos
- Estudos/definições de perfis profissionais
- Prevenção e Criminalidade

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h00.

#### **Negócios Sociais**

##### **SER Clean**

Temos um conjunto de profissionais que prestam serviços nas áreas da limpeza, engomadoria, jardinagem e pequenas reparações domésticas e distingue-se pela apresentação de serviços a custos reduzidos e competitivos. Estes serviços são prestados a particulares e entidades comerciais/industriais e permitem a integração de



jovens/adultos no mercado de trabalho, contribuindo para a diminuição de vulnerabilidades, como a exclusão social.

A SER Clean tem o seu projeto aprovado no âmbito da Capacitação para o Investimento Social – tipologia 3.32, promovido pelo Programa Portugal Inovação Social (Portugal 2020). Neste sentido, pretende-se criar maior impacto social no Concelho de Gondomar e ampliar o âmbito de atuação deste negócio social, aumentando a sua capacidade de promover a empregabilidade de públicos vulneráveis.

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30, existindo flexibilidade de horários consoante as necessidades dos clientes.

#### **Fábrica de Rua**

O Projeto Fábrica de Rua foi iniciado em 2017 com o objetivo de promover a empregabilidade e (re)inserção profissional de jovens NEET (*Not in Employment Nor Education or Training*) residentes em Gondomar e conta com o apoio da Fundação EDP. Tendo em conta as baixas qualificações escolares, a par da intermitência ou inexistência de integração no mercado de trabalho, urge levar a cabo esta intervenção para possibilitar o alargamento do leque de oportunidades de emprego para estes jovens até aos 35 anos. Assim, numa primeira fase, foram selecionados 20 jovens para a frequência de um percurso formativo de 300 horas – Costura Industrial de Mochilas – em parceria com o Instituto do Emprego e Formação Profissional, Modatex e Give a Choice e, posteriormente, os formandos são convidados a colocar em prática o know-how adquirido na Fábrica de Rua. Para tal, está a ser desenvolvida uma oficina de costura para a confeção (semi)artesanal de uma linha de mochilas inteiramente concebida e executada pelos jovens, com um conceito urbano-familiar. Por último, a Fábrica de Rua ambiciona que a comercialização desta mochila garanta a sustentabilidade do projeto, dando continuidade a este percurso de inserção laboral dos jovens.



No âmbito deste negócio social serão desenvolvidas atividades de venda e divulgação das mochilas produzidas pelos jovens NEET, mediante o estabelecimento de parcerias com Associações Comerciais (por exemplo, a ACIG) que posteriormente canalizarão o produto para lojistas que sejam seus associados; e através da participação em feiras e outros eventos nos quais seja possível não só comercializar as mochilas, como também apresentar e divulgar o Projeto Fábrica de Rua.

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.

#### **Espaço Saúde e Bem-Estar**

O Espaço Saúde e Bem-estar tem como objetivo garantir a todos os cidadãos um melhor acesso aos cuidados de saúde e bem-estar, independentemente da sua condição social, localização e nacionalidade.

Este Espaço dispõe de um Serviço de Fisioterapia, que conta com a prestação de um fisioterapeuta certificado, onde são desenvolvidas as seguintes atividades:

- Sensibilização, Prevenção e Diagnóstico de doenças associadas ao envelhecimento;
- Prestação de cuidados de fisioterapia a acamados;
- Promoção de classes de exercício e atividade física na terceira idade;
- Massagens de relaxamento e terapêuticas;
- Cuidados positivos no tratamento da imagem.

Os serviços são prestados na QS, ao domicílio ou nas Entidades protocoladas, mediante as necessidades dos clientes.

#### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª feira, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.



No sentido da promoção da abertura da QS à comunidade, são desenvolvidas diversas atividades que visam não só a divulgação dos serviços e projetos da Associação, mas principalmente a oferta de atividades enriquecedoras em prol dos utentes da QS e população local.

Estas atividades encontram-se agrupadas em quatro eixos, de acordo com os objetivos e grupos a que se destinam.

#### **EIXO I – INVESTIGAÇÃO**

##### **Estudo sobre a Violência no Namoro**

A QS, em parceria com o Observatório Permanente de Violência e Crime da Universidade Fernando Pessoa, propõe a realização de um estudo analítico de campo acerca da violência no namoro no Concelho de Gondomar. O objetivo deste estudo e outras análises territoriais prende-se com a publicação e disseminação de dados estatísticos e demográficos.

##### **Saber Amar**

O Projeto Saber Amar surge com o objetivo de reforçar e alargar o campo de atuação da QS no concelho de Gondomar. Este projeto visa a capacitação técnica da Associação com recursos humanos capazes de dar resposta às necessidades de intervenção no âmbito da violência doméstica, da violência no namoro e da promoção da igualdade de género, apoiados em atividades inovadoras e com elevado impacto cognitivo e emocional nos destinatários.



## **EIXO II – PREVENÇÃO**

### **Ação de Sensibilização**

O objetivo desta atividade é sensibilizar os jovens para os riscos associados ao consumo de substâncias psicoativas, em parceria com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD).

### **Intervenção em Contexto Escolar**

Através dos protocolos estabelecidos com escolas do Concelho de Gondomar, a QS irá realizar intervenções com o objetivo de sensibilizar e trabalhar questões da prevenção de comportamentos de risco. Utilizando metodologias participativas e promotoras do envolvimento de todos, pretende-se consciencializar a população estudantil para os riscos inerentes a práticas aparentemente inócuas.

### **Programa de Promoção de Cuidados de Saúde**

Conjunto de atividades de sensibilização direcionadas a crianças e jovens, entre os 6 e os 15 anos, com enfoque nos temas dos cuidados de higiene corporal e oral, bem como os cuidados a ter com a exposição solar.

### **Trekking solidário**

As atividades físicas realizadas em comunhão com a natureza são mais gratificantes e permitem baixar os níveis de stress e ansiedade. Através do trekking é possível a conexão com o meio ambiente, os elementos naturais, para além do exercício físico. Com o auxílio de um monitor experiente em trekking e conhecedor de trilhos, os participantes poderão viver um dia único e cheio de diversão.



### **Atividades em ginásios**

Com vista à divulgação do trabalho da QS, serão criadas parcerias com ginásios e *healthclubs* para a promoção de atividades desportivas de grande impacto para a comunidade.

## **EIXO III – APOIO SOCIAL**

### **Atendimento Social**

O atendimento e acompanhamento sociais a famílias do Concelho de Gondomar constituem um processo de construção de diagnósticos familiares, mediante o apoio psicossocial, orientação e encaminhamento. Pretende-se a triagem de necessidades do indivíduo para proceder à mobilização de respostas sociais que permitam o estabelecimento de condições mínimas para o bem-estar físico, mental e social e assim alavancar a superação da situação de fragilidade.

### **Encaminhamento Social**

Encaminhar famílias em situação de carência financeira e/ou alimentar para as estruturas e entidades locais que oferecem respostas adequadas (refeitório social, apoio económico, aquisição de bens de primeira necessidade).

No sentido de oferecer respostas no âmbito do Apoio Social, serão criadas e desenvolvidas **Iniciativas** que visam a atribuição de um bem para uma causa social. Por exemplo, a participação em determinado evento e/ou atividade far-se-á mediante uma contrapartida não monetária, sejam alimentos, medicamentos, materiais de construção civil, vestuário, entre outros.

## **EIXO IV – ATIVIDADES EXTRA**

### **Descobrir a Cultura**

O acesso a bens, equipamentos e eventos culturais são parte integrante da segunda geração dos Direitos Humanos. Como é sobejamente conhecido, grande parte da população em situação de vulnerabilidade encontra-se afastada dos equipamentos e





eventos culturais, dado o preconceito e estigmatização a que estão votados, para além de incorporarem em si mesmos a ideia de que não integram o público da cultura. Participar na vida cultural da cidade é também um ato de cidadania, pressupõe o envolvimento do utente em atividades diversificadas reabilitando a sua identidade e conferindo-lhe um estatuto social mais valorizado. Desta forma, pretende-se proporcionar aos utentes a fruição cultural mediando o seu acesso a espetáculos, exposições e eventos, trabalhando assim a sua autonomização para que se sintam integrados em termos de pertença societária pelas práticas culturais.

#### **Serviço de Voluntariado Europeu/Corpo Europeu de Solidariedade**

Mediante a aprovação da candidatura por parte da Agência Nacional Erasmus+, o Serviço de Voluntariado Europeu (SVE) permite que jovens (18 a 30 anos) possam desenvolver atividades de voluntariado com uma duração máxima de 12 meses num país que não o de residência. O SVE promove a identidade e coesão europeia, o espírito de solidariedade e de aprendizagem, beneficiando tanto as comunidades locais como os voluntários, mediante a aquisição de novas competências, a descoberta de novas culturas e a aprendizagem de uma nova língua, tendo sempre presente o princípio da educação não-formal. Os projetos de SVE podem ser desenvolvidos em diversas áreas: cultura, juventude, desporto, proteção civil, ambiente, cooperação para o desenvolvimento, património, artes, serviço social, etc.

#### **Noite Branca de Gondomar**

À semelhança das edições anteriores, a QS irá marcar presença na Noite Branca de Gondomar com o objetivo de angariar fundos para financiar as suas atividades e divulgação dos serviços e projetos em decurso.

#### **Candidaturas de projetos**

A Equipa Técnica da QS elabora, com regularidade, candidaturas de projetos sempre que surjam oportunidades de financiamento por parte de entidades nacionais e internacionais. O objetivo é garantir a sustentabilidade financeira que permite a



continuidade do desenvolvimento de atividades e projetos da QS. Atualmente, aguardam-se os resultados da candidatura à receção de voluntários no âmbito do Corpo Europeu de Solidariedade, financiado pelo Programa Erasmus+, assim como a candidatura elaborada no âmbito do Programa Cidad@s Ativos, financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian. Para além disso, encontra-se em análise a candidatura ao Programa Escolhas 7ª Geração.



## Cronograma

Emprego & Empreendedorismo	Atividade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Destinatários	Metas	Indicadores
	<b>GIP – Gabinete de Inserção Profissional</b> - Sessões de informação sobre medidas de apoio ao emprego, de qualificação profissional, de reconhecimento, validação e certificação de competências e de empreendedorismo; - Sessões de apoio à procura de emprego; - Receção e registo de ofertas de emprego; - Divulgação de ofertas de emprego; - Apresentação de desempregados a ofertas de emprego; - Colocação de desempregados em ofertas de emprego; - Integração em ações de formação em entidades externas ao IEFP; - Espaço SER Empreendedor.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	População desempregada residente no concelho de Gondomar	Atender, pelo menos, 500 desempregados  Garantir a presença, de pelo menos, 1000 utentes nas ações de sensibilização;  Apresentar ofertas de emprego a, pelo menos, 300 utentes;  Garantir a integração profissional de 8 utentes.	N.º de desempregados integrados em mercado de trabalho  N.º de desempregados integrados em percursos formativos  N.º de ofertas de emprego captadas
	<b>EPAT – Entidade Prestadora de Apoio Técnico</b> - Prestar apoio técnico a projetos de criação do próprio emprego ou empresa, no âmbito de medidas e programas de apoio ao empreendedorismo executadas pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional, I.P.;	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Desempregados de Curta e Longa Duração Jovens NEET	Desenvolver 20 projetos de criação de Próprio Emprego;  Acompanhar ao nível da consultoria 15 projetos.





Negócios Sociais	Atividade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Destinatários	Metas	Indicadores
	<p><b>SER Clean</b></p> <p>- Serviço de Limpeza, Engomadoria e pequenos arranjos no domicílio.</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Desempregados de Curta e Longa Duração + Carteira de Clientes	<p>Obter uma bolsa de 15 novos colaboradores no serviço;</p> <p>Alterar o design do negócio;</p> <p>Aumentar a carteira de clientes.</p>	<p>Nº de colaboradores inscritos na bolsa</p> <p>Nº de clientes</p> <p>Nº de receitas</p>
	<p><b>Fábrica de Rua</b></p> <p>- Projeto iniciado em 2017 com o objetivo de promover a empregabilidade e (re)inserção profissional de jovens NEET residentes em Gondomar e conta com o Apoio da Fundação EDP. Confeção de Mochilas semi artesanal inteiramente concebida e executada pelos jovens.</p> <p>- Produção e comercialização de mochilas, de forma a garantir a sustentabilidade do projeto.</p> <p>- Integração profissional de jovens no atelier da Fábrica de Rua.</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Jovens NEET + Agentes de Comercialização	<p>Produzir pelo menos 15 mochilas mensais;</p> <p>Vender 10 mochilas mensalmente;</p> <p>Integrar até ao final do ano 2 jovens no atelier.</p>	<p>Nº de mochilas produzidas</p> <p>Nº de mochilas vendidas</p> <p>Nº de jovens integrados na Fábrica de Rua</p>
	<p><b>Espaço Saúde e Bem-Estar</b></p> <p>- Serviço terapêutico aberto à comunidade, a fim de proporcionar aos clientes sessões/práticas de saúde.</p> <p>- Prestar um serviço de terapias alternativas e benéficas à saúde do indivíduo a preços agradáveis, de forma a elevar a autoestima e positividade dos cidadãos.</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	População do concelho de Gondomar	<p>Garantir a presença assídua de 7 clientes.</p>	<p>Nº de clientes</p> <p>Nº de sessões</p> <p>Índice de satisfação dos clientes</p>



Projetos Formativos	Atividade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Destinatários	Metas	Indicadores
	<p><b>Formação de Capacitação para a Inclusão TO 3.03 / POISE</b></p> <p>- Dinamização de ações de formação com vista à promoção do desenvolvimento de competências sociais, pessoais e profissionais de grupos em risco de exclusão social.</p>	X	X	X	X	X	X							Desempregados e pessoas em risco de exclusão social	<p>Garantir a presença de 60 participantes na formação;</p> <p>Certificar 90% dos participantes, no final da formação.</p>	<p>Nº de ações</p> <p>Nº de inscrições</p> <p>Percentagem de formandos certificados</p>
	<p><b>Formação de Capacitação para o Investimento Social – TO 3.32 /Programa de capacitação para o investimento social</b></p> <p>- Tem como objetivo principal capacitar os técnicos de competências essenciais para a gestão da IIES, de forma a potenciar o impacto e o investimento social no concelho;</p> <p>- Gestão no âmbito do Marketing, comunicação e angariação de fundos;</p> <p>- Gestão e estruturação financeira;</p> <p>- Criação e implementação do Modelo de avaliação do Impacto Social da IIES.</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<p>Técnicos da QS</p> <p>Colaboradores da Ser Clean</p>	<p>Implementar um plano de Marketing;</p> <p>Manual de Comunicação e imagem;</p> <p>Plano de Angariação de Fundos;</p> <p>Definir um mapa de controlo de Gestão financeira;</p> <p>Plano para captar e Aplicar Recursos Financeiros;</p> <p>Criar Modelo de mediação de</p>	<p>Nº de planos definidos</p> <p>Nº total de receitas</p> <p>Percentagem de execução do projeto</p>





	Sensibilizar, através de uma parceria com o SICAD, os jovens para os problemas associados ao consumo de substâncias psicoativas.															Abranger mínimo 10/15 jovens.	
	<b>Intervenção em Contexto Escolar –</b> Programa de Prevenção e Intervenção de Comportamentos Agressivos nas Relações Amorosas na Adolescência. - A Adolescência; - Comportamentos de Risco; - Emergência de novos comportamentos de riscos associados às redes sociais; - Relações Interpessoais.	X	X									X	X	X	Alunos do 9º ano do Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda.	Realizar 1 ação por mês a 6 turmas de 9ºano, com cerca de 22 alunos.	N.º de ações realizadas N.º de jovens participantes
	<b>Filme interativo Saber Amar</b> Filme interativo de 15 minutos que pretende sensibilizar para a violência doméstica nas relações jovens.			X	X	X	X	X		X	X	X			Comunidade em geral	Atingir 300 visualizações.	N.º de visualizações N.º de “gostos”
	<b>A violência em cima da mesa</b> - Campanha publicitária no âmbito do dia internacional pela eliminação da violência contra as mulheres. - A ação consiste numa base para copo com fotos de mulheres. As imagens serão impressas com tinta termográfica de forma que quando um copo ou garrafada gelada são colocados em cima da base para copo revela uma imagem de uma vítima de violência.												X		Vítimas de violência doméstica Comunidade em geral	Abranger 500 destinatários.	Nº de bares aderentes Nº de destinatários que experimentam uma mudança de atitude face ao fenómeno
	<b>Programa de Promoção de Cuidados de Saúde</b> - Ações de sensibilização sobre os seguintes cuidados: 1.Higiene Corporal 2.Cuidados com o Sol - Sensibilizar as crianças/ jovens para os cuidados a ter com a Higiene corporal e			X		X									Crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos.	Realizar 2 sessões; Aplicar no mínimo de 10 crianças/jovens.	Nº de participantes N.º de atividades realizadas





	oral, assim como sensibilizar para a prevenção solar.																
	<b>Trekking Solidário</b> - Caminhada com o objetivo de fazer marketing ao serviço de causas sociais, angariação de fundos para a QS.							X							População concelho Gondomar	Realizar 1 ação;  Abranger no mínimo 10 pessoas.	Nº de participantes  N.º de inscrições
III – Apoio Social	<b>Atendimento social</b> O atendimento/acompanhamento social é um processo que pretende contribuir para a construção de diagnósticos familiares, através do apoio psicossocial, da orientação, aconselhamento e encaminhamento.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Famílias do concelho de Gondomar	Acompanhar, pelo menos 20 famílias.	Nº de famílias apoiadas  Nº de atendimentos	
	<b>Encaminhamento social</b> Encaminhamento para o refeitório social para a aquisição de bens de primeira necessidade e para o apoio económico junto de entidades parceiras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Famílias carenciadas do concelho de Gondomar	Encaminhar, pelo menos, 15 famílias;  Estabelecer, pelo menos, 1 protocolo de apoio alimentar;  Estabelecer, pelo menos, 1 protocolo de apoio financeiro.	N.º famílias encaminhadas  Nº de famílias apoiadas	
	<b>Iniciativas</b> Realização de atividades e/ou eventos cujo a contrapartida de participação será uma doação não monetária.		X										X		Comunidade em geral	Realizar 2 iniciativas.	Nº de Iniciativas  Nº de doações



IV – Outras Atividades	<b>Atividades em Ginásio</b> - Divulgação dos serviços da QS; - Atividades de dança, cycling, pilates, yoga, em troca de donativos, como por exemplo, os participantes se tornarem sócios da QS; - Angariação de sócios.		X			X								Comunidade em geral	Realizar 3 atividade;  Abranger no mínimo 15 pessoas.	Nº de participantes/ inscrições  N.º de atividades realizadas  Nº de sócios angariados	
	<b>Descobrir a Cultura</b> - Proporcionar aos utentes a fruição cultural mediando o seu acesso a espetáculos, exposições e eventos, trabalhando assim a sua autonomização para que se sintam integrados em termos de pertença societária pelas práticas culturais.			X										X	Utentes da QS	Realizar 2 atividades;  Abranger no mínimo 10 pessoas.	Nº de inscrições  Nº de atividades realizadas
	<b>Atividades do Corpo Europeu de Solidariedade – Erasmus +</b> - Aberto a todos os jovens que tenham entre 18 e 30 anos, o SVE é um verdadeiro "serviço de aprendizagem"; - O Serviço Voluntário Europeu (SVE) é uma oportunidade única para os jovens afirmarem o seu empenhamento pessoal, através de atividades não remuneradas a tempo inteiro num país estrangeiro, dentro da União Europeia e países aderentes; - Desenvolver atividades solidariedades em prol da comunidade; - Desenvolver a aprendizagem de uma nova língua e o fomento da identidade europeia, assim como o respeito por outras culturas. - Implementação de atividades de educação não formal: 1. Campanha de sensibilização sobre VN – Raspadinhas e Debate. (EM ANÁLISE)						X	X							Voluntários (18 aos 30 anos) População estudantil Comunidade em geral	Realizar 1 ação de sensibilização sobre VN /IG;  Atingir pelo menos 100 pessoas;  Impacto da campanha.	Nº de raspadinhas distribuídas  Nº de pessoas sensibilizadas
	<b>Noite de Branca de Gondomar</b> - A Noite Branca de Gondomar consiste na mobilização de pessoas, à semelhança das													X	Comunidade em geral	Distribuir 100 flyers;	Nº de flyers distribuídos



	<p>edições anteriores, que conta com milhares de aderentes, num evento que reúne diversas linguagens artísticas e explora a arte contemporânea através da realização de apresentações cénicas, instalações artísticas e performances musicais, entre outras;</p> <p>A QS tem como objetivo ao participar na Noite Branca de Gondomar, angariar algum valor monetário para subsistência da associação.</p>														<p>Vender pelo menos 30 l de sangria/ cerveja e sidra.</p>	<p>Quantidade de litros de bebidas vendidas</p> <p>Montante angariado</p>
	<p><b>Candidatura Cidad@s Ativos – Fundação Calouste Gulbenkian</b></p> <p>-“Costurar Corações” – Dotar as formandas de competências de costura a par do treino de soft skills e do incremento da sua autoestima.</p> <p>(EM ANÁLISE)</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	<p>Mulheres desempregadas de longa duração</p>	<p>Aumentar as competências de 8 mulheres;</p> <p>Promover a empregabilidade e de 8 mulheres.</p>	<p>Nº de sessões de treino de competências</p> <p>Nº de mulheres em formação</p> <p>Nº de mulheres integradas profissionalmente</p>
	<p><b>Programa de dinamização do Movimento Associativo</b></p> <p>Com base numa relação de proximidade com a Câmara Municipal de Gondomar, iremos apresentar uma candidatura ao Programa de Apoio ao Movimento Associativo do Município de Gondomar 2017.</p>				X	X								<p>Comunidade do concelho de Gondomar</p>	<p>Aprovação e financiamento das atividades</p>	<p>Nº de atividades aprovadas</p>