



# Plano de Atividades para 2020

## 1. Resumo das Atividades do ano em curso

### **Acompanhamentos**

- Domicílios: 8 pessoas acompanhadas
- Lar de São Francisco: atualmente com 4 voluntários a fazer acompanhamentos individuais e em grupo (total de 15 pessoas)
- Centro Comunitário do Alto da Loba: 1 voluntária a acompanhar 2 pessoas
- Lar em Paço de Arcos: 1 voluntária a acompanhar 2 pessoas

### **Cursos e Retiros (82 formandos)**

- Mindful Self-Compassion - Março
- Inteligência Emocional - Março
- Eneagrama perfis de personalidade - Abril
- Ars Moriendi - Junho
- Doula de fim de vida - Setembro
- Comunicação Consciente e Afetiva - Setembro
- Mindful Self-Compassion - Outubro
- AVAM Oeiras – Novembro

### **Workshops**

- Voluntariado e Cuidados Paliativos (Lisboa) - Março
- Preparação de uma Reforma Ativa (Lisboa) - Maio
- Toque de Relação (Lisboa) - Maio
- Educação para a Morte (Lisboa) - Maio
- Educação para a Morte (Lisboa) - Outubro
- Educação para Morte (Porto) - Outubro
- Educação para Morte (Ilha Terceira) - Outubro

### Eventos dirigidos ao público em geral

- Encontros no Convento (3 edições no Convento de Varatojo com Frei Hermínio Araújo)
- 'IV Encontro VIVER A VIDA!' em Lisboa, a 12 e 13 de Outubro, no âmbito das comemorações do Dia Mundial dos Cuidados Paliativos (90)
- Palestra 'Doula de Fim de Vida' a 22 de Novembro (120)

### Outros

- Participação no II Congresso de Cuidados Continuados e Paliativos do Instituto São João de Deus - Clínica São João de Ávila.
- Participação no Seminário Interdisciplinar 'As crianças, a morte e o luto' no Santuário de Fátima, por convite expresso do Pe José Nuno Silva e apresentação do Projeto "Ferramentas Pedagógicas" para levar os Desafios da Vida (dor, sofrimento, morte e luto) às escolas, às crianças, professores e pais.  
Decorrente da participação no Seminário Interdisciplinar "As crianças, a morte e o luto" no Santuário de Fátima, integração na Task Force que tem por objetivo integrar os Desafios da Vida (dor, sofrimento, morte e luto) nos Conteúdos Programáticos (/Ministério da Educação).

### Criação do novo folheto institucional

#### Conceito

Fractais de Fibonacci, o branco como a cor principal (uma cor que inclui todas as outras e que as aceita; pureza; serenidade). Versatilidade cromática. Muito grande desafio criativo pelos mistérios da proporção que rege a vida e a evolução. Do aqui ao infinito. Harmonia intuitivamente bela.

Sintonia entre poesia, matemática, infinito, ondulado, serenidade natural que convida a voltar. *Clean*.

<http://puro.cc/os-misterios-da-proporcao-que-rege-a-vida-e-a-evolucao/>

## 2. Apresentação da execução do Orçamento de 2019

### Receitas

Câmara Municipal de Oeiras

Assinatura de Acordo para formar voluntários no Concelho de Oeiras tendo sido recebido subsídio de 800€

Bazar Diplomático

Atribuição de donativo de 4,600€ para formação de profissionais do IPO

DELTA Cafés

Patrocínio de 3.280€ da DELTA Cafés para o 'IV Encontro Viver a Vida!'

## Despesas

Site internet

### 3. Apresentação do Plano de Atividades para 2020

#### **Cursos**

- 3 edições de Abraçar a Vida Aceitando a Morte em Lisboa
- 4 edições de Abraçar a Vida Aceitando a Morte /profissionais do IPO de Lisboa
- 1 edição de Equilíbrio Pessoal
- 1 edição de Inteligência emocional
- 1 edição de Comunicação Consciente
- 2 edições de Eneagrama – Perfis de Personalidade
- 1 edição de Escuta Ativa segundo a Abordagem Centrada na pessoa
- 2 edições de Mindful Self-Compassion
- 1 edição de Lentidão, Presença e Toque
- 1 edição de Doula de Fim de Vida

#### **Workshops**

- Educação para a Morte em várias cidades
- 2 edições de Voluntariado e Cuidados Paliativos
- 1 edição de Toque de Relação

#### **Retiros**

3ª edição Ars Moriendi

#### **Eventos dirigidos ao público em geral**

- Encontros no Convento  
Encontros mensais no Convento de Varatojo com Frei Hermínio Araújo
- 'V Encontro VIVER A VIDA!' 10 e 11 Out 2020, Lisboa e Porto
- Concursos em Equipa com a APCP com apresentação no VaV2020  
Iniciativa intercalar, com a APCP, envolvendo todas as entidades a convidar

#### **Outros**

- Participação no Congresso a realizar em 7-10 Maio (como oradores) no âmbito do centenário da morte de São Francisco Marto e de Santa Jacinta Marto.

#### **Projectos para 2020**

- Novo site/plataforma com especial incidência na automatização dos processos associados à gestão dos associados, faturação e eventos, gestão da base de dados, armazenamento e gestão de documentos e interface 'user friendly' com plataforma de vídeo conferência (reuniões e supervisão de voluntários à distância, fator crítico para o crescimento e descentralização)\*.
- Recrutamento de técnica administrativ
- Conclusão da Certificação DGERT

- Criação de Ferramenta Pedagógica 'Viva a Vida' (designação provisória) em colaboração com a LInQUE e AECCP (a APCP apoia esta iniciativa indiretamente, através do apoio ao projeto Cidades Compassivas - Amadora Compassiva, no qual a AMARA está a participar, integrada com a LInQUE).

Coordenação: Ondina Camilo

Equipa: Marta Brites, Cláudia Farinha, Carol Costeloe, Lincoln Justo da Silva, Maria José Ferrão, Rodrigo Ferrão, Ana Breysse, Elsa Mourão, Anabela Correia, Emília Fradique, Gil d'Orey, Sónia Costa, Susana Dagot e Miguel Borges

- Decorrente da participação no Participação no Seminário Interdisciplinar "As crianças, a morte e o luto" no Santuário de Fátima, integração na Task Force que tem por objetivo integrar os Desafios da Vida (dor, sofrimento, morte e luto) nos Conteúdos Programáticos (/Ministério da Educação).
- Criação de Programa de Rádio 'Viver a Vida!' na rádio holística 'A vida Ama-me' <https://radioava.global>
- Preparação de uma Nova Parceria com a Widex Especialistas em Audição, sobretudo orientada para as perdas auditivas profundas, um grande Desafio da Vida tanto para a pessoa com perda como para as suas famílias (sobretudo quando se trata de crianças).