

Relatório de execução física CLDS-4G de Tomar

- De Novembro de 2019 a Junho de 2020 -



Conselho Local de Ação Social
02 de Dezembro de 2020

Enquadramento

- Portaria nº229/2018, de 14 de agosto, cria o CLDS-4G
- “promoção da inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social num determinado território, mobilizando para o efeito a ação integrada de diferentes agentes e recursos localmente disponíveis.”

CLDS

CONTRATO LOCAL
DE DESENVOLVIMENTO
SOCIAL DE TOMAR

4G

Famílias:
uma roda em Movimento

Ser mais família

Mediação de
conflitos familiares

Atividades de mobilização
de crianças e jovens

Espaço Partilha

Encontro de Partilha

Ativa-mente

Cognitiva-mente

Gabinete itinerante
de apoio à pessoa idosa

Gabinete itinerante
"Dar vida aos Anos"

Banco de Voluntariado

Encontro de Partilha

Grupo de Apoio
aos Cuidadores Informais



Eixos de intervenção CLDS-4G de Tomar

- Eixo 2: Intervenção familiar e parental, preventiva da pobreza infantil
- Eixo 3: Promoção do envelhecimento ativo e apoio à população idosa.

Atividades iniciadas

Eixo 2

- Famílias: Uma roda em movimento
- Ser Mais Família
- Mediação de conflitos Familiares
- Atividades de mobilização de crianças e jovens

Família: uma roda em movimento

Em que consiste?

Sessões de grupo para promoção das competências parentais e reforço da autoestima e autoconfiança dos pais.

A quem se dirige?

Pais e/ou Encarregados de Educação com necessidade e interesse em potenciar as suas competências parentais.

Como contactar?

Horário de atendimento:

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

Rua Gil Avô, nº26 – 2300-580 Tomar

965018654/ clds4g.tomar@sapo.pt

Início do primeiro grupo a 16/06/2020

Temas abordados:

- Autoconhecimento e autoestima
- Felicidade e otimismo
- Educar com amor e regras
- Estilos educativos
- Gestão de comportamentos problemáticos na infância
- Desafios da adolescência
- Reforço da conjugalidade



Ser mais família

- Acompanhamento no domicílio -

Em que consiste?

Acompanhamento a famílias no domicílio, nas áreas da organização habitacional, gestão financeira, rotinas familiares, qualidade dos afetos e relação pais-filhos, entre outras.

A quem se dirige?

Famílias com necessidades específicas na gestão habitacional e nas rotinas familiares.

Como contactar?

Horário de atendimento:

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

Rua Gil Avô, nº26–2300-580 Tomar

965018654/ clds4g.tomar@sapo.pt

• Ser Mais Família

- Visitas Domiciliárias para promoção de práticas parentais adaptativas, hábitos de higiene e apoio na gestão doméstica

Mediação de Conflitos Familiares

Intervenção junto da família para compreensão,
gestão e resolução de dinâmicas familiares .

CAMPOS DE APLICAÇÃO

Conflito conjugal ou parental

Separação / Divórcio

Acontecimentos traumáticos

Problemas de relacionamento/ comunicação (conflitos
entre irmãos, entre pais-filhos, entre outros)

Contacte-nos!

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

Rua Gil Avô, nº26 – 2300-580 Tomar

965018654/ clds4g.tomar@sapo.pt

- **Mediação de conflitos Familiares**

- Sessões em gabinete que visam dotar os destinatários de estratégias de gestão de conflitos

Atividades de Mobilização de Crianças e Jovens

- Quartas feiras à tarde -

Em que consiste?

Intervenção em grupo com recursos a atividades e dinâmicas para reforço das competências interpessoais, sociais, cognitivas e emocionais.

A quem se dirige?

Crianças e jovens em idade escolar com espírito de equipa e interesse no desenvolvimento de atividades inovadoras.

Como contactar?

Horário de atendimento:

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

Rua Gil Avô, nº26 r/c 2300-580 Tomar

965018654 / clds4g.tomar@sapo.pt

Início do primeiro grupo a 05/02/2020

Temas abordados:

- Autoconhecimento e conhecimento do grupo
- Autoconhecimento e autoestima
- Emoções e regulação emocional
- Comunicação – Linguagem verbal e não verbal



Atividades iniciadas

Eixo 3

- Cognitiva-mente
- Gabinete Itinerante de Apoio à Pessoa Idosa
- Gabinete Itinerante Dar Vida aos Anos
- Aproximar
- Grupo de Apoio aos Cuidadores Informais

Cognitiva-mente

- Atividades socioculturais em grupo para séniores -
2ªs feiras, às 14h30, na cave da Junta de Freguesia de São Pedro.

Data	Tema	Dinamizadores
20.01.2020	Conversas com agulhas Informática	Lucília Ribeiro Helena Faustino
27.01.2020	Conversas de taberna Informações sobre o IRS	Rosário Corvelo de Sousa Maria de Fátima Silva Maria Olinda André
03.02.2020	Conversas de papel (Trabalhos manuais)	Lucília Ribeiro Fernanda Tereso Maria Beatriz Marques
10.02.2020	Conversas de namorados Informática	Rosário Corvelo de Sousa Helena Faustino
17.02.2020	Conversas/tradições e ditos	Maria Beatriz Marques Maria de Fátima Silva
24.02.2020	*Interrupção de Carnaval	

*Inscrições na Junta de Freguesia ou nos contactos abaixo.

As atividades retomarão dia 2 de Março, a planificação será afixada perto da data.

Contactos CLDS-4G

Rua Gil Avô, nº26 –2300 508 Tomar

965 018 654/ clds4g.tomar@sapo.pt

Início	Freguesia	Nº de ações
13/01/2020	S. Pedro de Tomar	7
09/03/2020	Carregueiros	1
11/03/2020	Serra e Junceira	1



Gabinete itinerante de apoio à pessoa idosa

Se:

- * é idoso/a
- * está sozinho/a e isolado

Ou

Se conhece alguém nestas condições

CONTACTE-NOS!

Horário de atendimento:

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

**Ou mediante marcação*

Rua Gil Avô, nº26 –2300-580 Tomar

965 018 654/ clds4g.tomar@sapo.pt

- **Gabinete Itinerante de Apoio à Pessoa Idosa**

- Visitas Domiciliárias para combate ao isolamento; apoio na articulação com serviços.

DAR VIDA AOS ANOS

Para Reformados/as que queiram ocupar o seu tempo livre de forma enriquecedora.

Reforma. E agora?

ATIVIDADES
LÚDICAS E
DESPORTIVAS

EMPREENDEDORISMO
SÉNIOR

VOLUNTARIADO

Se quiser planear esta fase da sua vida, contacte o CLDS-4G de Tomar.
Telem.: 965 018 654 E-mail: clds4g.tomar@sapo.pt
Morada: Rua Gil Avô n.26 2300-508 Tomar

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: 2ªF, 3ªF E 6ª DAS 10H ÀS 13H
ou mediante marcação

- Gabinete Itinerante Dar Vida aos Anos

- Atendimento em gabinete para o apoio na concretização de um plano ocupacional para a vida após a reforma.

VOLUNTARIADO de PROXIMIDADE



Comece onde está,
Use o que tem,
Faça o que pode!

- APROXIME-SE DESTA IDEIA! -

5 de dezembro de 2019, às 14h30 na
Universidade Sénior de Tomar

Em parceria com a Câmara Municipal de Tomar
Com Filomena Morais Sarmento (Associação Coração Amarelo) e
Conceição Graça, com larga experiência em vários contextos de voluntariado.

Contactos: CLDS-4G Tomar:
Rua Gil Avó n.º26
965 018 654 / clds-4g.tomar@sapo.pt

Aproximar

- 2 sessões de divulgação da atividade (UST e IPT).
- 5 Sessões em grupo para capacitação de voluntários.



Grupo de apoio aos Cuidadores Informais

- ◆ Sessões de capacitação
- ◆ Partilha de práticas, dúvidas, necessidades e informação sobre direitos

**CONTACTE-NOS SE CUIDA DE
ALGUÉM!**

(idoso/a, pessoa portadora de
deficiência ou de doença crónica)

Horário de atendimento:

2ª, 3ª e 6ª feiras das 10:00 às 13:00

**Ou mediante marcação*

Rua Gil Avô, nº26 –2300-580 Tomar

965 018 654/ clds4g.tomar@sapo.pt

Grupo de apoio aos cuidadores informais

Temas a abordar:

- O que é ser cuidador - Motivações, benefícios e dificuldades
- Etapas de ser cuidador
- Adaptação à identidade de cuidador
- Sobrecargas e sinais de alerta
- O *rol* de emoções do cuidador: como gerir as emoções?
- Comunicação com a pessoa cuidada
- Resolução de Problemas
- Perspetivar o futuro

Metas alcançadas



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



Intervenção no Eixo II

	Atividade	Meta	Destinatários	Meta alcançada (%)
1	Famílias: uma roda em movimento	40	Famílias	9 (22,5%)
2	Ser mais Família	30	Famílias	4 (13,33%)
3	Mediação de conflitos familiares	10	Famílias	9 (90%)
4	Atividades de mobilização de crianças e jovens	30	Crianças e jovens	10 (33,3%)
5	Espaço partilha	Atividade não iniciada		
6	Encontros de Partilha -II	Atividade não iniciada		

Execução física no âmbito do eixo 2, com os números absolutos e percentuais das metas alcançadas.



Intervenção no Eixo III

	Atividade	Meta	Destinatários	Meta alcançada (%)
7	Ativa-mente	Atividade não iniciada		
8	Cognitiva-mente	45	Pessoas idosas	49 (108,9%)
9	Gabinete Itinerante de Apoio à Pessoa Idosa	50	Pessoas idosas	31 (62%)
10	Gabinete Itinerante “Dar Vida aos anos”	40	Pessoas idosas	11 (27,5%)
11	Aproximar	15	Pessoas idosas	13 (86,67%)
12	Grupo de Apoio aos Cuidadores Informais	50	Cuidadores informais de Pessoas idosas e Pessoas com deficiência	6 (12%)
13	Encontros-III	Atividade não iniciada		

Execução física no âmbito do eixo 2, com os números absolutos e percentuais das metas alcançadas.

Intervenção realizada durante o estado de emergência

Eixo	Atividade	Quantidade	Destinatários apoiados
II	Contactos telefónicos	94	16 AF
III	Contactos telefónicos	767	72
	Visitas domiciliárias	6	
	Atendimentos presenciais	4	

- Articulação com serviços no concelho (serviços sociais, farmácia, supermercado)
- Contactos regulares para levantamento de necessidades e diminuição dos sentimentos de isolamento e solidão

Intervenção realizada durante o estado de emergência, quantidade de ações e destinatários apoiados (agregados familiares e pessoas idosas).

Considerações finais

É de salientar, ao longo da execução do CLDS-4G de Tomar:

- O papel determinante dos parceiros no desenvolvimento das atividades e na sinalização de destinatários
- O trabalho desenvolvido numa lógica de proximidade com a população e articulação com os restantes parceiros
- A capacidade de adaptação das atividades às necessidades da população

Nos próximos meses prevê-se:

- A continuação do trabalho próximo, articulado e adequado à comunidade
- Uma melhoria na divulgação do projeto junto da comunidade em geral
- Edição de dois boletins (incluídos nas atividades “Espaço Partilha” e “Aproximar”)
- A retoma das atividades suspensas e o início das que estão por iniciar, caso se verifiquem condições de segurança para tal, ou a adaptação destas aos constrangimentos existentes

965018654

clds4g.tomar@sapo.pt

*Rua Gil Avô nº26
2300-580 Tomar*

