

Handwritten initials and signatures in the top left corner.



Plano de Ação da Associação de Desenvolvimento da Costa Norte da Madeira para 2023

1

A Direção da ADENORMA aprovou em reunião ordinária a sua proposta de **Plano de Atividades** a que se propõe para 2023, a qual submete à Assembleia Geral.

Considerámos ser possível voltar a protocolar, para o ano de 2023, as parcerias que temos mantido com a Câmara Municipal de São Vicente e com o Instituto de Segurança Social da Madeira e inclusive alargar as mesmas.

1. Breve História: Objetivos e Natureza de Intervenção

A ADENORMA – Associação de Desenvolvimento da Costa Norte da Madeira, nasceu no dia doze de Outubro de mil novecentos e noventa e quatro, em S. Vicente, Ilha da Madeira.

É uma Instituição de Solidariedade Social, de Utilidade Pública, cujo objetivo principal é a prossecução de atividades de natureza humanitária, cultural, educativa e científica, com vista à valorização do ser humano e ao combate à exclusão social.

Propõe-se ainda a valorização e conservação do Património e da base do potencial endógeno do Norte da Região Autónoma da Madeira, com vista a contribuir para a melhoria do nível económico e sócio cultural das populações da respetiva área de atuação, praticando todas as ações que se mostrem necessárias à realização deste seu objetivo.

A sua intervenção abrange os Concelhos da Costa Norte, mas também se alarga a outros concelhos da Região Autónoma da Madeira.

As circunstâncias habitacionais e sociais em que vivia algumas das populações do Concelho de S. Vicente, na altura da criação da Associação, reclamaram uma intervenção socio-habitacional em vários domicílios. Assim, a ADENORMA contou com vários apoios

RE X



de empresas, auxiliou a recuperação de várias habitações em algumas freguesias do Concelho de São Vicente, entre os anos de 1996 a 1997.

Tal foi a importância desta atividade, que inúmeras empresas manifestaram o desejo de se associar ao "Programa de Recuperação Paisagística e Ambiental do Concelho de S. Vicente", liderado pela ADENORMA.

2

Depois, a intervenção foi direcionada para o desenvolvimento de Projetos, no âmbito de Programa Nacional de Luta Contra a Pobreza. O primeiro teve sede no Lombo do Urzal, em Boaventura, o segundo na 3ª Lombada em Ponta Delgada e um terceiro, no Rosário, em S. Vicente. Abrangeu-se assim todas as freguesias do Concelho de São Vicente.

Extintos os "Projetos de Luta Contra a Pobreza" dinamizou-se em regime de continuidade, os Centros Comunitários, tendo em 2017, por mutuo acordo com o município, sido desativado o Centro do Lombo do Urzal e entregue o espaço à Câmara Municipal.

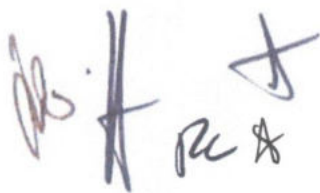
A implementação dos Centros Comunitários permitiu, e permite, o desenvolvimento de uma das atividades principais e primordiais da Instituição: A inclusão social e a prevenção e resolução de problemas sociais.

A intervenção conheceu novos contornos no início desta década. Na realidade, confrontados com um dia a dia de dificuldades e com gestão de recursos escassos, a ADENORMA repensou a sua intervenção.

Neste sentido nasceu em 2012 a Marca "Inovação Social Criativa", marca registada, que serviu de suporte para fomentar e desenvolver vários projetos, alicerçados em parcerias, que alargaram o leque de intervenção e proporcionaram novas abordagens sociais.

A ADENORMA apresenta regularmente projetos aos programas da Responsabilidade Social das Empresas dos quais, muitos são premiados, quer por empresas regionais quer nacionais.

Desde 2012 que foi dado início ao novo projeto que visava a criação do Gabinete de Apoio ao Idoso, o qual ganhou um novo espaço físico em 2015, permitindo apoiar melhor toda a população, desenvolver novas valências e acolher atividades que chegam a mais cidadãos do município de São Vicente.



Atualmente desenvolve vários projetos sociais apoiados pela Câmara Municipal de São Vicente e pelo Instituto de Segurança Social da Madeira, para além dos de iniciativa própria apoiados pela responsabilidade social de empresas.

Desenvolve igualmente projetos de formação, para os seus colaboradores e para a comunidade, relativamente a áreas que sejam de identificada carência.

3

2. Áreas de Intervenção

Com base na experiência acumulada, a ADENORMA dirige a sua intervenção, no Concelho de São Vicente, para 10 vertentes específicas, para as quais orientará, no ano de 2023, a sua intervenção:

2.1. Empreendedorismo e Economia solidária

2.1.1. O Projeto "Natureza Rica"

2.1.2. O Projeto "Meu Pé de Laranja Lima"

2.1.3. O Projeto "Retalhos de Esperança"

2.2. Ajuda Alimentar

2.3. Apoio a Idosos na Costa Norte

2.3.1. Os Centros Comunitários

2.3.2. O "Projeto 65+ Cuidador de Idosos"

2.3.3. Projeto Banco de Ajudas Técnicas (com reforço de capacidade)

2.3.4 O Projeto Tesoura Mágica

2.4. Gabinete de Apoio ao Idoso

2.5. Projeto Sénior SPA como parceira

2.6. Projetos Seniores Ativos, Aulas de Aeróbica e Mexer+

2.7. Programa Eco-Escolas

[Handwritten signatures]



2.8 . *Projeto Envelhecer com Alegria*

2.9. *Formação para a comunidade*

2.10. *Projeto "Preservar Cultura e Tradições"*

2.11. *Projeto Estimular +*

2.1 EMPREENDEDORISMO E ECONOMIA SOLIDÁRIA

A ADENORMA pretende continuar a dinamizar o projeto de empreendedorismo social designado de Projeto **Natureza Rica** bem como o **Projeto "Meu Pé de Laranja Lima"**. Quanto ao Projeto **Retalhos de Esperança** este ficará a aguardar novo impulso caso se justifique.

2.1.1. O Projeto "Natureza Rica"

Visa aproveitar frutos silvestres (da natureza) e transformá-los em compotas para venda. Neste sentido, pretendemos continuar a dar aproveitamento aos recursos naturais (frutos) de forma a melhorar e favorecer a economia social. Este projeto foi financiado pela Fundação EDP no ano de 2011.

Todos os meses a ADENORMA participa numa feira em parceria com outras instituições no Mercado dos Lavradores, aproveitando para dar a conhecer o resultado deste trabalho e para comercializar estes e outros produtos de doçaria, confeccionados pelas nossas esmeradas e competentes colaboradoras.

Ultrapassadas as condicionantes da pandemia, retomamos em 2022 este projeto ao qual daremos continuidade em 2023, com plantações próprias e diversificação de origem das matérias primas.

2.1.2. O Projeto "Meu Pé de Laranja Lima"

Este projeto, que foi financiado pela Caixa Geral de Depósitos, tem transformado um terreno de 1.360 m² no Centro Comunitário da Terceira Lombada, não produtivo, num pomar, de cariz solidário, com a plantação de árvores e plantas que produzam frutos,

Handwritten signatures and initials in the top left corner.



rentabilizando assim o espaço e favorecendo recursos e promovendo alimentação saudável entre utentes.

O projeto contempla ações de formação sobre alimentação saudável, bem como o fabrico de compotas, geleias e doces, com vista a desenvolver a Economia Solidária e Empreendedorismo Social, associados à criação de um pequeno negócio social, cuja vertente é geradora de recursos financeiros para a Associação. Este projeto teve o apoio da Caixa Social em 2019. Está em franco desenvolvimento e a ADENORMA continuará em 2023 a procurar apoios para a sua continuidade e expansão.

5

2.1.3. O Projeto “Retalhos de Esperança”

Este projeto tinha como propósito dar formação a mulheres desempregadas do Concelho de São Vicente, com objetivo de melhorar a sua capacidade de gerar recursos através do aproveitamento de roupas usadas. Este Projeto foi financiado pela Bolsa de Valores Sociais de Lisboa (Euronext) no ano de 2011.

Dado que outras alternativas têm surgido, nomeadamente com pessoas a desenvolverem projetos próprios, apenas se se justificar (entenda-se, se existir procura direcionada para este tipo de formação) retomaremos este projeto.

2.2 AJUDA ALIMENTAR E FEAS

No que diz respeito à Ajuda Alimentar, continuamos na disposição de dinamizar o **FEAC** (Fundo Europeu de Auxílio a Carenciados), o **PEA** (Programa de Emergência Alimentar) e o **PO APMC** (Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carenciadas). Estes 3 Programas realizam-se em articulação com o Instituto de Segurança Social da Madeira. Em 2023, continuando os programas, estaremos disponíveis para continuar a ser parceiros na sua implementação.

Handwritten initials and signatures in the top left corner.



2.3 APOIO A IDOSOS NA COSTA NORTE

No que concerne ao Apoio aos Idosos, temos várias respostas sociais, que pretendemos manter e reforçar no ano de 2023, dando continuidade a uma programação em curso e identificando o alargamento de respostas.

6

2.3.1. Os Centros Comunitários

Relativamente aos Centros Comunitários, A ADENORMA dinamiza, o *Centro Comunitário do Rosário* situado na Freguesia de São Vicente, o *Centro Comunitário da Terceira Lombada* localizado na Freguesia de Ponta Delgada, bem como o Centro da Primeira Lombada com o Projeto Envelhecer com Alegria.

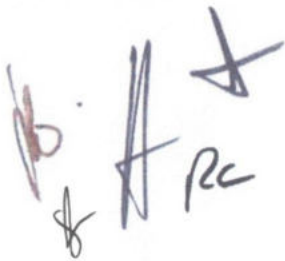
A maioria dos utentes que frequentam estes centros são Idosos. Contudo, alguns utentes têm idade inferior a 65 anos.

Nestes espaços, são dinamizadas várias atividades, lúdico-recreativas, de formação pessoal e social e de alfabetização. A partir destes centros também se desencadeiam ações de apoio à população. Muitas vezes os cidadãos recorrem aos nossos centros à procura de ajuda para a resolução de questões pessoais, esclarecimentos e encaminhamentos sociais, o que é feito pelas nossas equipas.

A pandemia limitou em algum período a frequência física mas foi mantido um contacto diário com todos os utentes nessa etapa. Retomadas as atividades presenciais, prevemos uma atividade completamente sem restrições em 2023.

2.3.2. O Projeto “65+ Cuidador de Idosos “

Este Projeto, que começou com um “*Estudo de Caracterização da População Idosa*” realizado em 2010, procura apoiar e satisfazer as necessidades dos Idosos mais vulneráveis, residentes no Concelho de São Vicente, através de uma rede articulada de apoios sociais necessários à satisfação das suas ansiedades.



Neste sentido, é horizonte do projeto prestar diversos tipos de apoio à população idosa tais como: visitas domiciliárias, atendimentos, acompanhamento e encaminhamentos sociais.

São dezenas de Idosos que contam com o apoio da teleassistência e também com as visitas da PSP através do "Programa Policiamento de Proximidade".



Durante o ano de 2023 reforçaremos o trabalho de visitas aos idosos, que mesmo não solicitando a nossa ajuda são visitados pelos nossos colaboradores, que assim acompanham o seu dia-a-dia, aproveitam para se inteirar das situações específicas de que por ventura necessitem, de eventuais novos apoios ou do recurso a outras instituições (como Segurança Social, Câmara, Junta de Freguesia, Centro de Saúde ou outra), para o que encaminhamos e apoiamos na resolução.

Temos mantido um forte trabalho de acompanhamento de pessoas idosas a consultas quer em São Vicente quer a unidades de saúde no Funchal, dentro do conjunto de meios de que dispomos.

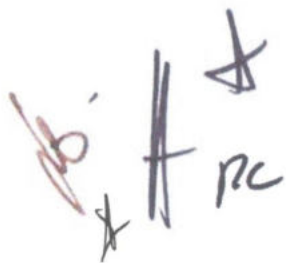
Este trabalho irá ser prosseguido em 2023.

Foram desenvolvidas formas inovadoras de acompanhamento regular, com recurso a tecnologias em desenvolvimento, que colocamos em utilização a partir de 2021 e continuarão em 2023.

O Projeto é apoiado pela Câmara Municipal de São Vicente e pela Segurança Social e teve uma Menção Honrosa da Fundação EDP em 2011.

2.3.3. Projeto "Banco de Ajudas Técnicas"

Outro dos projetos destinados ao apoio da população Idosa, consiste na dinamização de um Banco de Ajudas Técnicas, destinado a apoiar os idosos e/ou pessoas dependentes do Concelho de São Vicente e na Costa Norte. Já apoiamos centenas de pessoas através de empréstimos de várias ajudas técnicas (camas articuladas, cadeiras de rodas, andarilhos, bengalas, etc.), equipamentos adquiridos e geridos pela ADENORMA.



Este projeto teve alto patrocínio da Caixa Geral de Depósitos – Caixa Fã em 2012 e em 2013, devido à sua abrangência e alargamento, foi vencedor, a nível nacional, do **Prémio BPI Sénior 2013**.

Fruto da conquista do **Prémio BPI Sénior 2017**, em 2 de outubro de 2017, a ADENORMA viu reforçados estes equipamentos, com alguns dos mais solicitados por toda a população.

8

O Projeto “+ **Mobilidade**”, candidatura aprovada pela entidade gestora ADRAMA, possibilitou, a partir do ano de 2021, o alargamento do Banco de Ajudas Técnicas para os três municípios da Costa Norte da Madeira. Pressupõe uma resposta mais completa e abrangente em termos de equipamentos disponibilizados aos idosos, tendo para isso sido estabelecidas parcerias com a Casa do Povo do Porto Moniz e com a Associação Santana Cidade Solidária, que serão de extrema importância na identificação, diagnóstico e cooperação para que uma resposta sempre de qualidade venha a ser dada pelo projeto. Em 2023, seguindo um criterioso reconhecimento e uma adequada identificação de necessidades, daremos continuidade à colocação de equipamentos ao dispor da população idosa que necessite destas valências.

A ADENORMA possui mais de 700 equipamentos que estão ao serviço da população mais carenciada.

2.3.4 Projeto Tesoura Mágica

O projeto consiste na implementação de um “Cabeleireiro Social”, sediado na Freguesia da Boaventura com o objetivo de favorecer a população idosa, melhorando a sua autoestima.

O *atelier* de beleza, favoreceu o corte de cabelo e a *manicure* para idosos a preços sociais. Entre janeiro e março de 2015 o cabeleireiro social beneficiou 30 pessoas da freguesia de Boaventura. Desde o seu início, em 2014, foram mais de 100 os beneficiados.

Nos últimos anos o projeto não tem sido executado por dificuldades de localização. Contamos que as boas vontades consigam auxiliar no retomar do projeto sendo essencial identificar um espaço digno.



Porém tal ainda não foi possível, sendo que a ADENORMA continua totalmente disponível para a reativação do projeto.

Este projeto foi financiado pela Fundação EDP no ano de 2012.

2.4. GABINETE DE APOIO AO IDOSO

A ADENORMA colocou em pleno funcionamento o *Gabinete de Apoio ao Idoso* em 2015 – nas Feiteiras. Está hoje a dar resposta às solicitações de potenciais utentes para as diferentes valências e respostas sociais que a instituição hoje oferece.

Constitui-se como um local de mais fácil acesso dos utentes ou seus familiares e é a base logística do Banco de Ajudas Técnicas de São Vicente, que a ADENORMA hoje gere.

É igualmente um espaço com polivalência de funções desenvolvendo-se, no mesmo, outras atividades que chegam a uma população diferenciada.

Não existindo este espaço, estas pessoas não se mostravam dispostas a frequentar os outros centros que são por nós (ou por outras entidades) geridos.

Para o seu bom funcionamento muito tem contribuído o apoio que a Câmara Municipal de São Vicente vem disponibilizando, permitindo que novos colaboradores com iniciativa e dinamismo tenham gerado novas ofertas e novas repostas sociais.

2.5. Projeto “Sénior SPA”

Em agosto de 2015 teve início no terreno o Projeto “Sénior SPA”, um projeto desenvolvido em estreita parceria da ADENORMA com a Câmara Municipal de São Vicente, que visa intervir de uma forma terapêutica / preventiva, junto da população idosa do concelho através de um programa contínuo de massagem.

Entre 2015 e 2020 este programa teve plena implementação.

Atualmente a ADENORMA não é gestora do projeto mas continua a ser uma empenhada parceira.



2.6. Projetos Seniores Ativos, Aulas de Aeróbica e Mexer+

2.6.1. Projeto “Seniores Ativos”

10

A Câmara Municipal de São Vicente em parceria com a ADENORMA, desenvolveu uma preocupação para com a sua população idosa (≥ 65 anos), surgindo então o projeto de Gerontomotricidade “**Seniores Ativos**”, que consiste em aulas de educação física uma a duas vezes por semana, desenvolvidas em oito centros de dia do concelho, contribuindo desta forma para a conservação e melhoria da capacidade funcional, diminuindo os fatores de risco associados ao envelhecimento, através da promoção de hábitos de vida saudáveis e do convívio entre os idosos.

Assim contribuiremos para a integração social, através da atividade física, reduzindo desta forma os custos públicos com a saúde (medicamentos, hospitalizações, carências de terceiros), promovendo maior longevidade com maior qualidade de vida.

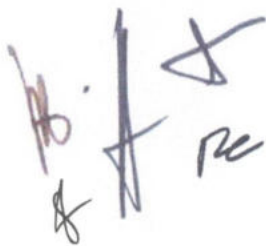
2.6.2 Projeto Aulas de Aeróbica

O projeto de atividade física “**Aulas de Aeróbica**”, foi implementado pela Câmara Municipal de São Vicente em parceria com a ADENORMA, com a finalidade de abranger mais escalões etários na prática de atividade física.

O projeto é desenvolvido para toda população do concelho de São Vicente (São Vicente, Ponta Delgada e Boaventura) com idades compreendidas entre os 14 e os 65 anos, fisicamente ativos e sem dificuldades motoras/cognitivas graves.

2.6.3 Projeto “Mexer+”

O Projeto “**Mexer+**”, desenvolvido pela Câmara Municipal de São Vicente em parceria com a ADENORMA, tem como finalidade identificar todas as crianças obesas e pré-obesas a frequentar as escolas de 1º ciclo do concelho de São Vicente (São Vicente,



Ponta Delgada e Boaventura) e desenvolver com as mesmas um programa de intervenção na promoção de hábitos saudáveis, quer alimentar ou física, melhorando o seu dia-a-dia e a sua vida futura.

Esta iniciativa tem como ideia principal desenvolver, se possível, sessões de atividade física e desportiva, devidamente orientadas, mas onde primeiramente e com o apoio do centro de saúde de São Vicente e dos seus profissionais, e a ajuda de professores de educação física, consciencializar as crianças e os pais sobre os riscos do sedentarismo e da obesidade infantil, tentando desta forma incutir hábitos de vida saudável.

O Sucesso e a adesão da população falam por si no que diz respeito à importância e interesse em dar continuidade a esta parceria entre Câmara Municipal de São Vicente e ADENORMA no ano de 2023.

2.7. Programa Eco-Escolas

O Programa Eco-Escolas foi um desafio que a Direção da ADENORMA prontamente aceitou e que, fruto da excelente parceria com a Câmara Municipal de São Vicente e tem permitido um inovador trabalho de consciencialização ambiental junto de todos os utentes dos nossos centros.

Foi um verdadeiro sucesso a adesão daqueles que partilham os dias connosco, sendo que estamos totalmente empenhados em prosseguir o muito bom trabalho conseguido em 2020, 2021 e 2022. Já foi feita a candidatura para 2023.

2.8. Projeto Envelhecer com Alegria

A ADENORMA foi desafiada pela Câmara Municipal de São Vicente a colaborar em mais um projeto, o Envelhecer com Alegria, que já estando em funcionamento, terá a colaboração da nossa instituição.



Tendo como objetivo o acompanhamento do envelhecimento da população, a socialização e a integração inter-geracional, tem como missão desenvolver condições para o envelhecimento ativo, integrando as várias gerações em diversas atividades, respeitando as condições do grupo e individuais, numa tentativa de prolongamento do bem-estar e da autoestima. Em 2023 consideramos que o programa tem todas as condições para continuar.

12

2.9. Projeto Formação para a Comunidade

A ADENORMA iniciou programas de formação para os seus colaboradores e desafiou instituições e entidades formadoras para levar a cabo em São Vicente, uma formação para pessoas desempregadas na área do Cuidador.

Pretendemos em 2023 dar continuidade e esta formação e desencadear outras, úteis à comunidade.

2.10. Projeto Preservar Cultura e Tradições

Consciente de que na sua missão social também cabe a preservação, divulgação e estímulo das tradições culturais e sociais da comunidade, a ADENORMA desenvolverá em 2023 iniciativas de cariz cultural, uma forma de elevar a auto estima dos nossos cidadãos, recolhendo memórias, desenvolvendo formatos diferentes de divulgação e assim dando a conhecer a toda a sociedade aspetos particulares e importantes da vivência de um Povo e de uma comunidade, que menos lembrados ou até desconhecidos por muitos, merecem ser revisitados, trabalhados e preservados.

Estas iniciativas revestir-se-ão de diferentes formatos e modelos de apresentação, sempre envolvendo os nossos habitantes e dando também a conhecer vultos maiores das artes, da escrita e da cultura popular e tradicional.

2.11. Projeto Estimular +

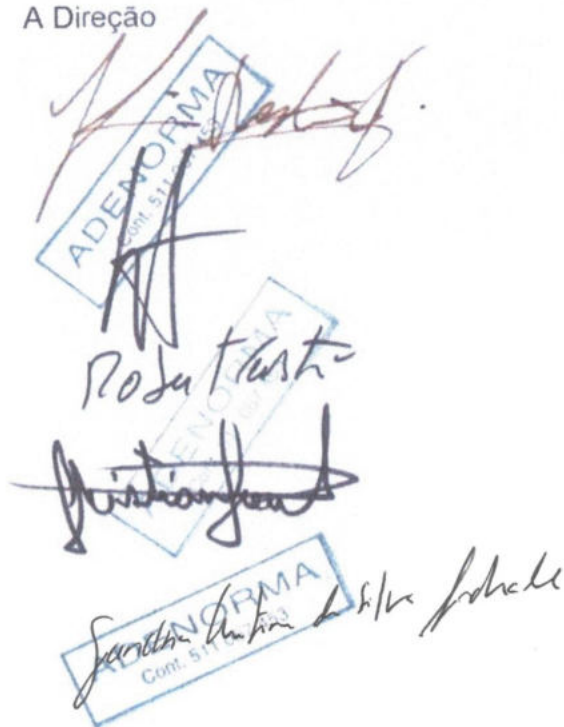
Em 2022, a ADENORMA implementou o projeto *Estimular +*, que consiste num programa de Estimulação Cognitiva para idosos e que percorre todas as Instituições do concelho. São realizadas sessões semanais com a duração de 1 hora, com o auxílio de um caderno de estimulação cognitiva adquirido para o efeito. Beneficiam deste projeto 86 pessoas com idades compreendidas entre os 60 e os 85 anos.

13

Este programa terá continuidade em 2023 e será alargado.

São Vicente, Novembro de 2022

A Direção



ADENORMA
Cont. 511/2019

ADENORMA
Cont. 511/2019

ADENORMA
Cont. 511/2019