



Plano de Atividades 2025

ADENORMA

Associação de Desenvolvimento da Costa Norte da Madeira





O presente Plano de atividades foi elaborado pela Direção da ADENORMA e aprovado em reunião da Assembleia Geral a 27 de novembro de 2024.

A Direção

João Pedro

Roberto



Handwritten signatures and initials in the top right corner.

Índice

Introdução	1
Breve História: Objetivos e Natureza de Intervenção	2
Cronologia	4
Missão, Visão e Valores	5
Recursos Humanos	6
Órgãos Sociais.....	6
Quadro de Pessoal	7
Recursos Físicos e Logísticos	8
Áreas de Intervenção.....	9
Atividades a desenvolver no Ano de 2025	10
Empreendedorismo e Economia Social	11
Natureza Rica.....	11
Meu Pé de Laranja Lima	12
Ajuda Alimentar.....	13
Programa de Emergência Alimentar (PEA).....	13
Missão Continente – Desperdício Alimentar	13
GALP “Energia Solidária” - Entreajuda.....	14
Envelhecimento	15
Centros Comunitários.....	15
65+ Cuidador de Idosos	17
Banco de Produtos de Apoio	18
Gabinete de Apoio ao Idoso	20
Séniore Ativos	21
Estimular +	22
Teleassistência fixa e móvel	22
“Banco de Cuidadores Formais”	25



de.
A
S
Re

Infância e Juventude.....	26
Semear Saúde, Colher Sorrisos.....	26
Cultura e Formação para a Comunidade.....	27
Programa Eco-Escolas.....	27
Preservar Cultura e Tradições	27
Formação para a comunidade	28
Parcerias	29
Marketing e Angariação de Fundos.....	30



Introdução

Nos termos da lei e de acordo com o preceituado nos Estatutos, a Direção da ADENORMA – *Associação de Desenvolvimento da Costa Norte da Madeira*, vem apresentar o Plano de Atividades e Orçamento para 2025, estando este sujeito a alterações, mediante novas sugestões e atividades que possam surgir ao longo do ano.

O Plano Anual de Atividades da ADENORMA é um documento norteador de trabalho que define formas de organização e programação de atividades dos diversos projetos, indo de encontro às necessidades da comunidade e objetivos Institucionais.

As linhas de ação para 2025 regem-se por critérios de qualidade e eficiência, tendo em vista a sustentabilidade da Instituição, com o objetivo de melhorar o desempenho dos serviços prestados.



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 São Vicente, Ilha da Madeira.

É uma Instituição de Solidariedade Social, de Utilidade Pública, com registo n.º1/95, 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 sobretudo 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 São Vicente, na altura da criação da Associação, reclamaram uma intervenção socio-habitacional em vários domicílios. Assim, a ADENORMA contando com vários apoios 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 São Vicente*”, liderado pela ADENORMA.

Depois, a intervenção foi direcionada para o desenvolvimento de Projetos no âmbito do Programa Nacional de Luta Contra a Pobreza. O primeiro teve sede no Lombo do Urzal, em Boaventura, o segundo na Terceira Lombada em Ponta Delgada e um terceiro, no Rosário, em São 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 mútuo 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.



pb
f
8
rc
A

Em 2001, a ADENORMA adquiriu a licença de difusão para a implementação de uma rádio local no concelho de Porto Moniz, a Rádio Porto Moniz, que opera até aos dias de hoje na frequência 102.9fm, e desde 2023 em radioportomoniz.pt.

A intervenção conheceu novos contornos a partir de 2010 com o Estudo de Caracterização da População Idosa da Costa Norte da Madeira, realizado em parceria com o Município de São Vicente. Este estudo permitiu conhecer as necessidades para melhor intervir, sendo este o ponto de partida para a implementação de projetos sociais na área do envelhecimento, e que vigoram até hoje, nomeadamente os projetos “65 + Cuidador de Idosos” e o “Banco de Ajudas Técnicas”.

Em 2012, nasceu 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. Neste âmbito, foram realizados rastreios orais e oftalmológicos a crianças em toda a RAM, foi implementada a teleassistência na RAM com parceiros em todos os concelhos e lançado o projeto Semear Saúde, Colher Sorrisos em parceria com a Secretaria Regional da Agricultura.

O Gabinete de Apoio ao Idoso ganhou um novo espaço físico em 2015, permitindo um apoio de proximidade à população, além de desenvolver novas valências e acolher atividades que chegam a um número cada vez maior de cidadãos.

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

Cronologia

12/10/1994	Fundação
1995	Programa de Recuperação Paisagística de São Vicente
1997	Programa Luta Nacional Contra a Pobreza – “Caminhar para Inovar” Lombo do Urzal e Terceira Lombada
2000	Novos Rumos - Rosário
2001	Rádio Porto Moniz
2003	Programas Alimentares : PCAAC – Programa Comunitário Ajuda Alimentar a Carenciados
2006	Centros Comunitários Terceira Lombada e Ribeira Grande
2010	Estudo de Caracterização da População Idosa de São Vicente
2011	Projetos “65+ Cuidador de Idosos”, “Natureza Rica”, “Retalhos de Esperança”, I Congresso Envelhecimento no Norte
2012	Inovação Social Criativa; Teleassistência RAM, Banco de Ajudas Técnicas, “Semear Saúde, Colher Sorrisos”, Rastreios Dentários na RAM, “Tesoura Mágica”, II Congresso Envelhecimento no Norte
2013	Programas de Emergência Alimentar, III Congresso Envelhecimento no Norte.
2015	Gabinete de Apoio ao Idoso, Ginástica Sénior, Sénior Spa, Estudo de Caracterização da População Idosa do Porto Moniz
2016	Membro Honorário da Ordem de Mérito, Programa Eco-Escolas
2017	Sénior Spa ao domicílio
2019	Teleassistência Móvel, Pomar Solidário
2020	FEAS I – Fundo de Emergência para o Apoio Social
2021	FEAS II – Fundo de Emergência para o Apoio Social
2023	Banco de Cuidadores Informais
2024	Formar + - cursos de formação profissional gratuitos em São Vicente (Auxiliar de Geriatria, Programação Informática, Noções de Gestão e Apoio Administrativo), Conferência “Cuidado Digno. Desafios do cuidado à Pessoa em situação de fragilidade”: 2 Workshops “Metodologia de Cuidado Humanidade”

Missão, Visão e Valores

Missão

Promover o desenvolvimento social da comunidade, através de um conjunto de respostas e serviços estruturados em consonância com as necessidades e exigências de uma vida condigna, intervindo em diferentes áreas como a cultura, saúde, ambiente, educação e empreendedorismo social.

Visão

Ser uma Instituição Portuguesa de referência, reconhecida pela sua intervenção qualificada, pela inovação e boas práticas. Numa intervenção holística, atuamos com várias respostas e soluções integradas tendo como principal compromisso a promoção do bem-estar e qualidade de vida das pessoas.

Valores

A ADENORMA rege-se por princípios e valores humanistas que contribuem para o desenvolvimento humano integral e que permitem ações inovadoras e concretas para a realização da pessoa, família e comunidade, em total respeito pela liberdade, dignidade e individualidade.

Recursos Humanos

Órgãos Sociais

Órgãos Sociais para o quadriénio 2022 – 2025 em regime Pro-bono

Assembleia Geral	Nome	Função
	Gabriel Paulo Drumond Esmeraldo	Presidente
	João Duarte Mendes	Vice-presidente
	João António de França Monte	Secretário

Direção	Nome	Função
	José Luís Medeiros Gaspar	Presidente
	Edegar Valter Castro Correia	Vice-Presidente
	Robert Miguel Andrade de Castro	Tesoureiro
	Sandra Cristina da Silva Andrade	Secretária
	Christian Joel Pereira da Silva	Vogal

Conselho Fiscal	Nome	Função
	João Caldeira de Jesus	Presidente
	José António de Mendonça	Vogal
	Elías Manuel Soares Medeiros	Vogal



Handwritten signatures and initials, including 'pb', '8', 'X', and 'RL'.

Quadro de Pessoal

Para o ano de 2025, a ADENORMA irá contar com os seguintes recursos humanos:

Quadro de Pessoal	
	Categoria
3	Assistente Social
2	Psicóloga
1	Professora Ensino básico
1	Técnica de Ciências da Educação
1	Professor Educação Física
2	Motorista
1	Ajudante de Ocupação
2	Auxiliar de Serviços Gerais

Programas de Emprego	
	Categoria
1	Assistente Social
1	Locutor de Rádio

Recursos Físicos e Logísticos

Instalações	Obs.
Centro Comunitário da Ribeira Grande	Edifício da Câmara Municipal de São Vicente, cedido à ADENORMA para dinamização de um Centro Comunitário. Possui 1 sala de convívio, 1 sala de pc, 1 sala polivalente, 1 escritório, 1 cozinha, 2 wc', 1 arrumo.
Centro Comunitário da Primeira Lombada	Edifício da Câmara Municipal de São Vicente, cedido em 2022 à ADENORMA para dinamização de um Centro Comunitário. Possui 1 sala polivalente, 2 arrumos, 2 wc's, 1 escritório, 1 cozinha, 1 parque infantil, 1 zona de churrasco.
Centro Comunitário da Terceira Lombada	Edifício da Câmara Municipal de São Vicente cedido à ADENORMA para dinamização de um Centro Comunitário. Possui 1 sala polivalente, 1 escritório, 2 wc's, 1 cozinha e terreno agrícola com cerca de 1000m2 onde está implementado o pomar solidário "Meu pé de Laranja Lima".
Gabinete de Apoio ao Idoso	Edifício da Câmara Municipal de São Vicente com acordo de cedência desde 2012 para a implementação do Gabinete de Apoio ao Idoso. Inaugurado em 2015, atualmente é a sede da Instituição, funcionando aqui os serviços administrativos e sociais.

Viaturas	Obs.
Opel Combo	Carrinha de mercadorias alocada ao Banco de Ajudas Técnicas para transporte de equipamentos.
Toyota aygo	Carro ligeiro de passageiros destinado a transporte de utentes para consultas médicas/resolução de assuntos pessoais, visitas domiciliárias e serviços gerais da instituição.
Ford FDE6	Carrinha de 9 lugares alocada ao Centro Comunitário da Ribeira Grande e Gabinete de Apoio ao Idoso para transporte de utentes.
Mitsubishi 400 2.5	Carrinha de 9 lugares em empréstimo desde 2012 ao CACI – Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão de São Vicente e Porto Moniz.
Mercedes Vito Tourer	Carrinha de 9 lugares alocada aos Centros Comunitários da Primeira Lombada e Terceira Lombada para transporte de utentes.
Toyota Proace	Carrinha de 9 lugares para transporte de utentes dos Centros Comunitários e Gabinete de Apoio ao Idoso.

Áreas de Intervenção

Para o ano de 2025, a ADENORMA pretende intervir nas seguintes áreas:

- Empreendedorismo e Economia solidária
- Ajuda Alimentar
- Envelhecimento
- Infância e Juventude
- Cultura e Formação para a comunidade



**Empreendedorismo
e economia
solidária**



Ajuda Alimentar



Envelhecimento



**Infância e
Juventude**



**Cultura e
formação para a
comunidade**

Atividades a desenvolver no Ano de 2025

Área de Intervenção	Projetos/valências
Empreendedorismo e economia social	Natureza Rica
	Pomar Solidário – Meu Pé de Laranja Lima
Ajuda Alimentar	Programa de Emergência Alimentar
	Missão Continente – Desperdício Alimentar
	Galp “Energia Solidária - Entreaajuda
Envelhecimento	Centros Comunitários
	Gabinete de Apoio ao Idoso
	Banco de Produtos de Apoio
	65+ Cuidador de Idosos
	Teleassistência Fixa e Móvel
	Banco de Cuidadores Formais
Infância e Juventude	Semear Saúde, Colher Sorrisos
Cultura e Formação para a comunidade	Programa Eco-Escolas
	Preservar cultura e tradições
	Formação para a comunidade

Empreendedorismo e Economia Social

Natureza Rica



Visa aproveitar frutos e transformá-los em doces para venda de forma a melhorar e favorecer a economia social. Este projeto foi financiado pela Fundação EDP no ano de 2011.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados	Divulgação
Apanha de baga de uveira-da-serra nos meses de julho/agosto/setembro	Trabalhador agrícola e quadro de pessoal interno	Recursos próprios gerados pela receita do projeto.	Produção de 50 frascos (211g) de doce de baga- de uveira para venda em feiras, lojas e na instituição com o valor de 4,00€.	Site institucional Facebook, Instagram
Confeção de doce de doce de baga-de-uveira após a apanha				
Plantação de Hibiscos no pomar do Centro Comunitário da Terceira Lombada nos meses de março/abril			Produção de 140 frascos (211g) de doce de hibisco para venda em feiras, lojas e na instituição com o valor de 4,00€.	
Colheita dos hibiscos em setembro/outubro				
Confeção de doce de hibisco após a apanha				

Meu Pé de Laranja Lima

Financiado pela Caixa Fã em 2019, este projeto transformou um terreno baldio de 1.360 m2 no Centro Comunitário da Terceira Lombada, num pomar de cariz solidário, com a plantação



de árvores e plantas. Pretendeu-se rentabilizar o espaço, promovendo a alimentação saudável entre os utentes e favorecendo recursos com vista a desenvolver a Economia Solidária e Empreendedorismo Social, associados à criação de um pequeno negócio social. Em 2023 e 2024 este projeto teve o apoio da Gestral e Programa Vinci para a Cidadania.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Manutenção do Pomar	Trabalhador agrícola	Recursos Próprios,	100% do terreno cultivado.
Plantação de Hibisco para a confeção de doce para venda.			Plantação de hibisco para produzir cerca de 140 frascos de doce.
Consumo pelos utentes e venda dos produtos agrícolas	Trabalhador agrícola, funcionários, utentes		Consumo de cerca de 30% dos produtos pelos utentes (lanches); Venda de 50% dos produtos agrícolas.
Doação dos produtos agrícolas excedentes a instituições locais			Doação de 20% dos produtos agrícolas
Sessões de Sensibilização a escolas e instituições locais sobre a agricultura e o consumo de produtos agrícolas	Trabalhador agrícola		Realização de sessões de sensibilização ao longo do ano.
Campo de experimentação da Escola Agrícola da Madeira	Trabalhador agrícola, formandos da EAM		Realização de sessões com os formandos da EAM ao longo do ano.

Ajuda Alimentar

Programa de Emergência Alimentar (PEA)

Dinamização do Programa de Emergência Alimentar (PEA), com base num protocolo estabelecido com o Instituto de Segurança Social da Madeira IP_RAM.

Este programa tem como objetivo garantir o acesso a refeições a cidadãos e/ou agregados familiares, através da comparticipação na aquisição de géneros alimentares com vista à posterior confeção da refeição no domicílio.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Contactar os beneficiários indicados pelo ISSM IP-RAM nos primeiros dias de cada mês.	Assistente Social, Direção	Instituto de Segurança Social da Madeira, IP_RAM	Execução a 100% do programa
Agilizar junto dos comerciantes locais a compra dos produtos de primeira necessidade.			
Comunicar ao ISSM, IP_RAM a execução do programa			

Missão Continente – Desperdício Alimentar

Em 2024, a ADENORMA aderiu ao projeto “Desperdício Alimentar” da Missão Continente que consiste na doação de excedentes alimentares permitindo o reaproveitamento e redistribuição de bens alimentares. Esta doação semanal possibilita a entrega de cabazes a agregados familiares do concelho de São Vicente em situação de vulnerabilidade económica, e a utilização de produtos para consumo interno nos centros comunitários.

Em 2025, pretende-se a continuação da redistribuição dos produtos com a entrega semanal de cabazes de produtos alimentares e não alimentares.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Sinalizar possíveis beneficiários através do ISSM IP_RAM, SESARAM, na comunidade.	Colaboradores	Missão Continente (produtos), ISSM IP_RAM e Município São Vicente (Recursos Humanos), recursos próprios	Sinalizar 10 novos agregados familiares
Recolha dos produtos excedentes	Colaboradores		Recolha semanal de produtos (1x semana)
Entrega de cabazes	Colaboradores		Entrega de cabazes a pelo menos 3 agregados familiares por semana

GALP “Energia Solidária” - Entreaajuda

Através da Entreaajuda, a ADENORMA aderiu em 2023 à campanha GALP “Energia Solidária” que pretende minorar o impacto do aumento do custo da energia junto das famílias mais carenciadas através da oferta de uma garrafa de gás GALP.

Verificando-se a continuidade desta iniciativa no ano 2025, a ADENORMA pretende aderir novamente e possibilitar a entrega de pelo menos 50 vales.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Aderir à iniciativa com a indicação de quantos beneficiários iremos abranger (beneficiários de Ajuda Alimentar)	Equipa técnica	ISSM IP_RAM e Município São Vicente (Recursos Humanos), GALP “energia solidária”	Indicar pelo menos 50 agregados familiares
Contacto e distribuição dos vales pelos beneficiários	Equipa técnica		Entrega dos vales e levantamento de todas as garrafas pelos beneficiários.

Envelhecimento

Centros Comunitários



A ADENORMA dinamiza três Centros Comunitários: o Centro Comunitário do Ribeira Grande, situado na freguesia de São Vicente, o Centro Comunitário da Terceira Lombada e o Centro Comunitário da Primeira Lombada localizados na freguesia de Ponta Delgada.

Os utentes que frequentam os centros têm entre os 44 anos e os 92 anos, sendo a média de idade de 76 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.

Os Centros Comunitários funcionam no período da tarde: 14:00 às 18:00.

Handwritten signatures and initials.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Aulas de ginástica – Mexer+	Prof. De educação física	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente	Participação da maioria dos utentes nas aulas, melhoria da motricidade, da condição física, bem-estar e qualidade de vida.
Aulas de dança sénior	Prof.ª de dança sénior	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente	Participação da maioria dos utentes nas aulas, melhoria da motricidade, atenção, bem-estar e qualidade de vida.
Estimular + - Sessões de estimulação cognitiva	Psicóloga	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente	Participação da maioria dos utentes, prevenção do declínio cognitivo
Animação sócio-cultural – (ex. jogos, pinturas, etc)	Ajudantes de ocupação, auxiliar de serviços gerais, professora, técnica de ciências da educação	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente.	Participação da maioria dos utentes nas atividades. Melhoria das relações interpessoais, socialização e qualidade de vida.
Passeios culturais	Ajudantes de ocupação, auxiliar de serviços gerais, professora, técnica de ciências da educação	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente.	Participação da maioria dos utentes nas atividades. Melhoria das relações interpessoais, socialização e qualidade de vida.
Sessões de Sensibilização	Ajudantes de ocupação, auxiliar de serviços gerais, professora, técnica de ciências da educação	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente.	Sensibilização para os temas propostos. Aumento da capacidade de reflexão e decisão.

65+ Cuidador de Idosos

Este Projeto, que começou após o “*Estudo de Caracterização da População Idosa do concelho de São Vicente*” 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 necessidades.

É apoiado pela Câmara Municipal de São Vicente e pelo Instituto de Segurança Social da Madeira IP-RAM e teve uma Menção Honrosa da Fundação EDP em 2011.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Visitas domiciliárias a Idosos do concelho de São Vicente que vivem sós ou com pouco suporte social ou familiar.	Equipa técnica	ISSM IP-RAM, Câmara Municipal de São Vicente	400 Visitas domiciliárias a idosos do concelho de São Vicente.
Transportes e acompanhamentos de idosos do concelho de São Vicente a consultas médicas e exames.	Colaboradores		150 transportes a consultas e exames médicos.
Resolução de Assuntos pessoais (RAP)	Colaboradores		80 RAP's (marcação consultas/exames, pagamento de faturas, compras supermercado, farmácia, etc)
Sinalização e Encaminhamento para outras entidades	Equipa técnica		20 sinalizações e encaminhamentos.

Banco de Produtos de Apoio

O Banco de Ajudas Técnicas, doravante designado de Banco de Produtos de Apoio, destina-se a apoiar os idosos e/ou pessoas dependentes dos Concelhos de São Vicente, Porto Moniz e Santana.

Este projeto teve alto patrocínio da Caixa Geral de Depósitos – Caixa Fã em 2012 e, devido à sua abrangência e alargamento ao concelho de Porto Moniz, foi vencedor, a nível nacional, do Prémio BPI Sénior 2013 e 2017. O Projeto “+ Mobilidade”, candidatura aprovada pelo PRODERAM, possibilitou, a partir do ano de 2021, aumentar a capacidade de resposta e o alargamento para os três municípios da Costa Norte da Madeira.

Equipamentos existentes:

Equipamentos	Quantidade
Cama articulada el.	108
Colchão articulado	112
Compressor Pressão Alterna	121
Colchão pa	116
Cadeira de rodas	80
Andarilho de encartar	50
Andarilho 2 rodas	9
Tripé	6
Canadiana	22
Muleta	2
Cadeira de sanita	51
Cadeira sanitária 4 rodízios	30
Pendural de base	8
Mesa hospitalar	21
Calçadeira	9
Calça-meias	10
Bengala	17
Lava cabeças	5
Almofada anti escara	3
Encosto reclinável	5
Banco de banho	1
Cadeira de duche	16
Pedaleira	1
Total	803

Handwritten signatures and initials: "pb", "J", "F", "A", "PC".

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Captação de recursos financeiros para a compra de novos equipamentos	Direção, equipa técnica	Candidaturas a prémios ao abrigo da responsabilidade social das empresas, apoios de entidades públicas e outros.	Alcançar apoio financeiro para a compra de equipamentos com maior desgaste e maior procura.
Manutenção e reparação dos equipamentos (lixar, pintar, substituir material de desgaste, etc.)	Auxiliar de serviços gerais	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente, recursos próprios.	Manutenção de todos os equipamentos aquando da devolução e reparação, caso necessário.
Higienização dos equipamentos	Auxiliar de serviços gerais		Higienização de todos os equipamentos devolvidos com produtos adequados, não corrosivos.
Empréstimo de equipamentos	Assistentes sociais, psicóloga, Auxiliar de serviços gerais		Empréstimo de cerca de 400 equipamentos de ajudas técnicas por ano.
Entrega ao domicílio e montagem de equipamentos	Auxiliar de serviços gerais, assistentes sociais, psicóloga, técnica de ciências da educação, professora.		150 entregas e montagens dos equipamentos no domicílio.
Visitas domiciliárias para verificação do estado do equipamento	Auxiliar de serviços gerais, assistentes sociais, psicóloga, técnica de ciências da educação, professora.		100 Visitas domiciliárias nos concelhos de São Vicente, Porto Moniz e Santana.

Gabinete de Apoio ao Idoso

Em funcionamento desde 2015, o Gabinete de Apoio ao Idoso, sede da Instituição, dá resposta às solicitações de potenciais utentes para as diferentes valências e respostas sociais que a instituição hoje oferece. É igualmente um espaço com polivalência de funções desenvolvendo-se, no mesmo, outras atividades que chegam a uma população diferenciada.

Devido ao número elevado de inscrições para as atividades físicas e de estimulação cognitiva, e à limitação de espaço no Gabinete de Apoio ao Idoso, as aulas de ginástica sénior (Séniore Ativos), dança sénior e as sessões de estimulação cognitiva (Estimular +) irão decorrer no salão paroquial da Igreja das Feiteiras.



Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Operacionalização do Banco de Ajudas Técnicas	Assistentes sociais, psicóloga, Auxiliar de serviços gerais.	ISSM IP-RAM, IEM, Câmara Municipal de São Vicente.	Empréstimo de 400 equipamentos a cerca de 250 pessoas dos concelhos de São Vicente, Porto Moniz e Santana.
Operacionalização do projeto 65+ Cuidador de Idosos	Funcionários	ISSM IP-RAM e Câmara Municipal de São Vicente.	400 visitas domiciliárias, 150 transportes e 100 resoluções de assuntos pessoais.
Operacionalização da Teleassistência fixa e móvel	Assistentes sociais, psicóloga.	ISSM IP-RAM e Câmara Municipal de São Vicente.	Instalação de 40 tele-alarmes, 25 telemóveis em São Vicente. Monitorização dos 400 tele-alarmes instalados na RAM:
Atividades lúdico recreativas: ginástica sénior, dança sénior e estimulação cognitiva	Auxiliar de Serviços Gerais, motorista, psicóloga, prof. Educação física, prof.ª dança sénior.	ISSM IP-RAM e Câmara Municipal de São Vicente.	Realização de 2 aulas de ginástica sénior, 1 aula de dança sénior, 1 sessão de estimulação cognitiva por semana.

Séniore Ativos

O projeto “Séniore Ativos” consiste em aulas de educação física, uma a duas vezes por semana, desenvolvidas em sete centros de dia do concelho, contribuindo desta forma para a conservação e melhoria da capacidade funcional, e 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.

As Instituições abrangidas em 2025 serão a ADENORMA (Centro Comunitário da Ribeira Grande, Centro Comunitário da Primeira Lombada, Centro Comunitário da Terceira Lombada e Gabinete de Apoio ao Idoso), o Centro Paroquial de São Vicente, o Centro Social e Paroquial do Bom Jesus e a Casa do Povo de Boaventura.

Neste próximo ano, é objetivo a realização de sessões de treino funcional ao domicílio a idosos do concelho de São Vicente. Pretende-se potencializar a força, resistência, flexibilidade e coordenação com vista à melhoria da qualidade vida e independência dos idosos.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Aulas de exercício físico a séniores em 7 centros do concelho de São Vicente	Prof. Educação Física	Câmara Municipal de São Vicente	2 aulas de educação física em 90% das instituições do concelho.
Sinalização de idosos elegíveis para o treino funcional ao domicílio	Equipa técnica, Prof. Educação Física	Câmara Municipal de São Vicente	Sinalização de 10 pessoas
Treino funcional ao domicílio, 1x semana	Prof. Educação Física	Câmara Municipal de São Vicente	1 aula por semana no domicílio a 10 idosos de São Vicente

Estimular +



Em 2022, com o apoio da Câmara Municipal de São Vicente, foi implementado 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 e de jogos sérios que estimulam várias capacidades como a socialização, a atenção, a memória, etc. Beneficiam deste projeto 86 pessoas com idades compreendidas entre os 60 e os 85 anos.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Sessões semanais de estimulação cognitiva recorrendo a cadernos, jogos sérios	Psicóloga	Câmara Municipal de São Vicente	Pelo menos 1 sessão por semana em 10 centros do concelho.
Pesquisa, elaboração de material e conteúdo para as sessões			Disponibilizar conteúdo atualizado e adaptado às necessidades de cada pessoa.

Teleassistência fixa e móvel



Teleassistência fixa

Os aparelhos de teleassistência têm como finalidade prioritária facilitar uma imediata intervenção em situações que coloquem em causa a vida dos idosos, favorecendo um contato

imediato com os meios de socorro. O projeto tem atualmente cerca de 400 equipamentos de teleassistência fixa na Região Autónoma da Madeira, em casa de idosos que vivem sós, e que apresentam dificuldades de mobilidade acentuada, assim como um défice na rede de suporte social/familiar. Para a implementação deste projeto no ano de 2025, contamos com instituições parceiras em 8 concelhos da Região Autónoma da Madeira:

Concelho	Instituição
São Vicente	ADENORMA
Porto Moniz	Casa do Povo do Porto Moniz
Santana	Associação Santana Cidade Solidária
Ribeira Brava	ADBRAVA
Calheta	Casa do Povo da Fajã da Ovelha
Ponta do Sol	Associação dos Canhas
	Casa do Povo de Ponta do Sol
Câmara de Lobos	Casa do Povo do Jardim da Serra
	Casa do Povo de Quinta Grande
	Casa do Povo do Curral das Freiras
	Centro Social e Paroquial de Santa Cecília
Funchal	Casa do Povo de São Roque
	ADECOM – Associação de Desenvolvimento do Monte
	IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira
Santa Cruz	Santa Casa da Misericórdia de Santa Cruz

Teleassistência móvel

A teleassistência móvel destina-se a idosos autónomos em situação de isolamento geográfico no concelho de São Vicente. Este é um serviço gratuito, prático, capaz de realizar um pedido de auxílio permanente (ligado à Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de São Vicente e Porto Moniz), e eficiente em caso de doença súbita ou acidente. O Serviço de Teleassistência Móvel é suportado por telemóveis, disponibilizados gratuitamente aos respetivos beneficiários, de forma a assegurar o pronto auxílio



Handwritten signatures and initials: J, F, PC

sempre que solicitado e com a resposta mais adequada à situação. Dispomos de 50 equipamentos para empréstimo.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Teleassistência fixa – articulação com os parceiros para avaliar as necessidades.	Assistentes sociais, psicóloga, parceiros, Direção.	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente. Recursos próprios	Manter os 400 equipamentos de teleassistência fixa em pleno funcionamento.
Teleassistência fixa – Manutenção e montagem de equipamentos em São Vicente.	Assistentes sociais, psicóloga, Bombeiros Voluntários de São Vicente e Porto Moniz.	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente. Recursos próprios	Manter os 40 telealarmes instalados em São Vicente.
Teleassistência móvel – Empréstimo e programação dos telemóveis.	Assistentes sociais, psicóloga, Bombeiros Voluntários de São Vicente e Porto Moniz.	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente, Recursos próprios	Disponibilizar 25 telemóveis.
Visitas domiciliárias em São Vicente para verificar o estado de funcionamento dos equipamentos.	Assistentes sociais, psicóloga	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente	Realização de 80 visitas domiciliárias por ano.

“Banco de Cuidadores Formais”

O Banco de Cuidadores Formais procura reunir numa base de dados, os cuidadores formais/auxiliares de geriatria/ajudantes familiares disponíveis para prestar serviço no apoio domiciliário a pessoas idosas e/ou com dependência nos concelhos de São Vicente, Porto Moniz e Santana.

A ADENORMA pretende ser facilitadora na contratação de cuidadores formais no domicílio pelos familiares/cuidadores informais, sendo que os valores pela prestação de serviços serão acordados entre os familiares e o cuidador.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Angariação de cuidadores formais através das redes sociais, site institucional, parceiros, comunicação social	Equipa técnica	ISSM IP_RAM, Câmara Municipal de São Vicente	Angariação de pelo menos 5 novos cuidadores formais
Disponibilização de contactos de cuidadores a famílias que pretendem contratar o serviço			Disponibilização de contactos de cuidadores a pelo menos 10 famílias

Infância e Juventude

Semear Saúde, Colher Sorrisos

Este projeto pretende estimular o cultivo de sementes para a produção de brotos de várias espécies vegetais para consumo doméstico e promover nas hortas pedagógicas (existentes em 86 escolas da Madeira) a produção e consumo generalizado nas próprias cantinas das escolas e depois nas próprias casas dos alunos.



Em 2017, fruto de um protocolo com a Secretaria Regional de Agricultura e Pescas, este projeto integrou o plano de formação da Escola Agrícola da Madeira em São Vicente. Em 2020, é lançado o Manual de Produção de Rebentos e Plantas Jovens com o apoio da Secretaria Regional da Agricultura e Desenvolvimento Rural.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Ações nas escolas da RAM	Técnicos Superiores da SRA	SRA	1 sessão por semana numa escola.
Produção de material de divulgação, germinadores, manual de instruções.		Fundação Manuel António da Mota SAIPEM	Produção de material para utilização nas ações semanais.

Cultura e Formação para a Comunidade

Programa Eco-Escolas

Em 2016, a ADENORMA aderiu ao programa Eco-escolas, tendo assim a oportunidade de assumir um papel importante na formação de cidadãos mais responsáveis e na construção de um ambiente institucional mais sustentável. A ADENORMA desenvolve o programa nos três centros comunitários.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Implementação seguindo os 7 passos do programa.	Coordenadoras, utentes, funcionários, parceiros (Câmara Municipal de São Vicente, CACI, Junta freguesia de São Vicente, Casa do povo de Ponta Delgada).	Câmara Municipal de São Vicente, recursos próprios.	Obtenção do Galardão Verde; Avaliação do programa superior a 60%;

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 2025 iniciativas de cariz cultural, uma forma de elevar a auto estima dos nosso 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.

db
S
H
RC

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Continuação da recolha de tradições e vivências do concelho de São Vicente.	Utentes dos centros comunitários, comunidade em geral, funcionários.	Recursos próprios	Compilação dos registos.

Formação para a comunidade

Em 2025, pretendemos dar continuidade à formação, nomeadamente workshops, conferências e/ou formação profissional certificada, como propulsor para melhores condições de acesso à empregabilidade.

Ações a desenvolver	Pessoas a envolver	Financiamento	Resultados Esperados
Captação de recursos financeiros para a realização de formação profissional/workshop/conferência (candidaturas a prémios ao abrigo da responsabilidade social das empresas, apoios de entidades públicas e outros)	Direção, assistentes sociais, psicóloga.	Candidaturas a prémios ao abrigo da responsabilidade social das empresas, apoios de entidades públicas e outros.	Alcançar apoio financeiro para a realização de pelo menos 1 ação de formação.
Realização de formação profissional, workshop, conferência, que vá de encontro às necessidades do mercado de trabalho.	Direção, colaboradores, entidade formadora, formandos.	Candidaturas a prémios/apoios, apoios de entidades públicas e outros, recursos próprios.	Realização de pelo menos 1 curso de formação/workshop/conferência

Parcerias

O estabelecimento de parcerias continua a ser uma área de particular interesse e de investimento institucional. Atualmente, estabelecemos várias parcerias com entidades públicas e privadas, que contribuem para o normal funcionamento da instituição, bem como em ações ou projetos específicos. Das várias parcerias para o ano 2025, destacamos:

- Instituto de Segurança Social da Madeira IP-RAM
- Câmara Municipal de São Vicente
- Instituto de Emprego da Madeira
- Polícia de Segurança Pública
- SESARAM
- Polo de Emprego de São Vicente
- Juntas de freguesia do concelho de São Vicente
- CACI de São Vicente e Porto Moniz
- Centro Social e Paroquial de São Vicente
- Centro Social e Paroquial do Bom Jesus
- Associação Crescer Sem Risco
- Bombeiros Voluntários de São Vicente e Porto Moniz
- Casa do Povo Porto Moniz
- Associação Santana Cidade Solidária
- Adbrava
- Casa do Povo da Fajã da Ovelha
- Associação dos Canhas
- Casa do Povo da Ponta do Sol
- Casa do Povo do Jardim da Serra
- Casa do Povo do Curral das Freiras
- Centro Social e Paroquial de Santa Cecília
- Casa do Povo de São Roque
- ADECOM – Associação para o Desenvolvimento do Monte
- IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira
- Santa Casa da Misericórdia de Santa Cruz

Marketing e Angariação de Fundos

Daremos continuidade à publicação das nossas atividades e projetos nas redes sociais (<https://www.facebook.com/AdenormaSV/>) e no site institucional (www.adenorma.pt) como forma de divulgação do trabalho realizado ao longo do ano.

No âmbito da responsabilidade social das empresas iremos, como tem sido prática habitual, realizar candidaturas a prémios para projetos sociais dentro das áreas de intervenção da ADENORMA.

Por outro lado, iremos, junto de empresas regionais estabelecer parcerias de cooperação financeira entre as partes garantindo o apoio para o incremento das respostas sociais.

A ADENORMA irá reforçar a divulgação através das redes sociais, e-mail e site institucional, a angariação de fundos, nomeadamente a consignação de 0.5% do IRS.

