

Plano de Atividades

2023





ÍNDICE

Nota Introdutória.....	3
Missão, Visão e Identidade.....	4
Quem somos	4
Eixos Estratégicos.....	5
Cooperação Internacional para o Desenvolvimento.....	7
Educação para a Cidadania	11
Inclusão.....	15
Formação.....	18
Voluntariado.....	28
Parcerias Estratégicas.....	33
Comunicação Estratégica	36
Angariação de Fundos e Sustentabilidade Financeira.....	39



NOTA INTRODUTÓRIA

Em 2023 a Sol sem Fronteiras (Solsef) completa 30 anos de existência. São 30 anos de projetos, 30 anos de pessoas comprometidas com a nossa missão de tornar o mundo um local mais justo e solidário, e acima de tudo, 30 anos em que de alguma forma transformámos a vida de milhares de pessoas.

Queremos em 2023 fazer jus à dedicação de tantos amigos, voluntários, dirigentes, benfeitores e sócios que escreveram a história desta associação. A palavra de ordem é continuar a crescer: não apenas ter mais projetos ou sermos maiores, mas reafirmarmos as nossas áreas de atuação com base na **mudança que aspiramos ver e ser no mundo**.

Cientes dos desafios de sustentabilidade financeira, o foco estará em aproveitar o mote do ano de festa para revisitarmos a nossa identidade e fazermos um planeamento estratégico que reforce o nosso rumo.

A **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento**, a **Educação para a Cidadania**, a **Inclusão** e a **Formação** serão as principais áreas do nosso trabalho em 2023, com o objetivo de atingirmos a igualdade de oportunidades rumo ao desenvolvimento humano sustentável.

Inspirados pelos 30 anos em que percorremos caminhos de desenvolvimento, queremos continuar a trilhar este caminho de “não deixar ninguém para trás”, aqui em Portugal e além-fronteiras e apenas poderemos continuar a escrever esta história, se pudermos continuar a contar consigo!

A Direção Social





MISSÃO, VISÃO E IDENTIDADE

A **Sol sem Fronteiras (Solsef)** é uma **Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD)**, nascida em 1993, com estatuto reconhecido enquanto associação juvenil e inscrita no **Registo Nacional do Associativismo Jovem (RNAJ)**, foi fundada sob o sonho de se **fazer mais pelo desenvolvimento humano e pela justiça social nos países em desenvolvimento**.

Com a missão de trabalhar pela **solidarização do mundo através da educação**, a **Solsef** projeta um **mundo com igualdade de oportunidades rumo ao desenvolvimento humano sustentável**.

Para tal, procura: 1.- oferecer respostas inovadoras perante os desafios do acesso ao desenvolvimento humano sustentável, 2.- tornar projetos solidários em realidade e 3.- trabalhar junto da igreja missionária, e outros parceiros locais, em prol dos que mais precisam.

A **Solsef** é uma Associação que tem como atributos essenciais e distintivos **a solidariedade vivida sem fronteiras humanas**; a aposta na **juventude como motor de mudança** para conseguir um mundo melhor e mais humanizado; o trabalho de forma rigorosa e transparente, com idoneidade e independência e com alicerces num crescimento contínuo e sustentável; e a aposta clara no desenvolvimento de projetos com viabilidade económica e operacional.

Na **Solsef** acreditamos que **somos cidadãos de uma “aldeia global”**, sem fronteiras, que se rege pelo princípio da ajuda mútua e da partilha de recursos naturais comuns como a água ou o sol.



QUEM SOMOS

A estrutura da **Solsef** assenta em quatro eixos: **Equipa Executiva** (composta atualmente por 7 elementos a tempo inteiro e 2 elementos a tempo parcial); **Órgãos Sociais** compostos pela **Di-reção Social** (composta atualmente por 7 membros efetivos e 2 suplentes, todos em regime de voluntariado), **Conselho Fiscal** (composto atualmente por 3 membros efetivos e 1 suplente) e **Mesa da Assembleia Geral** (composta por 3 membros efetivos); **Equipa de Voluntários** (constituída por um total de aproximadamente 180 voluntários, a nível nacional e internacional, e que funciona como catalisador na obtenção de resultados) e **Associados** (é a força motriz do movimento associativo e o elemento indispensável para dar continuidade aos nossos eixos de atuação e a nossa identidade).

São igualmente relevantes para a consecução dos nossos objetivos, as **equipas locais**, pertencentes ao quadro de recursos humanos dos parceiros no terreno, que implementam, principalmente, os projetos de **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento** e os programas de **Voluntariado Internacional**.

Também são peça fundamental na estrutura da **Solsef** os **parceiros**, que colaboram na consecução de objetivos comuns, e os **beneficentores** (privados e públicos) que tornam possível materialmente os nossos projetos. Contudo, a envolvimento de todos os elementos tem como foco principal os **beneficiários**.



EIXOS ESTRATÉGICOS

O **Plano de Atividades para 2023** tem por base o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pela **Solsef** nos últimos anos e o caminho que a atual **Direção Social** quer traçar para o futuro.

Assim sendo, o **Plano de Atividades para 2023** tem por base 8 eixos estratégicos assentes nas áreas de trabalho e de atuação da associação.



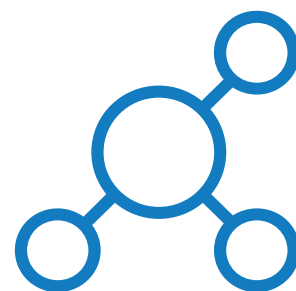
A ação social da **Solsef** é desenvolvida no âmbito dos seus quatro **eixos de atuação**:

1. Cooperação Internacional para o Desenvolvimento
2. Educação para a Cidadania
3. Inclusão
4. Formação



A estes eixos acrescem as seguintes áreas de trabalho, essenciais para a associação atingir os objetivos a que se propõe:

5. Voluntariado: Nacional e Internacional
6. Parcerias Estratégicas
7. Comunicação
8. Angariação de Fundos e Sustentabilidade Financeira





COOPERAÇÃO INTERNACIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO

Os projetos de **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento** são a principal área de atuação da **Solsef** e consubstanciam-se em ações concretas de promoção humana, particularmente em comunidades com Índice de Desenvolvimento Humano-IDH Baixo.

Com enfoque na sustentabilidade e continuidade dos projetos, para 2023 a **Solsef** continuará a apostar em projetos junto de parceiros locais com os quais mantém uma relação continuada, tanto reforçando a relação com os **Missionários e Missionárias do Espírito Santo**, apoiando a gestão e desenvolvimento de projetos de missões espiritanas, como seguindo com a execução de projetos com a **Cáritas Diocesana de Bafatá**.

OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Garantir a execução continuada de projetos de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, com enfoque na universalização dos serviços de educação e saúde de qualidade para a população infantojuvenil;

Objetivo 2.

Apoiar o desenvolvimento de competências na identificação, gestão, monitorização e avaliação de projetos sociais junto da igreja missionária e outros parceiros locais;

Objetivo 3.

Afiançar a parceria, junto dos **Missionários do Espírito Santo**, para a gestão de projetos de **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento** financiados no âmbito das **Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana**;

Objetivo 4.

Explorar as nossas capacidades de diversificar as fontes de financiamento para os projetos de **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento**.

➤ PROJETOS PREVISTOS:



Qualificação Pedagógica

Guiné-Bissau

Com início em novembro de 2022, o projeto **Qualificação Pedagógica**, em parceria com a **Cáritas Diocesana de Bafatá** e com o apoio da **Ser Mais Valia** e do **Centro de Formação de Associações de Escolas CFAE-Centro Oeste**, tem como objetivo geral, até agosto de 2024, contribuir para o desenvolvimento da qualificação pedagógica do Ensino Secundário no setor de Empada (Guiné-Bissau). Com cerca de 1200 beneficiários diretos e mais de 12 000 indiretos, este projeto visa apoiar o desenvolvimento da qualificação pedagógica do serviço educativo do Liceu Dom Settimio Artur Ferrazzetta (atualmente conta com 594 alunos e 397 alunas), em Empada (Guiné-Bissau), através da capacitação do corpo docente e da direção (atualmente conta com 4 mulheres e 33 homens) e, ainda, da criação e reabilitação de infraestruturas escolares. O projeto foi candidatado ao cofinanciamento do **Instituto da Cooperação e da Língua, Camões, I.P.** e aguardamos resolução.



Rádios Educativas

Brasil

O projeto **Rádios Educativas**, a iniciar em janeiro de 2023, com o apoio das **Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana** de 2021/2022, em parceria com a Diocese de Ponta de Pedras, tem como objetivo geral, até maio de 2024, apoiar o acesso a informação socio-cultural pela população marajoara, principalmente rural, da Diocese de Ponta de Pedras. Com cerca de 5000 beneficiários diretos e 170.000 indiretos, este projeto visa potenciar o impacto educativo e a missão de difusão cultural da programação radiofónica das Rádios Educativas da Diocese de Ponta de Pedras, na população marajoara, através da aquisição e renovação dos equipamentos e infraestruturas das rádios, a abertura de uma nova rádio, a reciclagem formativa dos colaboradores e voluntários e a adoção de medidas que visam a sua sustentabilidade. O projeto foi candidatado ao cofinanciamento da **Misereor** e aguardamos resolução.





Jardim Infantil São Simão

Moçambique

O projeto Jardim Infantil São Simão, com o apoio das Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana de 2022/2023, em parceria com os Missionários do Espírito Santo em Nampula, tem o objetivo geral de “apoiar o desenvolvimento educativo do ensino pré-escolar em Nampula (Moçambique)” e o objetivo específico de “melhorar as condições de infraestruturas, saneamento e equipamento do Jardim Infantil São Simão (com perto de 70 alunos), em Nampula (Moçambique), e ainda a formação dos educadores e pessoal de serviço”.



OUTRAS ATIVIDADES PREVISTAS NO ÂMBITO DA COOPERAÇÃO INTERNACIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO:

1.

Identificação de novos projetos a implementar em 2024 com respetiva apresentação a convocatórias de financiadores (públicos e privados);

2.

Continuação dos programas de Banco de Bolsas de Estudo junto de Escolas geridas por parceiros da Sol-sef;

3.

Colaboração contínua no **Gabinete Central de Desenvolvimento da Congregação dos Missionários do Espírito Santo**.





EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA

No eixo de **Educação para a Cidadania**, a Solsef desenvolve atividades de sensibilização que visam uma mudança no paradigma social de forma a contribuir para a criação de uma sociedade mais justa e inclusiva. Para 2023, a Solsef pretende continuar a apostar na formação de jovens - e não só - para atuarem como Agentes de Educação para a Cidadania e ajudarem espalhar a nosso objetivo de solidarizar o mundo. Com a consciência de que este eixo apenas faz sentido numa ótica de corresponsabilização e mobilização de cada vez mais pessoas, as ações previstas para 2023 focam-se no alargamento da rede de parceiros (empresas, escolas, paróquias e voluntários).

➤ OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Garantir a execução continuada de projetos de **Educação para a Cidadania**, com enfoque na promoção dos valores da solidariedade e a fraternidade;

Objetivo 2.

Estabelecer o eixo de **Educação para a Cidadania** como forma de desenvolver redes estratégicas de parcerias em contextos diversificados e como forma de divulgar os nossos valores em contextos alargados.

➤ PROJETOS PREVISTOS:



Sons de bem-estar II

Portugal

À imagem dos últimos 2 anos, em 2023 a **Solsef** pretende continuar a desenvolver a iniciativa promovida pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ, I.P)**, no âmbito do dispositivo 2.2 do Programa Cuida-te+, de Educação para a Saúde pela Música. O projeto **Sons de Bem-Estar II** consiste na execução de sessões para jovens, dos 12 aos 25 anos, que contribuam para o seu bem-estar, através da aplicação dos princípios da Musicoterapia no âmbito da Promoção e Educação para a Saúde. Com cerca de 2.000 beneficiários diretos (jovens de todo o país) e mais de 10.000 beneficiários indiretos, o projeto tem como objetivo contribuir para a tomada de consciência (individual e de grupo) de alguns princípios essenciais inerentes ao crescimento saudável do indivíduo em particular e do indivíduo em sociedade. A Iniciativa foi candidatada para o financiamento do **IPDJ, I.P.** e aguardamos resolução.





Literacia Financeira II

Portugal

Com o objetivo geral de promover a “educação financeira” no âmbito da **Educação para a Cidadania**, a **Solsef** pretende, de janeiro a junho de 2023, promover sessões de literacia financeira em escolas, com o apoio de voluntários devidamente formados no âmbito do projeto. Com cerca de 1.600 beneficiários diretos e mais de 5.000 indiretos, este projeto, desenvolvido junto do **Oney Bank**, pretende promover nos alunos a compreensão de conceitos financeiros básicos, contribuir para a sua aptidão na gestão das finanças pessoais, reforçar as suas competências para tomar decisões e efetuar escolhas informadas na área financeira e criar uma consciência sobre comportamentos solidários vindos das decisões adotadas no âmbito da gestão das finanças.



Escola de Cidadania

Portugal

O projeto **Escola de Cidadania**, a decorrer entre março e dezembro de 2023, visa criar um espaço de formação para jovens, dos 12 aos 17 anos, nas áreas prioritárias de **Educação para a Cidadania** adotadas no plano estratégico da **Solsef** (Educação Ambiental; Educação do Consumidor; Educação Financeira; Educação Intercultural; Educação para a Segurança, a Defesa e a Paz; Educação para a Igualdade de Género; Educação para o Risco; Educação para o Desenvolvimento; Educação para o Empreendedorismo; Educação para o Voluntariado; Educação para os Direitos Humanos; Educação para os Media; Educação Rodoviária; Educação para a Saúde e para a Sexualidade e Educação para a Comunicação Intergeracional), tendo como formadores os colaboradores das empresas que adiram à iniciativa, no âmbito da sua **Responsabilidade Social Corporativa**, e que contem com experiência e formação acreditada nas ditas áreas de educação para a cidadania. Para tal, pretende-se criar uma rede que permita conectar centros escolares (com turmas do 6º ao 12º ano), ou instituições de solidariedade social que façam intervenção social com jovens dos 12 aos 17 anos, com empresas que queiram oferecer entre os seus colaboradores a possibilidade de realizar voluntariado corporativo baseado na disponibilidade de tempo por parte dos colaboradores para disseminar junto dos jovens os seus conhecimentos em alguma das matérias de **Educação para a Cidadania**. O projeto foi candidatado para o financiamento do Programa Donativo Teams do Banco Santander e aguardamos resolução.





OUTRAS ATIVIDADES NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA:

1.

Dinamização da **Rede de Escolas pela Solidariedade**, através da organização de iniciativas e palestras que promovam a **Educação para a Cidadania**;

2.

Fortalecimento da **Rede de Paróquias pela Solidariedade**, através do reforço da relação com as comunidades paroquiais envolvidas;

3.

Definição e implementação de um plano de ação para crescimento da **Rede de Empresas pela Solidariedade**, como palco de transmissão da nossa missão e os nossos valores;

4.

Participação em palestras de **Educação para a Cidadania**, mediante convite, em contextos diversificados;

5.

Identificação de novos projetos a implementar em 2024 com respetiva apresentação a convatórias de financiadores (públicos e privados).





INCLUSÃO

Os projetos de **Inclusão** da **Solsef** consubstanciam-se em ações concretas que promovem a inclusão de grupos sociais desfavorecidos, vulneráveis ou à margem do processo de socialização, através do desenvolvimento de respostas inovadoras. Como forma de consubstanciar este objetivo, em 2023 este eixo estará focado em apoiar dois grupos-alvo: os seniores e os jovens vulneráveis.

De forma a amadurecer e promover a reflexão estratégica sobre este eixo estratégico, em 2023, a Solsef dará continuidade ao **Gabinete de Educação para a Cidadania e Inclusão**, que pretende ser um espaço associativo que permita dar voz às pessoas mais vulneráveis ao mesmo tempo que trabalha pela sua inclusão social.



OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Garantir a execução continuada de projetos de **Inclusão**, com enfoque na população sénior com o intuito de promover o envelhecimento ativo e saudável;

Objetivo 2.

Desenvolver atividades que promovam a Inclusão através do empreendedorismo social;

Objetivo 3.

Desenvolver a estratégia institucional do **Gabinete de Inclusão e Educação para a Cidadania**.



PROJETOS PREVISTOS:



Música para o bem-estar II

Portugal

O projeto **“Música para o Bem-estar”** pretende promover o direito ao envelhecimento saudável na população idosa (maiores de 65 anos) institucionalizada com recurso à implementação de terapias não farmacológicas como a musicoterapia. Em parceria com o **Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado e o Coração de Jesus** e o **Instituto São João de Deus**, este projeto, com 250 beneficiários diretos e cerca de 60 beneficiários indiretos, tem como objetivos específicos desenvolver um programa de musicoterapia aplicado à população idosa institucionalizada nos centros e unidades de psicogeriatría geridas pelos parceiros na região da grande Lisboa, promovendo o envelhecimento ativo. Adicionalmente, pretende potenciar a participação do voluntariado jovem (através do coro da Solsef) no programa de musicoterapia e formar as equipas multidisciplinares dos centros e unidades de psicogeriatría participantes no projeto no âmbito da musicoterapia. O projeto foi candidatado para o cofinanciamento do **Prémio BPI Sénior** e aguardamos resolução.

➤ OUTRAS ATIVIDADES PREVISTAS NO ÂMBITO DA INCLUSÃO:

1.

Promoção do voluntariado sénior através do atelier **EmpoderArte**;

2.

Promoção da empregabilidade juvenil através da dinamização de atividades de empreendedorismo social;

3.

Desenvolvimento da estratégia de atuação do **Gabinete de Educação para a Cidadania e Inclusão** e consequente atualização dos documentos estratégicos em vigor: 1. Código de Conduta Institucional; 2. Estratégia Institucional para a Conservação do Ambiente; 3. Plano Institucional de Comunicação; 4. Plano Institucional para a Gestão do Voluntariado; 5. Plano Institucional para a Inclusão Social e 6. Plano Institucional para a Igualdade de Género;

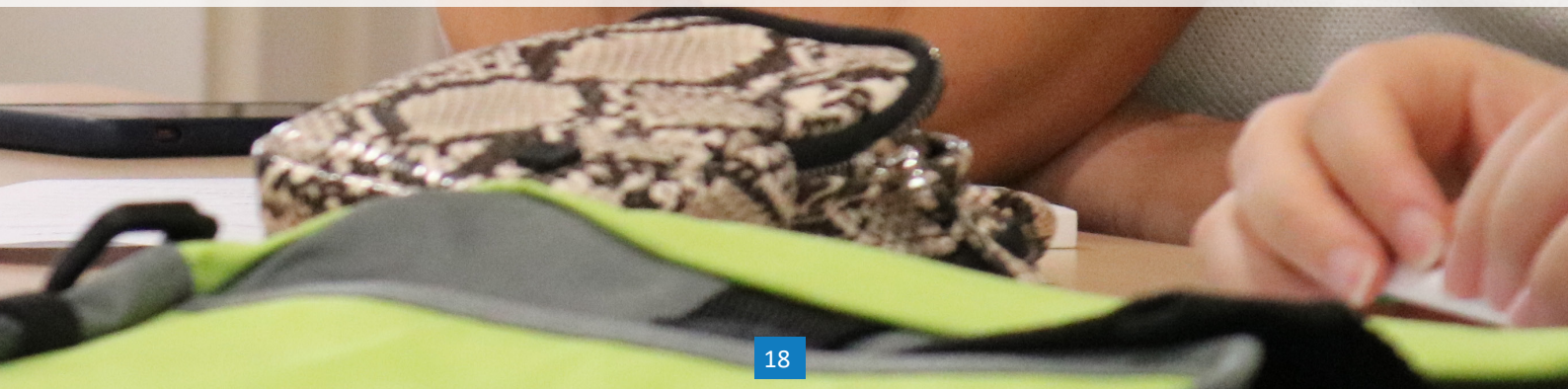
4.

Identificação de novos projetos a implementar em 2024 com respetiva apresentação a convocatórias de financiadores (públicos e privados).





 **FORMAÇÃO**



A **Solsef** tem como um dos seus objetivos participar ativamente na formação da sociedade civil, principalmente dos jovens, e não só, enquanto **Agentes de Educação para a Cidadania**. Atualmente, a **Solsef** desenvolve ações de capacitação, no âmbito da educação formal e não formal, de forma transversal aos seus projetos de **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, Educação para a Cidadania e Inclusão**, bem como ações formativas concretas direcionadas à formação do voluntariado ou à capacitação de Recursos Humanos no âmbito do empoderamento do associativismo.

A formação é um importante pilar que tem vindo a crescer para além da sua transversalidade aos eixos da **Solsef** e para 2023, pretende-se consubstanciar a atuação da **Solsef** neste eixo através da implementação do processo de acreditação da **Solsef** enquanto entidade formadora certificada, quer seja para os públicos externos (como forma de dar a conhecer a ONGD como especialista em matérias do desenvolvimento, do voluntariado e da cidadania global) quer seja para os públicos internos (como palco para a capacitação do voluntariado nacional e internacional, dos sócios e dos colaboradores).

OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Apostar na profissionalização da componente formativa institucional;

Objetivo 2.

Reforçar a capacitação como fio condutor dos eixos de atuação (**Cooperação Internacional para o Desenvolvimento, Inclusão e Educação para a Cidadania**), das áreas de trabalho institucional (**Voluntariado Internacional e Nacional**) e do fortalecimento dos recursos humanos.



ATIVIDADES FORMATIVAS PREVISTAS:

1. FORMAÇÃO NO ÂMBITO DA PREPARAÇÃO DOS VOLUNTÁRIOS QUE PARTICIPAM NOS PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO INTERNACIONAL



Primeiros socorros e cuidados para a saúde no voluntariado internacional

Portugal

Público-alvo: voluntários dos Programas de Voluntariado Internacional (perto de 20 pessoas)

Carga horária: 19h

Objetivos:

Efetuar a avaliação primária da vítima e identificar os respetivos sinais de acidente ou incidente;

Identificar e aplicar as técnicas e procedimentos de avaliação e intervenção adequados a cada situação de acidente ou incidente;

Identificar e avaliar os sinais vitais da vítima;

Identificar e agir em conformidade com o algoritmo de Suporte Básico de Vida;

Identificar e implementar as medidas preventivas adequadas ao contexto de saúde dos países de destino;

Preparar a partida em cumprimento das orientações de saúde.

Conteúdo pedagógico:

1. Primeiros socorros: Avaliação primária da vítima; Sinais e sintomas de alerta de doença ou acidente;
2. Técnicas e procedimentos de avaliação e intervenção para as seguintes situações: Feridas; Hemorragia; Fraturas, entorses, distensões, contusões e câibras; Lesões oculares; Queimaduras (térmica, elétrica, química); Intoxicação por ingestão e/ou inalação; Hipotermia/golpe de calor; Insolação; Asfixia; Hipoglicemia; Mordeduras e picadas (reação anafilática); Febre; Diarreia e Vômitos;
3. Avaliação de sinais vitais: Frequência cardíaca; Frequência respiratória; Temperatura corporal e Pressão arterial;
4. Algoritmo de Suporte Básico de Vida: Obstrução da Via Aérea; Posição Lateral de Segurança; Reanimação cardiopulmonar;
5. Medidas preventivas no contexto de saúde dos países de destino: Doenças transmitidas por vetores e principais diferenças nos sistemas de saneamento;
6. Preparação da partida: Consulta do viajante e Medicamentos essenciais e cuidados para a saúde.



Educação para a cidadania no voluntariado internacional

Portugal

Público-alvo: voluntários dos Programas de Voluntariado Internacional (perto de 20 pessoas)

Carga horária: 19h

Objetivos:

Reconhecer o direitos dos seres humanos como direitos, liberdades e garantias fundamentais;

Enquadrar a Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável como uma visão comum para a Humanidade;

Identificar mecanismos e comportamentos promotores de uma cidadania global com reflexos no desenvolvimento humano;

Identificar as principais características do voluntariado nacional e internacional;

Identificar os direitos e deveres das partes envolvidas nas práticas do voluntariado.

Conteúdo pedagógico:

1. Direitos humanos e responsabilidades dos cidadãos: Instrumentos legais; e Papel das organizações não governamentais (ONG);
2. Uma visão comum para a Humanidade: Agenda 2030; e Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS);
3. Cidadania e participação para uma cidadania mundial: Como educar para a cidadania mundial; e Participação na vida da comunidade local e dimensão internacional;
4. Empenhamiento cívico e inovação social: Promoção da tolerância e cooperação, prevenção e resolução de conflitos; e Cooperação para o desenvolvimento;
5. Voluntariado nacional e internacional: Diferentes domínios do voluntariado; e Solidariedade, desenvolvimento e cooperação;
6. Responsabilidades das entidades promotoras e dos voluntários: Direitos e deveres das entidades e dos voluntários; Análise das necessidades dos promotores e da comunidade e Motivações para o voluntariado e noção de relação de compromisso.

2. FORMAÇÃO NO ÂMBITO DO VOLUNTARIADO NACIONAL



O trabalho colaborativo e intergeracional no voluntariado

Portugal

Público-alvo: voluntários suscetíveis de participar no projeto “Espaço Intergeracional” (perto de 100 pessoas)

Carga horária: 4h

Objetivos:

Promover uma comunicação intergeracional agregadora e inclusiva;
Promover a convivência e o desenvolvimento de relações intergeracionais.

Conteúdo pedagógico:

1. Principais conceitos e fenómenos na dinâmica intergeracional;
2. Principais características subjacentes a uma comunicação intergeracional e inclusiva;
3. Principais técnicas e instrumentos promotores de um trabalho colaborativo e inclusivo em contexto de voluntariado;
4. Exercício prático: construção de uma atividade que identifique e evidencie as características que cada geração pode mobilizar para uma convivência agregadora, intergeracional e inclusiva.

3. FORMAÇÃO NO ÂMBITO DA INCLUSÃO



Musicoterapia em Contexto Geriátrico

Portugal

Público-alvo: técnicos e voluntários participantes no projeto Música para o bem-estar (perto de 60 pessoas)

Carga horária: 60h

Objetivos:

- Compreender o conceito e contextos de aplicação da musicoterapia;
- Diferenciar música de musicoterapia;
- Compreender a importância da implementação da musicoterapia junto da população idosa;
- Identificar e enquadrar as principais problemáticas associadas à terceira idade e as possibilidades interventivas a partir da musicoterapia para cada uma delas;
- Adequar as técnicas musicoterapêuticas às diferentes características dos idosos;
- Compreender o papel das dinâmicas de grupo e os benefícios para o combate ao isolamento;
- Compreender a complementaridade entre a musicoterapia e o psicodrama.

Conteúdo pedagógico:**1. Introdução à musicoterapia: conceitos e contextos**

- Conceito de música;
- Conceito de musicoterapia;
- Evolução histórica;
- Contextos de aplicação da musicoterapia.

2. Musicoterapia com idosos

- Problemáticas associadas à terceira idade;
- Problemáticas associadas à institucionalização;
- Benefícios da musicoterapia na população idosa;
- A pertinência do contacto intergeracional;
- Modelos de intervenção;
- Técnicas musicoterapêuticas;
- O papel das dinâmicas de grupo no combate ao isolamento.

3. Musicoterapia na doença

- Áreas de intervenção clínica e seus benefícios;
- Musicoterapia no processo de reabilitação de idosos;
- Patologias mais comuns nos idosos: Síndrome demencial; Doença de Alzheimer; Doença de Parkinson; Acidente Vascular Cerebral (AVC); Depressão; Hipertensão arterial e Tratamento da dor crónica;
- Os métodos e técnicas, as sessões, instrumentos e planificação em musicoterapia.

4. Musicoterapia e psicodrama

- O que é o psicodrama?;
- Musicoterapia e psicodrama;
- Complementaridade entre técnicas.

4. FORMAÇÃO NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA



O voluntariado corporativo no terceiro sector

Portugal

Público-alvo: voluntários suscetíveis de participar no projeto “Escola de Cidadania” e no projeto “Literacia Financeira” (perto de 60 pessoas)

Carga horária: 4h

Objetivos:

Caracterizar o trabalho voluntário promovido pelas entidades empresariais no âmbito da Responsabilidade Social Corporativa;

Refletir sobre os efeitos do voluntariado corporativo na sociedade e na imagem empresarial.

Conteúdo pedagógico:

- Desafios contemporâneos acerca do terceiro setor;
- O voluntariado empresarial e o seu potencial impacto;
- Perfil do voluntário empresarial e principais motivações;
- Direitos e deveres dos voluntários

5. FORMAÇÃO DA EQUIPA EXECUTIVA E DA DIREÇÃO SOCIAL DA SOL SEM FRONTEIRAS



Gestão de equipas intergeracionais

Portugal

Público-alvo: equipa executiva e direção social da Sol sem Fronteiras (perto de 15 pessoas)

Carga horária: 19h

Objetivos:

Caraterizar as diferentes gerações e compreender o contributo da colaboração e sinergia intergeracional;

Adaptar a gestão organizacional às diferentes gerações presentes nas equipas;

Integrar a cultura digital na gestão intergeracional;

Desenvolver a cooperação, o compromisso e a fidelização de todas as gerações;

Desenvolver métodos e técnicas promotoras de uma intervenção pedagógica.

Conteúdo pedagógico:**1.-Caracterizar as diferentes gerações**

- Caracterizar as diferentes gerações: a sua história, os acontecimentos que partilharam, a sua pegada organizacional, os seus valores;
- Identificar a relação de cada geração com o trabalho institucional;
- Determinar o que aproxima e o que diferencia as gerações presentes na instituição;
- Partilhar experiências sobre o encontro das gerações na instituição: dificuldades, desafios e contribuições.

2.- Integrar a dimensão intergeracional na gestão de equipas

- Definir o que se entende por gestão intergeracional;
- Posicionar-se pessoalmente relativamente à diferença: facilidades e dificuldades, reflexão e troca de experiências;
- Identificar as alavancas e as oportunidades inerentes ao mix intergeracional;
- Exercício prático: cartografia geracional das equipas, identificação dos riscos potenciais de conflito, os saberes ameaçados de desaparecer, as contribuições individuais para o coletivo da equipa.

3.- Adaptar a gestão à cultura digital

- Identificar as implicações da revolução cultural e digital sobre a organização, a hierarquia e a gestão;
- Adotar a postura do gestor colaborativo: responsabilizar, confiar, ser congruente, desenvolver uma escuta ativa, comunicar e dar sinais de reconhecimento.

4.- Gerir o quotidiano de uma equipa intergeracional**5.- Métodos e técnicas pedagógicas promotoras da capacitação de pessoas para o trabalho de voluntariado intergeracional**

6. FORMAÇÕES NA GUINÉ-BISSAU NO ÂMBITO DO PROJETO QUALIFICAÇÃO PEDAGÓGICA



Curso de Aptidões Pedagógicas no Ensino Secundário

Guiné-Bissau

Público-alvo: corpo docente e direção do Liceu participante no projeto Qualificação Pedagógica (perto de 60 pessoas).

Carga horária: 360h

Objetivos:

Desenvolver aptidões no âmbito da literacia informática;
Ampliar as capacidades pedagógicas;
Aprender técnicas e ferramentas sobre planificação escolar.

Conteúdo pedagógico:

- 1.- Literacia Informática e Digital;
- 2.- Pedagogia;
- 2.- Planificação Escolar.

7. FORMAÇÃO NO BRASIL NO ÂMBITO DO PROJETO RÁDIOS EDUCATIVAS



Gestão do meio radiofónico

Brasil

Público-alvo: colaboradores e voluntários participantes no projeto Rádios Educativas (perto de 100 pessoas)

Carga horária: 10h

Objetivos:

Desenvolver capacidades na gestão no meio radiofónico.

Conteúdo pedagógico:

1.-Conceitos Básicos do Meio Rádio: Deontologia e Fontes de Informação; Voz, Fala e Comunicação, efeitos sonoros e silêncio; Linguagem e Escrita Radiofónica;

2.-Instrumentos de Produção Radiofónica: O estúdio; Software de edição e Captação e Edição de Som;

3.-Técnicas de Produção Radiofónica: Conceção de uma ideia de emissão; Captação de sons, Seleção e edição de áudio; Escrita de guião e Sonorização;

4.-A Comunicação em Rádio: O Ato Criativo (a sua expressividade e a sua adequação às estratégias de comunicação); Realização de Programas (noções culturais e estéticas; domínio absoluto de técnicas radiofónicas) e A importância do som (qualidade, critério de seleção e objetivos comunicacionais).



OUTRAS ATIVIDADES PREVISTAS NO ÂMBITO DA FORMAÇÃO:

1.

Implementação do processo de acreditação de entidade formadora;

2.

Desenvolvimento de campus virtual para suporte às formações promovidas pela associação;

3.

Desenvolvimento de um plano formativo institucional;

4.

Identificação de novos projetos com componente formativa a implementar em 2024, com respetiva apresentação a convocatórias de financiadores (públicos e privados).



JOVENS
SEM FURTURAS



VOLUNTARIADO

Desde sempre que a Solsef assenta numa vasta rede de voluntários. O Voluntariado é responsável por proporcionar a jovens, e não só, experiências enriquecedoras e frutíferas para as suas vidas e comunidades, através de ações de curta e de longa duração.

No Voluntariado Nacional, a Solsef conta atualmente, com mais de 180 de voluntários de norte a sul do país e até de Espanha, que colocam a sua experiência nas mais variadas áreas ao serviço da missão da Solsef e permitem-nos alcançar muitos objetivos que, sem essa preciosa ajuda, seriam muito difíceis de alcançar. Com uma rede de voluntários composta, não só por jovens, como por seniores, em 2023 a Solsef aposta não só no acompanhamento das várias equipas de voluntariado nacional, mas também no desenvolvimento de um Espaço de Voluntariado Intergeracional que permita o intercâmbio de experiências entre pessoas de diferentes idades, tendo como fio condutor o trabalho de voluntariado conjunto em prol dos que mais precisam.

No Voluntariado Internacional, área primordial de trabalho da Solsef, a associação pretende continuar a promover programas de voluntariado de curta e longa duração que potenciem os projetos de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento.

> VOLUNTARIADO NACIONAL

> OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Garantir o desenvolvimento continuado de programas de voluntariado nacional;

Objetivo 2.

Acompanhar as equipas de voluntariado nacional, em contextos diversificados, como forma de reforço institucional.

> PROJETOS PREVISTOS:



Espaço Intergeracional

Portugal

Tendo em conta o atual perfil etário dos voluntários nacionais da **Solsef** (90% são jovens de menos de 25 anos ou idosos de mais de 65 anos), pretendemos criar um Espaço de Voluntariado Intergeracional que promova a colaboração e convívio entre os voluntários participantes nas nossas atividades solidárias. Com 100 voluntários (jovens e séniores) da região da grande Lisboa como público-alvo, com este projeto pretende-se fomentar o envelhecimento ativo e saudável tendo por base o potencial contributo dos idosos na realização de dinâmicas solidárias, bem como promover hábitos saudáveis em jovens através da inculcação do espírito solidário com os que mais precisam. O projeto foi candidatado para o cofinanciamento da **Câmara Municipal de Lisboa** e aguardamos resolução.

> OUTRAS ATIVIDADES PREVISTAS NO ÂMBITO DO VOLUNTARIADO NACIONAL:

1.

Dinamização da equipa de **voluntariado empresarial do Oney Bank**, no âmbito da **Rede de Empresas pela Solidariedade**, através da formação e acompanhamento de voluntários no âmbito do projeto de **Literacia Financeira**;

2.

Diversificação da oferta de **voluntariado empresarial**, no âmbito da expansão da **Rede de Empresas pela Solidariedade**, através da implementação do projeto **Escola de Cidadania**;

3.

Mobilização do **Coro Solidário da Solsef** para eventos solidários bem como integração no projeto **Música para o Bem-estar**;

4.

Dinamização da **Equipa Loja Solidária** no âmbito da participação da **Loja Solidária da Sol sem Fronteiras (Prenda Solidária)** em Paróquias que adiram à **Rede de Paróquias pela Solidariedade** ou outras iniciativas solidárias vinculadas com a loja.

5.

Acompanhamento contínuo dos voluntários da **Equipa Sénior** que participa no **Atelier EmpoderArte**;

6.

Dinamização da **Campanha Sorrisos de Papel**, como forma de promoção de voluntariado intergeracional.

> VOLUNTARIADO INTERNACIONAL

> OBJETIVOS PREVISTOS

Objetivo 1.

Apoiar e desenvolver o Voluntariado Internacional de Curta, Média e Longa duração, com integração dos voluntários nos nossos projetos de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento.

PROGRAMAS PREVISTOS



Aprender Vivendo

Guiné-Bissau

O “**Aprender Vivendo**” é um Programa de Voluntariado Internacional de Curta Duração, realizado pela **Solsef** em parceria com o **Agrupamento de Escolas de Peniche**, o **Agrupamento de Escolas de Atougia da Baleia** e a **Escola Secundária de Peniche**. Esta iniciativa tem como objetivo facultar uma convivência missionária entre os professores e alunos de Portugal que partem em missão e a comunidade que os recebe. Em 2023 o programa Aprender Vivendo irá decorrer em agosto e reunir um grupo de 12 jovens voluntários acompanhados por 2 professores e uma representante da Solsef que apoiará a coordenação de projeto.



Voluntariado de Capacidades

Guiné-Bissau

O **Voluntariado de Capacidades** é um Programa de Voluntariado Internacional de Curta ou Média Duração, realizado pela **Solsef** junto dos seus parceiros locais, principalmente, nos Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa-PALOP. Este tipo de projeto de voluntariado tem em vista a integração dos voluntários nos nossos projetos de Cooperação Internacional para o Desenvolvimento com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de capacidades nas comunidades com que trabalhamos. Em 2023, prevê-se a colaboração de pelo menos 6 voluntários, 3 voluntários/professores recrutados pela Ser Mais Valia e 3 voluntários/professores recrutados pelo CFAE-Centro Oeste, para a dinamização das atividades formativas programadas no âmbito do projeto **Qualificação Pedagógica**.



PARCERIAS ESTRATÉGICAS

Em 2023 a **Solsef** pretende continuar a caminhar rumo ao crescimento mas, como até aqui, este caminho não se faz sozinho. Entre os nossos valores centrais está o trabalho em parceria pois acreditamos que só num trabalho conjunto, com parcerias baseadas no diálogo e corresponsabilidade, se consegue chegar mais longe. Num primeiro plano, a **Solsef** pretende continuar a caminhar lado a lado com a Família Espiritana, com quem partilhamos valores e princípios, e são nossos parceiros por excelência. De maneira idêntica, há também que cultivar as relações com os parceiros locais para a **Cooperação Internacional para o Desenvolvimento**, que são os braços e mãos da **Solsef** no terreno e que permitem dar continuidade às ações desenvolvidas pela associação. Por fim – mas não por último – há ainda que consolidar parcerias com financiadores e instituições benfeitoras (nacionais e internacionais) que permitem à **Solsef** cumprir a sua missão de compromisso com os que mais precisam.

OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Fortalecer as relações com os diversos movimentos e membros da Família Espiritana;

Objetivo 2.

Construir parcerias sólidas e de longa duração com os parceiros locais para a cooperação internacional para o desenvolvimento;

Objetivo 3.

Consolidar as relações institucionais com parceiros e financiadores (nacionais e internacionais).

ATIVIDADES PREVISTAS:

Família Espiritana

1. Participação nas atividades da Família Espiritana (por ex.: Magustos Missionários, Assembleias LIAM, Peregrinação da Família Espiritana, Encontros Nacionais dos Movimentos, etc.);
2. Dinamização das Campanhas de Solidariedade da Família Espiritana;

3. Participação ativa na identificação e formulação de projetos de desenvolvimento liderados por missões espiritanas;
4. Continuação da realização de reuniões regulares com os Provinciais dos Missionários e Missionárias do Espírito Santo;
5. Prossecução da participação ativa no Conselho de Animação Missionária Espiritana – CAME;
6. Reforço da relação com o Gabinete Central de Desenvolvimento;
7. Sensibilização e mobilização dos Jovens Sem Fronteiras (JSF) para um sentido de pertença aos projetos desenvolvidos pela **Solsef**, através do fortalecimento dos laços entre JSF e **Solsef**, potenciando a proximidade durante momentos-chave da relação **Solsef-JSF** (por ex.: Campanha de Natal, participação em encontros nacionais e regionais, etc.).

Parceiros locais para a cooperação internacional para o desenvolvimento

1. Cultivo das relações mantidas com os vários parceiros locais, a saber: Cáritas Diocesana de Bafatá, Diocese de Ponta de Pedras e Congregação das Irmãs de Santa Teresinha do Menino Jesus.

Instituições Portuguesas e Internacionais

1. Consolidação de relações institucionais e parcerias com Institutos Públicos que colaboram com a Solsef (IPDJ, IEFP, Instituto Camões, Câmara Municipal de Lisboa e Autoridade Tributária e Aduaneira);
2. Aprofundamento de parcerias estratégicas com Associações e Fundações que apoiam e colaboram com trabalho desenvolvido pela Solsef (APARF, Ser Mais-Valia, CFAE CENTRO OESTE, FEC e Dona Ajuda);
3. Afirmação como uma organização competente e credível, junto das Instituições Internacionais (MISEREOR, Cáritas do Vaticano e Mercy Fund).



COMUNICAÇÃO ESTRATÉGICA

A **Solsef** acredita que a comunicação é essencial para mobilizar mais pessoas para a transformação social que procuramos atingir. Comunicar na **Solsef** é uma forma de trazer para perto os que estão longe, agradecer e explicar os contributos dos benfeitores da associação e, assim, mostrar quando, onde e como juntos trabalhamos pela solidarização do mundo.

Em 2023 a **Solsef** pretende ser mais criativa na forma como comunica e conseguir, cada vez mais, partilhar histórias de mudança que sejam inspiradoras e mobilizadoras e que consigam espelhar o verdadeiro impacto do trabalho desenvolvido junto das comunidades e pessoas.

OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Planificar a comunicação da **Solsef**, com o objetivo de aumentar o alcance da comunicação;

Objetivo 2.

Reforçar a proximidade e notoriedade da **Solsef** junto dos públicos internos e externos;

Objetivo 3.

Potenciar a representação institucional da **Solsef** em plataformas, redes e eventos estratégicos.



ATIVIDADES PREVISTAS:

1.

Definição e execução de Planos de Comunicação para atividades recorrentes e projetos implementados;

2.

Elaboração e implementação do Plano para Celebração do 30º Aniversário da Solsef;

3.

Esquematização e planificação mensal da comunicação *Always-On* da **Solsef** nos canais digitais;

4.

Monitorização e definição da estratégia de melhoria do posicionamento do novo site da **Solsef** e **Prenda Solidária**;

5.

Garantia que os instrumentos de comunicação estão a funcionar de forma coerente e integrada (site, redes sociais, boletim, newsletters e mailinglist, flyers institucionais, etc.);

6.

Aumento de subscritores da newsletter **Solsef** através da interação de voluntários, parceiros e amigos nas redes sociais;

7.

Publicação do Boletim Anual e envio do mesmo aos sócios, em formato físico e digital;

8.

Construção e envio de e-mail marketing em função dos diferentes objetivos (informação, divulgação, angariação de fundos, etc.);

9.

Publicação de pelo menos uma notícia mensal no Jornal Ação Missionária;

10.

Humanização da comunicação com ênfase na tónica emocional;

11.

Participação e representação institucional em eventos direcionados para associações juvenis da Área Metropolitana de Lisboa.



ANGARIAÇÃO DE FUNDOS E SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA



A sustentabilidade financeira é uma premissa essencial para a saúde e bom funcionamento de qualquer organização. O ano de 2023 será muito desafiante para a **Solsef** e haverá que manter o foco em conseguir crescer e aumentar as receitas próprias, através da captação de novos sócios e doadores particulares, do aumento de vendas da **Prenda Solidária**, da definição de uma estratégia de abordagem a empresas, da dinamização de Eventos e da Campanha de Consignação Fiscal do IRS (que continua a ser uma fonte de receita muito significativa).

A **Solsef** está ciente que para cumprir o orçamento a que se propõe em 2023 haverá que manter uma gestão criteriosa e eficaz dos recursos disponíveis, bem como contar com a ajuda e envolvimento de forma proativa na angariação de fundos da Direção Social, colaboradores, sócios, parceiros e benfeitores-amigos.

OBJETIVOS PREVISTOS:

Objetivo 1.

Aumentar as receitas provenientes das quotas de sócios;

Objetivo 2.

Alargar a **Rede de Paróquias pela Solidariedade**;

Objetivo 3.

Reforçar a **Rede de Escolas pela Solidariedade**;

Objetivo 4.

Definir novas abordagens a empresas com o objetivo de criar uma **Rede de Empresas pela Solidariedade**;

Objetivo 5.

Aumentar as receitas próprias, através da dinamização da **Prenda Solidária**;

Objetivo 6.

Promover eventos de angariação de fundos como forma de reforçar a sustentabilidade da **Solsef** e a consecução dos seus projetos;

Objetivo 7.

Aumentar as receitas provenientes da **Campanha de Consignação Fiscal**;

Objetivo 8.

Investir na elaboração de candidaturas a financiamento de fundos públicos, agências e fundações (nacionais e internacionais).

INICIATIVAS PREVISTAS PARA A ANGARIAÇÃO DE FUNDOS PRÓPRIOS:

Sócios

1. Dinamização de Campanha Anual de Recuperação de Quotas de Sócios;
2. Angariação de novos sócios através da realização de uma Campanha Anual.

Rede de Paróquias pela Solidariedade

1. Criação de uma agenda de participação em Missas Solidárias de Norte a Sul do País;
2. Dinamização da interação com as comunidades paroquiais, através do Coro Solidário e outras atividades de sensibilização sobre os valores da solidariedade.

Rede de Escolas pela Solidariedade

1. Dinamização da Campanha Sorrisos de Papel junto das escolas no tempo de Natal;
2. Divulgação da Campanha de Consignação Fiscal junto de Escolas através da promoção de sessões de educação financeira no âmbito do projeto “Literacia Financeira”;
3. Diversificação das iniciativas solidárias desenvolvidas junto das escolas.

Rede de Empresas pela Solidariedade

1. Reforço da rede de empresas colaboradoras através da diversificação de iniciativas solidárias providas no âmbito empresarial.

Prenda Solidária

1. Dinamização da Campanha de Natal;
2. Definição e implementação de plano de Produção Anual do atelier EmpoderArte;
3. Divulgação da iniciativa “Celebrações Solidárias”.

Eventos Solidários

1. Implementação da agenda de Eventos Solidários, que inclui: Jantar de Primavera, Evento Cultural, Arraial Solidário, Evento de 30 Anos Solsef e Jantar de Natal.

Campanha de Consignação Fiscal

1. Divulgação da Campanha de Consignação Fiscal do IRS.



INICIATIVAS PREVISTAS PARA A CANDIDATURAS A PROJETOS:

1.

Criação de uma agenda de candidaturas a financiamento de fundos públicos, agências e fundações (nacionais e internacionais) como forma de garantir a sustentabilidade dos projetos;

2.

Implementação de uma agenda de candidaturas, com a sua respetiva calendarização de elaboração e entrega.



Obrigado

Sol sem Fronteiras

Rua de Santo Amaro,
43, 4º andar, 1200-801
Lisboa Portugal

+351 213 940 047
+351 917 170 726 (Whatsapp - MBWAY)

www.solsef.org
info@solsef.org