



Grupo de partilha CASA pessoas em luto				17	28								3
Grupo de partilha CASA cuidadores profissionais													1
Retiros para pessoas em luto (7 e 8 de maio)													1
Retiros para pessoas doentes													1
Retiros para profissionais de saúde e outros cuidadores formais													1
Ciclo de conversas sobre o fim de vida													3
Ação de capacitação em liderança compassiva (3 a 6 horas)													2
Ação de capacitação em autocuidado (3 a 6 horas)													2
Ação de capacitação Interioridade e intervenção cívica (3 a 6 horas)				29									2
Instalação do Mural Antes de eu morrer quero...													1
<b>54</b>													

Laranja – Atividades presenciais; azul – atividades novas, 1ª edições; verde – Salário emocional; cor de vinho – atividades online

Pretendemos alargar cada vez mais as atividades presenciais, mas continuar também com as atividades *online*.

Deste quadro, queremos destacar:

- O alargamento da ideia dos grupos de partilha CASA, para outros públicos, como as pessoas em processo de luto e para os cuidadores formais;
- A dinamização de retiros para os públicos-alvo dos grupos CASA;
- A continuidade e conclusão do Programa Salário Emocional - no âmbito de um Projeto de Inovação Comunitária (PIC) da Pós-Graduação em Desenvolvimento Local Colaborativo, promovida pela Universidade Católica do Porto e pela Fundação *Aga Khan*, em parceria com a União de Freguesias de Aldoar, Foz do Douro e Nevogilde, a Compassio irá organizar as 2ª edições de 5 *workshops* centrados no tema da saúde mental e autocuidado dirigidos a cuidadores formais.

Relativamente ao projeto Porto Compassivo prevê-se também realizar as seguintes ações:

- Criação do logotipo do projeto Porto Compassivo;
- Instrumentos de monitorização: consolidação dos instrumentos/indicadores dos workshops e grupos de partilha;
- Base de dados elaborada e organizada;
- Aumento do número de parceiros;
- Disponibilidade para participar em conferências e seminários para apresentar o projeto;
- Continuar a dar apoio à criação de outras comunidades compassivas;
- Solidificar portefólio de workshops e formações e sistematizar o que já existe;
- Formação/capacitação de facilitadores - constituição de "comunidade de práticas".

### 3 – SUSTENTABILIDADE FINANCEIRA

Prevê-se um Orçamento Global de 8.808€ e para conseguir cumprir este orçamento teremos que angariar de mecenas 2208€, sendo o resto cumprido através de receitas próprias (*workshops* e formação e quotização).

COMPASSIO 2022					
DESPESAS					
		<i>unidade</i>	<i>Qt</i>	<i>euros</i>	<i>total</i>
<b>1</b>	<b>CUSTOS DE FUNCIONAMENTO</b>				
1.1	Consumíveis	<i>mês</i>	12	15,00 €	180,00 €
1.2	Apoio contabilístico, manutenção banco	<i>mês</i>	12	38,00 €	456,00 €
1.3	Telecomunicações, domínios, telemovel e programas informáticos	<i>mês</i>	12	46,00 €	552,00 €
	<b>Subtotal</b>				<b>1 188,00 €</b>
<b>2</b>	<b>SENSIBILIZAÇÃO E CAPACITAÇÃO</b>				
2.1	Workshops de sensibilização e capacitação	<i>ws</i>	20	33,50 €	670,00 €
2.2	Instalação do Mural "Antes de eu morrer, eu quero..."	<i>mural</i>	1	500,00 €	500,00 €
2.3	<i>Death cafes</i>	<i>encontros</i>	4	€ -	- €
2.4	Ciclo de palestras sobre o fim de vida	<i>palestras</i>	3	€ -	- €
2.5	Retiros de dois dias - momentos de paragem, reflexão, interioridade, sanação e partilha - dirigidos a 3 públicos-alvo diferentes: pessoas em processo de luto, cuidadores formais e pessoas com vivência de doença grave e/ou crónica	<i>retiros</i>	3	750,00 €	2 250,00 €
2.6	Ação de capacitação Interioridade e intervenção cívica (6 horas)	<i>ws</i>	2	210,00 €	420,00 €
2.7	Ação de capacitação em liderança compassiva (3 a 6 horas)	<i>ws</i>	2	210,00 €	420,00 €
2.8	Ação de capacitação em autocuidado (3 a 6 horas)	<i>ws</i>	2	210,00 €	420,00 €
	<b>Subtotal</b>				<b>4 680,00 €</b>
<b>3</b>	<b>GRUPOS CASA</b>				
3.1	Grupo de partilha para pessoas em luto	<i>un</i>	2	490,00 €	980,00 €
3.2	Grupo de partilha para pessoas com doença grave/crónica	<i>un</i>	2	490,00 €	980,00 €
3.3	Grupo de partilha cuidadores formais	<i>un</i>	2	490,00 €	980,00 €
	<b>Subtotal</b>				<b>2 940,00 €</b>
	<b>TOTAL</b>				<b>8 808,00 €</b>

RECEITAS					
		<i>unidade</i>	<i>Qt</i>	<i>euros</i>	<i>total</i>
<b>1</b>	<b>Quotas</b>				
	Quotas associados	<i>associados</i>	30	20,00 €	600,00 €
	<b>Subtotal</b>				<b>600,00 €</b>
<b>2</b>	<b>Donativos</b>				
	Donativos	<i>doadores</i>	40	45,21 €	1 808,20 €
	Donativos de materiais	<i>Kit</i>	1	€ 399,80	399,80 €
	<b>Subtotal</b>				<b>2 208,00 €</b>
<b>3</b>	<b>Receitas próprias</b>				

Inscrições workshops	participantes	160	€ 5,00	800,00 €
Inscrições retiros	participantes	20	€ 86,00	1 720,00 €
Inscrições ações de capacitação	participantes	60	€ 30,00	1 800,00 €
Inscrições grupos CASA	participantes	24	€ 70,00	1 680,00 €
<b>Subtotal</b>				<b>6 000,00 €</b>
<b>TOTAL</b>				<b>8 808,00 €</b>
<b>Resultado Líquido</b>				<b>- €</b>

Pretendemos angariar receitas próprias através de 4 caminhos:

- Quotização dos sócios
- Realização de *workshops*/formações de 3 a 6 horas, com temas como a liderança compassiva, interioridade e intervenção cívica e autocuidado, que serão pagas, cobrindo o pagamento dos honorários dos facilitadores, mas gerando receita;
- Introdução, a partir de março de 2022, no formulário de inscrição de qualquer atividade da Compassio, da opção de realizar donativos para a associação;
- Angariação de mecenias, nomeadamente através de empresas.

Para poder melhorar e evoluir, nomeadamente para poder contratar recursos humanos e para poder avançar com as redes comunitárias colaborativas de cuidado (vizinhos compassivos), teremos de apresentar candidaturas a financiamentos externos. Iremos concorrer aos Orçamentos Colaborativos, nomeadamente das freguesias do Bonfim e da União de Freguesias de Aldoar, Nevogilde e Foz do Douro, ao Prémio BPI Fundação "la Caixa" Seniores, e outros que surjam e que estejam alinhados com a missão da Compassio.

#### 4 - PLANO DE COMUNICAÇÃO

Prevê-se realizar um plano de comunicação que possa melhorar e aumentar a visibilidade da Compassio junto da comunidade.

Porto, 31 de março de 2021

A Direção