

RELATÓRIO FINAL DO PLANO DE ATIVIDADES DE 2014

O presente relatório tem como objectivo apresentar as actividades de carácter lúdico-pedagógico e funcional, realizadas pela Associação Nacional de Esclerose Múltipla (ANEM) ao longo do ano de 2014.

Com este documento, procuramos ainda analisar o grau de cumprimento dos objectivos delineados no Plano de Actividades para o mesmo ano, informar sobre as actividades não realizadas, bem como, sobre as acções que a ANEM desenvolveu e que não estavam previamente delineadas.

ATIVIDADES LÚDICO-PEDAGÓGICAS

FESTA DE ANIVERSÁRIO

Actividade realizada no último dia de cada mês, festejo em prol da comemoração do aniversário de todos os utentes e elementos da equipa técnica.

FESTA DE CARNAVAL

Actividade realizada no dia 28 de Fevereiro no Centro Hípico de Gondomar com sessão de equitação e almoço na quinta do Liboso com Desfile de Máscaras.

EXPOSIÇÃO e VENDA DE TRABALHOS MANUAIS

Actividade realizada na sede da ANEM e nas Feiras Francas, com a finalidade de divulgar a patologia e angariar fundos para concretização dos objectivos delineados.

f

f
f

FESTA DA PÁSCOA

Actividade realizada no dia 12 de Abri através da organização de um almoço convívio que decorreu na Quinta do Liboso que se destinou a todos os sócios, familiares e amigos.

COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ESCLEROSE MÚLTIPLA E DO XV ANIVERSÁRIO DA ANEM

Actividade desenvolvida no dia 28 de Maio no Auditório do Edifício de Alfândega do Porto, com a colaboração da CliniCuidados a abertura do evento foi dirigida pela Vice-Presidente do Conselho Técnico-Científico e Medica Neurologista do Centro Hospitalar do Porto, Dr.^a Ana Martins prosseguiu-se com a actuação dos alunos da Universidade Sénior do Rotary de Valongo com cantares tradicionais, rastreios a decorrer durante toda a tarde de tensão arterial; diabetes; nutrição; fisioterapia; terapia ocupacional; terapia de fala; memória; depressão; gerontológico; visão; medicina tradicional chinesa.

Os workshops programados intitulados de “Vantagens de Fisioterapia” e “Cuidados de saúde” que se desenvolviam depois do coffe break não foi permitido a sua realização tendo em conta a enorme adesão aos rastreios.

LANÇAMENTO DO SITE NEXTCARE

Participamos no dia 1 de Fevereiro na Casa Ferreirinha em Vila Nova de Gaia em parceria com o laboratório Biogen Idec no lançamento do site informativo sobre EM nextcare.pt. pretende ser uma ferramenta de comunicação com o objectivo de ajudar a lidar com a patologia e ser um ponto de encontro promovendo a interacção entre os portadores.

INAUGURAÇÃO NOVA SEDE NOVARTIS

Estivemos presentes na inauguração da nova sede do Laboratório Farmacêutico Novartis inserido na Praça Central do Taguspark, Parque de Ciência e Tecnologia localizado em Oeiras no dia 5 de Fevereiro.

3ª CONFERÊNCIA TSF/ABBVIE

Participamos na 3ª conferência TSF/ AbbVie intitulada de sustentabilidade na saúde no dia 27 de Fevereiro no Centro Cultural de Belém que pretendeu promover a discussão em torno da busca pela sustentabilidade da saúde em Portugal.

WORKSHOP “FUND RAISING” e MEDIA TRAINING PARA ASSOCIAÇÕES DE DOENTES

Participamos no Workshop “Fund Raising e Media Training para Associações de doentes patrocinado pelo Laboratório Farmacêutico Genzyme no dia 8 de Março, cujo objectivo se centrou no desenvolvimento de campanhas de “fund raising” e num média training.

FORUM EM& EMPREGO

Estivemos presentes no Fórum Esclerose Múltipla e Emprego dia 20 de Junho a convite do Laboratório Farmacêutico TEVA Neuroscience que teve lugar no Parque Biológico de Gaia.

PATIENT SUMMIT 360º

Estivemos presentes no dia 20 de Junho na Patient Summit`14 360º com o tema AbbVie e as Associações de Doentes na Fundação do Oriente em Lisboa. Esta iniciativa permitiu a troca de experiências e partilha de problemas comuns às associações.

f
f
H

FESTA DE SÃO JOÃO

Actividade desenvolvida no dia 21 de Junho no parque de Merendas de Gondomar, intitulada "sardinhada de São João" que por questões climatéricas veio a ser terminada na sede da ANEM com associados, familiares e amigos.

CAMINHADA SOLIDARIA

A caminhada solidaria não se realizou devido a falta de disponibilidade da empresa organizadora para ser efectuada com sucesso.

ALMOÇO DE VERÃO actividade realizada com passeio a FÁTIMA

Actividade realizada no dia 27 de Julho, contamos com a participação da Câmara Municipal de Gondomar que nos cedeu a camioneta para o transporte até a Fátima depois fomos para a Batalha onde se realizou o Almoço com animação e musica ao vivo. Patrocinado parcialmente pelo laboratório TEVA.

ACTIVIDADES LÚDICAS NO PARQUE DE GRAMIDO

Actividade desenvolvida no mês de Junho e Julho, com a Terapeuta Tânia Poiães na elaboração de jogos e exercícios seguido do passeio a pé pela Marina do Freixo aproveitando o local para passear a beira-rio promovendo momentos de lazer, de contacto com a Natureza.

MAGUSTO

Actividade realizada no dia 11 Novembro na sede da ANEM, com muitas castanhas e animação proporcionada por um associado, contando com a presença de associados familiares e amigos.

[Handwritten signature]

VISITA A FESTA DA NOSSA SR.^a DO ROSARIO

Realizamos visita ao Município de Gondomar proporcionando assim dois dias de convívio com passeio pela festa da Sr.^a do Rosário onde comeram farturas oferecidas pela firma "Farturas Couto".

AULA DE ZUMBA SOLIDARIA

Realizamos uma mega aula de Zumba (aula de fitness dançada, inspirada em movimentos e músicas latinas e internacionais que criam um sistema de fitness dinâmico e integra alguns dos princípios básicos de aeróbica, treino intervalado e de resistência, maximizando a queima de calorias, os benefícios cardiovasculares e a tonificação total do corpo) no dia 21 de Setembro pelas 17 h com alteração do local devido as condições climatéricas deixando de ser na Escola EB 2/3 de Gondomar para ser no pavilhão Gondossocer de fanzeres , com o objectivo de gerar interesse pela actividade física entre pessoas de várias idade e com diversas patologias.

IDADE DO SABER

Actividade realizada no dia 27 de Novembro pelas 10h no Evento Idade do Saber que decorreu nos dias 27, 28 e 29 no Dolce Vita Shopping Porto.

A nossa participação intitulou-se de "Modos de Vivencia" apresentado pela Dr^a Edite Rio.

DIA INTERNACIONAL DA DEFICIENCIA

Realizamos no dia 3 de Dezembro, dia Internacional da Deficiência no Largo Mercado Manuel Firmino em Aveiro uma sessão ao ar livre de QiGong na ajuda às incapacidades numa sessão pratica moderada pelo professor Luís Carvalho.

JORNADAS NEUROLOGIA

Participamos nas Jornadas de Neurologia sobre o tema Esclerose Múltipla no dia 5 de Dezembro organizado pela ANEM e Serviço de Neurologia do Hospital de Santarém sobre a responsabilidade da Dr.^a Adelaide Palos no Santarém Hotel onde fizemos uma apresentação da Associação e dos serviços prestados.

DIA NACIONAL DA PESSOA COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

Em comemoração do Dia Nacional de Esclerose Múltipla, a ANEM organizou, a 4 de Dezembro no ISSSP- Instituto Superior de Serviço Social do Porto o IX Simpósium com o apoio do Conselho Técnico-científico da ANEM. Visou divulgar a doença junto da comunidade, intitulado de "Hábitos de vida saudável na EM- Importância para proteger e alimentar o cérebro": modificadores dos surtos e da incapacidade, com as temáticas fármacos modificadores de doença, prevenção e tratamento dos sintomas da doença. Desfrutámos testemunhos de doentes com EM,. Contou com a presença de portadores da patologia, familiares, cuidadores, profissionais de saúde, estudantes e público em geral.

RESPONSABILIDADE SOCIAL

Comemoramos no dia 9 de Dezembro com uma empresa que nos pediu anonimato uma sessão de equitação, promovendo assim o contacto dos funcionários da empresa com a realidade dos portadores de EM.

Comemoração da praxe solidaria com os estudantes no ISEP do curso de Metrologia e Sistemas no dia 17 de Dezembro, contou com sessões de equitação, almoço e visita ao Presépio de São Paio de Oleiros, promovemos a interacção entregeracional.

VENDA DE NATAL

Actividade realizada durante os meses de Novembro e Dezembro na sede da ANEM com venda de artigos confeccionados pelos utentes ao longo do ano com a finalidade de angariação de fundos para o Lar Residencial.

FESTA DE NATAL

Foi realizado um almoço convívio no dia 6 de Dezembro no Restaurante Crista, com troca de prendas do amigo oculto e muita animação.

REALIZAÇÃO DE SEMINÁRIOS PALESTRAS E WORKSHOPS EM VÁRIOS PONTOS DO PAIS

- Acção de Sensibilização realizada no dia 18 de Setembro na sala multiusos do Paço de Tavarede Figueira da Foz com o título "Esclerose Múltipla: Sintomas, Diagnóstico e Terapêutica, dirigida pelo Presidente do Conselho Técnico- Científico Dr. Grilo Gonçalves.
- Acção de Sensibilização realizada no dia 03 de Outubro na Biblioteca Municipal de Aveiro com o título "Esclerose Múltipla: meios para auxiliar os cuidadores, em parceria com a Boavista Solutions.
- Acção de Sensibilização realizada no dia 10 de Outubro na Biblioteca Municipal Eduardo Lourenço na Guarda com o título "Esclerose Múltipla: Tipos de Tratamento Direitos e Deveres, dirigida pela Dr.^a Edite Rio e pelo Dr. Tiago Machado.
- Acção de Sensibilização realizada no dia 17 de Outubro na Junta de Freguesia de Maiorca na Figueira da Foz com o título "Esclerose Múltipla: Sintomas, Diagnóstico

e Terapêutica/ rastreios, dirigida pela Dr.^a Edite Rio da parte da manhã e rastreios de glicemia e tensão arterial feitos pelo Enf. Filipe Gião na parte da tarde.

- Acção de Sensibilização realizada no dia 24 de Outubro de manhã na Biblioteca Municipal Rocha Peixoto com o título "Esclerose Múltipla: Sintomas e Diagnóstico", dirigida pela Dr.^a Edite Rio e Dr.^a Manuela Palmeira e de tarde na Casa da Juventude da Povia do varzim rastreios com a parceria da Clinicuidados.

CRIAÇÃO DE UMA HORTINHA BIOLÓGICA

Criamos uma horta de forma a desenvolver agricultura biológica no talhão cedido pela Câmara Municipal de Gondomar no Centro de Educação Ambiental da Quinta do Passal. As actividades desenvolvidas passam pela limpeza de terreno, rega, plantação, realização de sementeira, reconhecimento de novas espécies que serão desenvolvidas duas vezes por semana. Uma outra vertente que abordamos são as questões de prevenção de pragas que atacam as Hortas demonstrando métodos e truques de prevenção das mesmas. Conseguimos demonstra que a agricultura biológica é uma prática sustentável de produção de alimentos bastante saudáveis, de excelente qualidade e com propriedades inigualáveis.

REALIZAÇÃO DE SESSÕES DE TERAPIA DE GRUPO E DE ACTIVIDADES MANUAIS

As actividades foram desenvolvidas semanalmente no CAAAPD, com a finalidade de promover aos doentes um equilíbrio emocional e desenvolvimento da criatividade e capacidade motora.

SESSÕES DE FISIOTERAPIA

Actividade desenvolvida semanalmente com frequência de 2 vezes por semana, favorecendo a mobilidade e qualidade de vida dos nossos utentes do CAAAPD.

**SESSÕES DE TERAPIA DA FALA**

A Actividade de terapia da fala desenvolveu-se as Quartas-feiras de manhã na Universidade Fernando Pessoa com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE HIDROGINÁSTICA

A actividade das Sessões hidroginástica desenvolveu-se as Segundas e Quintas -feiras de manhã nas piscinas Municipais de Gondomar com quem estabelecemos acordo.

SESSÕES DE HIPOTERAPIA

A actividade das Sessões de hipoterapia desenvolveram-se às Quartas-feiras e Sextas-feiras de manhã no Centro Hípico de Gondomar com quem estabelecemos protocolo.

SESSÕES DE INFORMATICA

Actividade desenvolvida na sede da ANEM aos Sábados com um professor de Informática transmitindo as noções básicas de utilização de computadores e internet.

SESSÕES DE ACUPUNCTURA

As Sessões de acupunctura desenvolveram-se na Sede da ANEM por marcação.

SESSÕES DE TAI CHI

As Sessões de Tai Chi desenvolveram-se na Sede da ANEM por marcação.

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

Continuação de angariação de fundos para a construção de Clínica de Reabilitação e Lar Residencial através da chamada para o número de valor acrescentado e através da venda das mascotes.

ACTIVIDADES FUNCIONAIS DA ANEM

Durante o ano de 2014 mantiveram-se as seguintes actividades:

PUBLICAÇÃO DO JORNAL ANEM- a publicação efectuou-se tal como informamos semestralmente, com criação de novas colunas de interesse, inserção de novos anúncios publicitários relacionados com as áreas Social e da Saúde e participação de personalidades convidadas. A publicação deste jornal teve como objectivo fomentar a transmissão de informação sobre a Esclerose Múltipla, o trabalho desenvolvido e os serviços disponíveis na ANEM.

MANUTENÇÃO DO SITE DA ANEM- mantem-se a actualização constante do site da ANEM na integra com a qual obtivemos um maior desenvolvimento ao nível da quantidade e qualidade de informação disponível. Fazemos uma actualização sempre que necessária com notícias novas, questões frequentes, dicas, apresentação da calendarização das actividades a desenvolver, de forma a facilitar a melhorar a navegação do nosso site.

MANUTENÇÃO DO FACEBOOK DA ANEM- Manteve-se a reformulação e actualização do facebook da Associação, de forma a criar uma página de facebook empresarial,

podendo melhorar e desenvolver o nível da quantidade de “amigos” e qualidade de informação disponível, apresentamos a calendarização das actividades a desenvolver, sempre com a ideia de interagir e pedir opinião acerca das mesmas, promovendo a interacção entre sócios, utentes e pessoas que se identificam com a causa.

LOJA SOCIAL-- este serviço funcionou diariamente na sede da ANEM no horário das 9h às 17h.

VISITAS DOMICILIARIAS- este serviço funcionou regularmente com consultas e atendimentos marcados no domicílio dos doentes.

APOIO PSICOLÓGICO- este serviço funcionou diariamente com consultas na sede da ANEM e no domicílio dos doentes.

APOIO SOCIAL- este serviço funcionou diariamente com consultas e atendimentos na sede da ANEM e no domicílio dos doentes no horário das 9h às 17h.

APOIO JURÍDICO- funcionou sempre que solicitado.

SERVIÇO DE EMPRÉSTIMO DE AJUDAS TÉCNICAS- funcionou diariamente e sempre que solicitado.

TERAPIA OCUPACIONAL- este serviço funcionou diariamente das 9h às 17h.

FISIOTERAPIA- este serviço funcionou as terças e quartas-feiras no espaço de reabilitação e domicilio sempre que necessário.

CLINICA DE REABILITAÇÃO E LAR RESIDENCIAL- aguardamos verba para iniciar a construção do mesmo.

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO- realizaram-se protocolos de Colaboração com diversas entidades do sector privado e publico para melhorar e ampliar a ofertas dos serviços aos nossos associados.

<https://www.portaldahabitacao.pt/pt/portal/reabilitacao/apoios/incentivosfiscais.html>

PARTICIPAÇÃO EM SEMINÁRIOS- ao longo do ano participaram em acções e seminários realizados pela ANEM, e participação em algumas acções formativas de entidades parceiras.

A Direcção:

Presidente Maria Meyer

Vice-Presidente Higino Paulo Soares

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) _____

Vogal [Assinatura]

FISIOTERAPIA- este serviço funcionou as terças e quartas-feiras no espaço de reabilitação e domicilio sempre que necessário.

CLINICA DE REABILITAÇÃO E LAR RESIDENCIAL- aguardamos verba para iniciar a construção do mesmo.

PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO- realizaram-se protocolos de Colaboração com diversas entidades do sector privado e publico para melhorar e ampliar a ofertas dos serviços aos nossos associados.

PARTICIPAÇÃO EM SEMINÁRIOS- ao longo do ano participaram em acções e seminários realizados pela ANEM, e participação em algumas acções formativas de entidades parceiras.

A Direcção:

Presidente Maria Myer

Vice-Presidente Agostinho Paulo Santos

Secretário (a) _____

Tesoureiro (a) André

Vogal DA