



Balanço de Atividades 2024
e
Plano de Atividades para
2025



1. Resumo das Atividades em 2024

Acompanhamentos

- Domicílios: 19 pessoas acompanhadas (1 online e 18 em presencial)
- Lar de São Francisco (Lisboa, ao Largo do Rato): temos quatro voluntários a acompanhar seis pessoas individualmente mais duas atividades de grupo: 'Palavras Soltas' e Chi-Kung

O número de pessoas acompanhadas tem-se mantido estável, entre acompanhamentos que acabam (falecimento, a pessoas deixa de necessitar) e novos que começam.

Formação

Cursos e Retiros (2023: 45 formandos / 2024: **68 formandos**)

- 2 Retiros: 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(R_VMMP) - (11 formandos)
- 2 Cursos 'Viver e Morrer, a mesma preparação'(VMMP) online - (13 formandos)
- 1 Curso: 'Diferentes Perspectivas Religiosas e Espirituais em Fim de Vida' (DPRE) online - (39 formandos)
- 1 Retiro 'IKIGAI - Viver com Propósito' (R_IKI) - (5 formandos)

Workshops (2024: 114 formandos/ 2025: **157 formandos**)

- 1 'EnvelheSer sem ser velho' (ESSV) online - (11 formandos)
- 2 'Inteligência Espiritual' (INT ESP) online - (13 formandos)
- 2 'Educação para a Morte' (EPM) online - (28 formandos)
- 1 'Empatia e Compaixão' (EC) online - (21 formandos)
- 1 'Prática de Escuta' (PE) online - (5 formandos)
- 1 'Cultivas a Auto-Compaixão' (CAC) online - (8 formandos)
- 1 'A Dissolução dos Elementos'(DE) online - (6 formandos)
- 1 'Da Raiva ao Perdão' (RP) online - (9 formandos)
- 1 'A Importância dos Rituais no Final da Vida'(RFV) online - (9 formandos)
- 1 'Voluntariado e Cuidados Paliativos' (VCP) online - (8 formandos)
- 1 'Gostar de si para gostar dos outros' (GSGO) online - (18 formandos)
- 1 'Alimentação e Hidratação em Fim de Vida' (AHFV) online - (8 formandos)

- 1 'Lidar com as Emoções' (LCE) online - (7 formandos)
- 1 'Comunicar com o Coração' (CCC) online - (6 formandos)

Continuação do Projeto “Juntos a Cuidar”

Neste nosso projeto foi feito 1 curso em que capacitamos 14 cuidadores.

Continuamos com o grupo de entreajuda às quartas feiras com uma participação de 6 cuidadores, regulares.

Este projeto em termos de Mini-workshops encerrou.

Mas continuamos com o grupo de entreajuda.

Parceria com a JRS - Jesuítas no apoio a Refugiados

Este ano não foi feito nenhum curso, por questões orçamentais do JRS.

Atividades

Encontro: Abraçar a Vida, aceitando a Morte | 16 novembro

A AMARA com o apoio da Câmara Municipal de Oeiras e dos Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos promoveu este encontro onde propusemos um dia de reflexão, partilha e aprendizagem sobre como viver melhor e com mais alegria. Houve ainda momentos de abraços e de dança dos afectos. Participaram cerca de 50 pessoas, tendo ainda havido uma apresentação do Comandante dos Bombeiros de Paço de Arcos.

Grupo de Luto

Continuação do Grupo de Apoio a Pessoas em Luto, online, com duas edições de 3 meses cada. No primeiro grupo houve entre 4 a 5 participantes, mas no segundo apenas duas pessoas. Teremos que equacionar a continuação destes grupos em 2025..

Projeto Oeiras Solidária

Continuamos no e-book do Projeto Oeiras Solidária que reúne instituições que podem vir a ser apoiadas pelos parceiros, empresas instaladas no concelho de Oeiras. Não tivemos, no entanto, qualquer contacto durante este ano.

2. Plano de Atividades para 2025

Em 2025 a AMARA vai continuar a sua atividade de formação e de acompanhamento existencial.

Em 2025 queremos apostar em parcerias com câmaras municipais e outras instituições para aumentarmos a nossa área de influência, tal como está a decorrer com a Câmara de Oeiras e com projetos já iniciados em Aveiro, Ílhavo e Oliveira do Bairro. Vamos também procurar responder a candidaturas que permitam financiar projetos individuais.

A maior parte das atividades de formação vai continuar online pela sua versatilidade e complementaridade face à atividade presencial e por permitir chegar a todo o país.

Parceria com o Centro Budista do Porto que prevê a divulgação das formações das duas instituições. Esperamos que esta parceria possa trazer mais participantes em algumas das nossas formações principais.

Formação

Cursos

- 2 edições do curso 'Viver e morrer a mesma preparação'
- 2 edições 'Mindful Self-Compassion'
- 1 edição 'Doula do Fim da Vida'
- 1 edição 'Diferentes Perspectivas Religiosas e Espirituais'

Workshops

- 2 edições 'Educação para a Morte'
- 2 edições 'A Importância dos Rituais no Fim da Vida'
- 1 edição 'Empatia e Compaixão'
- 2 edições 'Inteligência Espiritual'
- 1 edição 'IKIGAI - Viver com Propósito'
- 2 edições 'Voluntariado e Cuidados Paliativos'
- 1 edição 'O Toque na relação de ajuda'

Retiros

- 1 edição de 'Ars Moriendi'
- 2 edições do 'Viver e Morrer, a mesma Preparação'
- 1 edição de 'IKIGAI - Viver com Propósito'

Eventos dirigidos ao público em geral

- Encontros no Convento

Outros

Constituição de um núcleo de sócios para organização de angariação de donativos

Esperamos em 2025 conseguir realizar o que já tinha sido proposto em 2024

- Enviar o relatório das atividades da AMARA para as câmaras com quem já estamos a trabalhar.
- Participar em assembleias de freguesia, para a divulgação da AMARA.
- Elaboração e organização de um encontro de voluntários de todas as áreas (social, cultural, etc).
- Contactar empresas para nos apoiarem através da área social da empresa. Por exemplo o projeto Oeiras Solidária, em que a câmara indica quais as associações estão a trabalhar na área que a empresa quer investir.

Projetos necessitando de financiamento

- Formação de cuidadores que trabalham em lares ou empresas de cuidados domiciliários de forma a melhorar os cuidados prestados aos utentes e melhorar a qualidade de vida destes cuidadores.
- Formação dos Bombeiros Voluntários para aprenderem a lidar melhor com os desafios e situações de morte que encontram no seu quotidiano. Foi já feito o contacto com os Bombeiros Voluntários de Paço de Arcos.
- Participação nos custos do Grupo de luto de forma a podermos abrir o grupo a mais pessoas.

Lisboa, 23 de novembro de 2024