

RELATÓRIO DE ATIVIDADES E CONTAS

ANO 2022



COUTO VIVO

ÍNDICE

02	Mensagem da Direcção
03	Enquadramento
04	Missão, Visão e Valores
05	Saúde
06	Desporto e Juventude
07	Social, Económico e Ambiental
09	Solidariedade e Voluntariado
11	Cultura
12	Formação
13	Recursos humanos
14	Presença Digital
15	Reuniões e Assembleias
16	Relatório de Contas
19	Agradecimentos
20	Conclusão
21	Testemunhos

02

MENSAGEM DA DIRECÇÃO

O ano de 2022 foi marcado, essencialmente, pela execução e conclusão das atividades do Projeto «Laços em Corrente (LEC)», financiado pelo Ministério da Saúde, no âmbito do Programa Bairros Saudáveis. Em breve, serão divulgados os resultados alcançados e as conclusões do Projeto.

Foi um ano intenso, com a realização de atividades na área da **saúde**, do **desporto e juventude**, do **social, económico e ambiental**, da **solidariedade e voluntariado**, da **cultura** e da **formação**, que dinamizaram a nossa freguesia e trouxeram à comunidade bem-estar social.

Mais do que números, o relatório que hoje apresentamos pretende demonstrar a conjugação de esforços e de vontades na construção de uma comunidade mais próxima, solidária e sustentável.

De pessoa em pessoa, de família em família: é assim que a Couto Vivo tem chegado à comunidade e impactado positivamente as suas vidas.

«Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.»

Madre Teresa de Calcutá

03

ENQUADRAMENTO

A Couto Vivo – Associação de Apoio Social e Cultural é uma associação sem fins lucrativos, reativada em novembro do ano de 2020, com sede na Rua da Escola, n.º 377, na União de Freguesias de Alvitos e Couto, concelho de Barcelos, registada no Registo Nacional de Pessoas Coletivas, com NIPC 516226800.

Renasce do altruísmo de um grupo de cidadãos, preocupados em suprir as dificuldades da comunidade local e determinados em ser parte ativa na melhoria da qualidade de vida e bem-estar, em prol do bem comum.

ASSOCIADOS

No dia 31 de dezembro de 2022, a associação tinha inscritos 17 associados efetivos.

04

MISSÃO

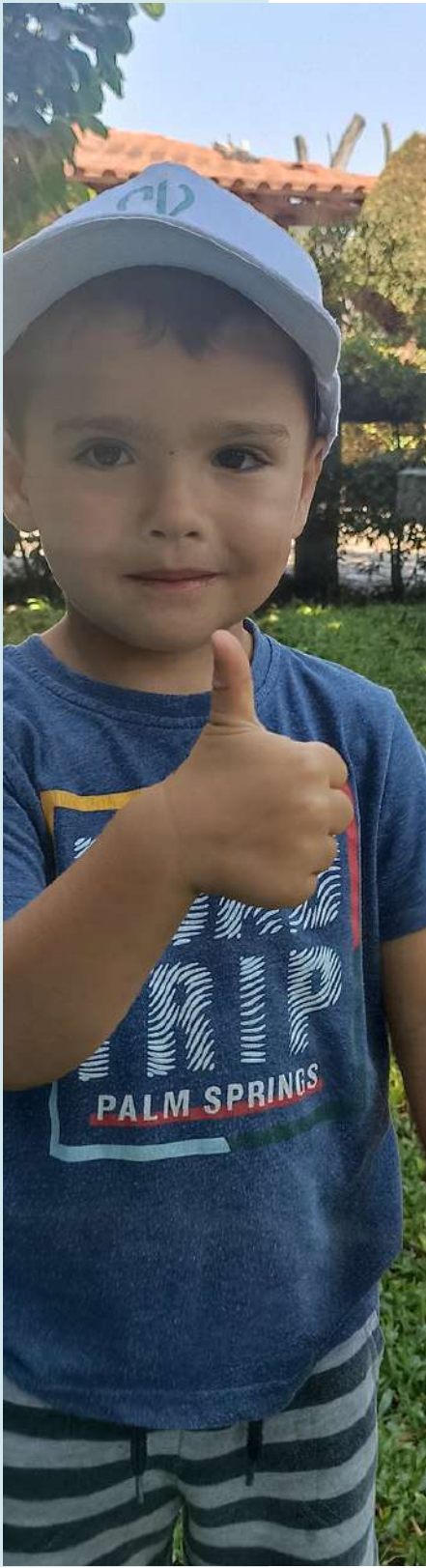
Promover atividades sociais, de saúde, de empreendedorismo, culturais, ambientais e de desporto que fomentem o bem-estar social.

VISÃO E ESTRATÉGIA

Ser uma associação de referência, reconhecida pela promoção da coesão social, amiga do ambiente, com um impacto positivo na vivência do bem fazer e estar em comunidade. Desenvolver acções e criar sinergias com entidades locais e o envolvimento da comunidade, numa perspetiva de inovação, desenvolvimento e de abertura a novos desafios.

VALORES

- Solidariedade
- Cidadania
- Cooperação
- Voluntariado
- Confiança e honestidade
- Confidencialidade
- Sustentabilidade ambiental



05

SAÚDE

CONSULTAS DE PODOLOGIA AOS DOENTES DIABÉTICOS

Em articulação com a USF Lígios, prestaram-se 150 consultas de podologia gratuitas, em regime domiciliário, aos doentes diabéticos.

Identificaram-se patologias, promoveu-se a literacia em saúde e capacitaram-se os doentes com ferramentas necessárias para uma adequada vigilância do pé diabético.

RASTREIO DA DIABETES

Em colaboração com a USF Lígios e com recurso a técnicos especializados, realizaram-se quatro acções de rastreio da diabetes que incluiu consultas de prevenção com um médico de medicina geral e familiar, um enfermeiro, um nutricionista e um podologista. Em todas as acções, foi oferecido aos participantes um lanche saudável.

DANÇAS CIRCULARES MEDITATIVAS

Promovemos uma aula de danças circulares e meditativas em que todos os participantes tiveram oportunidade de experienciar pela primeira vez os benefícios da meditação para a saúde mental.



DESPORTO E JUVENTUDE

AERÓBICA E PILATES

Realizamos uma aula de aeróbica e uma de pilates. No fim, foi oferecido um lanche saudável a todos os participantes. Esta atividade foi inserida nas festividades em honra do Padroeiro S. Tiago, na freguesia do Couto.

VITAL SPORT, DECATHLON BRAGA

Levamos nove jovens adolescentes a participar no evento “Vital Sport” na Decathlon de Braga. Foi um dia intenso, de energia e boa disposição que proporcionou aos jovens experienciar de forma gratuita mais de 50 desportos diferentes.

CAMPO DE FÉRIAS NA ALDEIA

Em conjunto com a UDCC, realizou-se a 2ª Edição do “Campo de Férias na Aldeia” que decorreu no mês de agosto, na freguesia do Couto, tendo participado 36 crianças entre os 5 e os 13 anos.



07

SOCIAL, ECONÓMICO E AMBIENTAL

CONSULTAS JURÍDICAS GRATUITAS

Através do Protocolo de Cooperação celebrado entre a associação, a Ordem dos Advogados, a Junta de Freguesia de Alvitos e Couto e a Junta de Freguesia de Campo e Tamel, foram prestadas 19 consultas jurídicas a pessoas em situação de insuficiência económica.

ESPAÇO LEC

O Espaço LEC promove a recolha, reutilização e troca de bens de primeira necessidade. Durante o ano de 2022, o LEC recebeu cerca de 138 pessoas que participaram na troca de bens.

TROCA POR TROCA: O QUE ERA MEU, AGORA É TEU!

Levamos ao IPCA o primeiro mercado de trocas #ComunidadeLEC. Durante um dia completo, promovemos a troca de roupa, calçado e livros usados. Os alunos e docentes mostraram-se muito receptivos ao conceito “troca por troca”. Foi uma atividade da maior importância no «passa-a-palavra» da mensagem da #ComunidadeLEC.



SOCIAL, ECONÓMICO E AMBIENTAL (continuação)

ACÇÃO INTEGRADA DE MARKETING SOCIAL

Através da distribuição «porta-a-porta» de folhetos informativos, da divulgação na Rádio Barcelos e Barcelos Popular e da recepção das crianças do Jardim de Infância, demos a conhecer o Espaço LEC e incentivamos a comunidade a participar da troca de bens.

PONTO ELECTRÃO

Foram entregues à Electrão aprox. 640 quilos de material para reciclagem, entregues pela comunidade no nosso Ponto Eletrão.

LAVANDARIA DA COMUNIDADE

As nossas máquinas de lavar e secar roupa, por serem de maior capacidade, permitem num único ciclo lavar uma maior quantidade de roupa, o que se traduz em ganhos para o ambiente. De outubro a dezembro de 2022, utilizaram este serviço 15 pessoas.

BOLSA DE HABILIDOSOS DA TERRA

Inscreveram-se 5 prestadores de serviços na «Bolsa de Habilidosos da Terra», nas áreas da agronomia, costura, pastelaria, genealogia e reparações de eletrodomésticos.



SOLIDARIEDADE E VOLUNTARIADO

MISSÃO AMI «EMERGÊNCIA UCRÂNIA»

Foram entregues à AMI aprox. 30kg de bens alimentares e artigos de higiene pessoal e cerca de 60 unidades de roupas de cama (lençóis, cobertores, edredons) para apoio nos «Centros Porta Amiga».

BENS ALIMENTARES ISENTOS DE GLÚTEN

Foram entregues aprox. 7kg de alimentos isentos de glúten a uma família com dificuldades financeiras, agravadas pelo facto de uma das crianças do agregado familiar ser doente celíaco.

PINHEIRO SOLIDÁRIO

A convite do Município de Barcelos e em colaboração com a Associação Florestal do Cávado, promovemos a troca de pinheiros de natal por bens alimentares.

BOLSA DE VOLUNTÁRIOS

Recebemos quatro inscrições na bolsa de voluntários, para apoio às tarefas do Espaço LEC, nomeadamente, reparação de electrodomésticos, atendimento ao público e gestão das redes sociais.



SOLIDARIEDADE E VOLUNTARIADO (continuação)

MERCATU VADIO - EDIÇÃO DE NATAL

Com a ajuda de sete jovens voluntários, levamos à cidade de Braga o segundo mercado de trocas da #ComunidadeLEC, desta vez, com o mote “Traz um alimento e leva um brinquedo”.

Esta atividade permitiu dar uma “segunda vida” aos brinquedos usados e promover a solidariedade através da recolha de bens alimentares.

ENTREGA DE BENS ALIMENTARES

Os bens alimentares recolhidos nas atividades «Pinheiro Solidário» e «Mercatu Vadio» totalizam cerca de 40 quilos, que foram distribuídos por 10 famílias da comunidade com maiores dificuldades financeiras.



CULTURA

A LENDA DO GALO, CINEMA

O realizador barcelense Carlos Araújo trouxe à nossa comunidade a sua curta-metragem «A Lenda do Galo», que venceu os vários prémios internacionais. A entrada foi gratuita e participaram 56 pessoas.

CONCURSO “QUADRAS DE NATAL”

Com o objetivo de reavivar as tradições e a cultura da nossa Terra, estimulando o gosto pela criação artística e literária nas famílias, realizamos a primeira edição do concurso «Quadras de Natal». Participaram, no total, 8 famílias.

CONSTRUÇÃO DO PRESÉPIO TRADICIONAL

A comunidade foi convidada para a construção do primeiro “Presépio Couto Vivo”. Participaram 19 pessoas e no fim, foi oferecido um lanche a todos.



12

FORMAÇÃO

COTS - CONDUZIR E OPERAR COM O TRATOR EM SEGURANÇA

Em conjunto com o centro de formação «Somos Formação» e a entidade formadora certificada «Caslterform» (financiamento POISE), realizamos duas acções de formação «COTS - Conduzir e Operara com o trator em Segurança» com o objetivo de promover a formação obrigatória dos condutores de tratores agrícolas.

Participaram 28 formandos, tendo todos obtido aprovação no exame final.



RECURSOS HUMANOS

BAIRROS SAUDÁVEIS

De janeiro a novembro, a associação manteve o posto de trabalho em regime part-time afeto ao Projeto LEC, financiado pelo Programa Bairros Saudáveis, conforme contrato de trabalho.

ESTÁGIO ATIVAR IEFP

Em novembro, na sequência de uma candidatura aprovada ao Programa “Estágios Ativar.PT” do IEFP, foi celebrado um contrato de estágio, a tempo completo, por 12 meses, com pessoa em situação de desemprego de longa duração, com vista à sua re-integração no mercado de trabalho.

TRABALHO A FAVOR DA COMUNIDADE

No ano de 2022, foi integrado um trabalhador a favor da comunidade que prestou apoio nas tarefas do Espaço LEC.



PRESENÇA DIGITAL

SITE OFICIAL

Através do site (www.coutovivo.pt), promoveu-se a transparência da atividade da associação; informou-se a comunidade das atividades, notícias e projetos; receberam-se inscrições para as diversas atividades e divulgaram-se os “Habilidosos da Terra”.

De 1 de janeiro a 31 de dezembro, o site recebeu 840 visitas.

FACEBOOK E INSTAGRAM

Através das redes sociais «Facebook» e «Instagram», divulgaram-se as atividades promovidas pela associação. De 1 de janeiro a 31 de dezembro, a página do «Facebook» recebeu 5397 visitas e o perfil do «Instagram» 1711.

De 1 de janeiro a 31 de dezembro, os conteúdos publicados na página «Facebook» alcançaram 30792 contos e o perfil do «Instagram» 11249.



REUNIÕES/ASSEMBLEIAS

CLASB

O pedido de adesão ao CLASB - Conselho Local de Ação Social de Barcelos, foi aprovado em sessão plenária no mês de fevereiro, tendo a associação participado em quatro sessões plenárias no ano de 2022.

ASSEMBLEIAS GERAIS

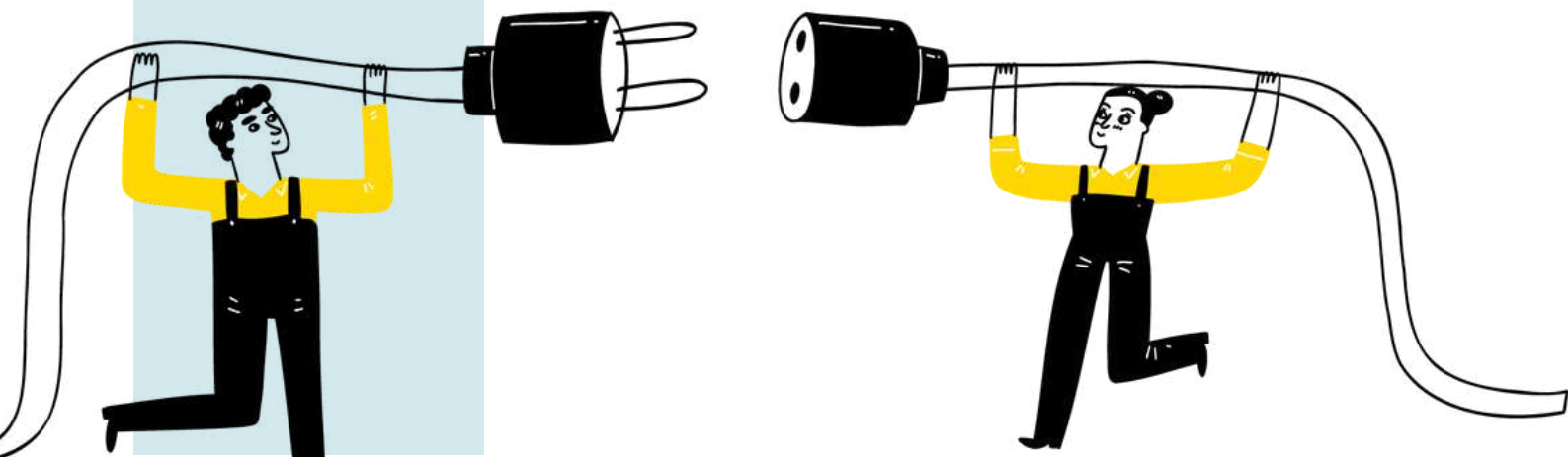
A assembleia geral da associação reuniu em maio para aprovação do relatório de atividades e contas do ano de 2021 e aprovação do plano de atividades e orçamento para o ano de 2022; e, em dezembro para aprovação do plano de atividades e orçamento para o de 2023.

PROJETO LEC

A associação participou em quatro reuniões de trabalho/sessões de esclarecimento promovidas pelo Programa Bairros Saudáveis.

DIRECÇÃO

A direcção da associação reuniu por diversas vezes ao longo do ano 2022, tendo sido deliberado, a partir do mês de setembro, que a direcção reunirá mensalmente no primeiro sábado de cada mês.



RELATÓRIO DE CONTAS RECEITA

RUBRICA	VALOR (EUROS)
Quotas associados	144,00
Bairros Saudáveis, Projeto LEC	9.742,60
Junta de Freguesia	1.000,00
Município de Barcelos	2.500,00
IEFP	2.540,38
Receitas próprias	1.155,00
TOTAL DE RECEITAS	17.081,98



RELATÓRIO DE CONTAS DESPESA

RUBRICA	VALOR (EUROS)
Recursos humanos	9.597,58
Aquisição de serviços	13.140,10
Aquisição de materiais	1.873,21
Aquisição de equipamentos	10.401,78
Despesas de comunicação	88,31
Encargos com equipamentos	70,10
Outras	2.623,81
TOTAL DE DESPESAS	37.794,89



RELATÓRIO DE CONTAS BALANÇO

	VALOR (EUROS)
Saldo inicial em 01-01-2022	21.827,85
Receita	17.081,98
Despesa	37.794,89
Saldo final em 31-12-2022	1.114,94



AGRADECIMENTOS

As conquistas alcançadas ao longo do último ano, só foram possíveis graças a todos os que acreditam na COUTO VIVO, aos quais aqui agradecemos:

Aos nossos associados por partilharem da nossa Missão e acreditarem no caminho que estamos a construir.

Aos parceiros do Projeto LEC, sem esquecer os parceiros nas redes locais, com quem partilhamos experiências, caminhos, alegrias e dificuldades.

Aos nossos voluntários, pelo seu generoso envolvimento e contributo inestimável.

A todos os membros dos Órgãos Sociais da Couto Vivo, que dão do seu tempo e da sua experiência em prol de um bem comum: o bem-estar da nossa comunidade.

A todos, sem exceção, um enorme OBRIGADO!



CONCLUSÃO

O ano de 2022 foi um ano de resiliência.

Na apresentação do plano de atividades para o ano de 2022, assumimos o compromisso de trabalho e união de esforços para concretização de todas as atividades previstas. À vontade e espírito de missão dos membros da Couto Vivo, juntaram-se os voluntários, os amigos e os parceiros do Projeto LEC. Só assim, foi possível chegar ao dia 31 de dezembro de 2022 com a certeza de missão cumprida.

Com o financiamento do Programa Bairros Saudáveis, o apoio financeiro do Município de Barcelos e da Junta de Freguesia e, ainda, o financiamento do IEFP, foi possível executar dez das onze atividades previstas para o ano de 2022. Por falta de financiamento ficou por executar o Projeto “Fertiliza-te!” que passou a integrar o plano de atividades para o ano de 2023.

Continuamos, com a certeza de que o trabalho em rede é o caminho para a construção de uma comunidade mais resiliente, inclusiva e saudável.

Couto, 13 de fevereiro de 2023

A Direcção,
Flora Barbosa
Luís Alves
Cláudia Sobral
Florbela Araújo
Valéria Torres



21

TESTEMUNHOS

«Não conhecia o trabalho desenvolvido pela Couto Vivo e o meu contacto com esta associação foi numa “troca por troca” proporcionada no IPCA. O conceito de solidariedade é substancialmente mais justo quando as partes trocam algo numa posição de equidade. Nesta medida, trocar algo que é nosso, por algo que é de outro, independentemente do valor porque o que está subjacente é o uso que damos ao bem, potencia uma reutilização de bens e estimula a sustentabilidade. Neste processo a solidariedade não é meio, não é o fim... é o ponto de partida e uma corrente social, uma vez que eu não dou, troco, como tal sou doador e beneficiário na mesma dimensão e proporção.»

Mário Ferreira

«Quando soubemos desta atividade promovida pela Associação Couto Vivo, em trazer à nossa comunidade a divulgação da Lenda do Galo, decidimos ir em família. Foi uma noite bastante rica culturalmente, ouvir o testemunho do realizador Carlos Araújo, serviu também de inspiração para todos os presentes, a nunca desistir e acreditar sempre nos seus sonhos. Bem haja a todos os intervenientes por esta iniciativa.»

Paula Braga

«Foi uma oportunidade excelente para retomar uma tradição da comunidade, criar memórias com os mais novos, reencontrar e fortalecer laços de vizinhança!»

Joana Vale Pinto

«Foi uma experiência muito boa e gostei bastante de todas as atividades.»

Ana Arantes



22

TESTEMUNHOS (continuação)

«Quando, por obrigações legais- tenho um trator que uso para pequenas tarefas agrícolas e florestais - decidi inscrever-me na formação COTS isto é como Conduzir e Operar um Trator em Segurança tinha baixas expectativas no que diz respeito a aprendizagem de

normas de segurança que, supunha já ter. Porém a formação veio a revelar-se de extrema utilidade pela riqueza de exemplos do que habitualmente fazemos e que representam outros tantos perigos quando manobramos as máquinas e alfaias. Sinto que fiquei muito mais alerta e sensibilizado para identificar riscos e perigos que de outro modo passariam por ser práticas normais.

Obrigado aos formadores.

Felicito também a iniciativa do Couto Vivo por nos ter proporcionado esta imprescindível formação.»

Manuel Vale

«Foi a melhor semana de férias.»

Íris Barbosa

«Um trabalho excelente, parabéns a quem organizou e executou esta semana de atividades os nossos filhos adoraram e queriam mais!

Esperamos que para o(s) ano(s) se concretize...»

César Falcão

«A Família Lourenço participou na Atividade “Quadras de Natal” 2022 promovida pela Associação Couto Vivo, à qual desde já damos os nossos PARABÉNS pela iniciativa. Desta forma conseguimos recordar tradições que os mais novos não estão muito familiarizados.

Obrigada e continuem a fazer o Excelente trabalho em prol dos outros.»

Paula Lourenço

