

# DIÁRIO DE BORDO



**2023**

**Conselho Local de Cidadãos da Guarda**

Registo das várias iniciativas que o Concelho Local de Cidadãos da Guarda organizou e/ou participou ao longo do ano.

# Diário de Bordo

## CONSELHO LOCAL DE CIDADÃOS DA GUARDA

O Conselho Local de Cidadãos (CLC) da Guarda foi criado em 2009 e é constituído por pessoas que vivem ou já viveram situações de pobreza e exclusão social. Este grupo nasceu com a perspetiva de dar voz aos cidadãos que raramente a têm e, simultaneamente, contribuir para a sua participação ativa, cidadania e empowerment, ou seja, dar voz às suas preocupações, perceções e experiências e torná-los cidadãos mais conscientes e participativos. A participação destas pessoas no CLC também lhes permite ter uma visão mais crítica e exigente da sociedade e da atualidade que os rodeia. Esta é ainda uma forma de conhecer melhor as questões sobre a pobreza e a exclusão social na primeira pessoa.

Todo o trabalho desenvolvido com este grupo de pessoas tem por base uma continuidade na ação de capacitação destas pessoas, enquanto grupo de referência local para a reflexão e sensibilização sobre as temáticas da pobreza e exclusão social, mas também como agentes de mudança para a sociedade em geral.

### **Para 2023 definiram-se como objetivos específicos:**

- Planear, organizar e avaliar as atividades que o CLC desenvolve ou participa;
- Representar o Distrito da Guarda no Conselho Nacional de Cidadãos;
- Participar ativamente na reflexão e debate, mas também, na sensibilização da sociedade civil acerca da pobreza e exclusão social em Portugal, com a realização de ações concretas e específicas;
- Promover o intercâmbio entre os CLC's da Região Centro e a reflexão conjunta de temas e preocupações sociais;
- Promover a informação, a capacitação e o empowerment dos membros do CLC.

**Neste Diário de Bordo está registado todo o trabalho desenvolvido no âmbito do CLC Guarda durante 2023.**

## ÍNDICE

<b>Reuniões do Conselho Local de Cidadãos</b>	<b>3</b>
<b>Temas abordados</b>	<b>6</b>
<b>Campanha “Nós, os Cidadãos”</b>	<b>12</b>
<b>Workshops (in)formativos</b>	<b>14</b>
<b>Visitas Institucionais</b>	<b>17</b>
<b>Campanha “Despir os Preconceitos, Vestir a Inclusão”</b>	<b>19</b>
<b>Encontro Regional de CLC’s do Centro</b>	<b>21</b>
<b>Fórum de Combate à Pobreza e Exclusão Social</b>	<b>22</b>
<b>Reuniões de CNC</b>	<b>23</b>
<b>Campanha de Solidariedade “Natal numa Caixa de Sapatos”</b>	<b>24</b>
<b>Atividades dinamizadas pela Estagiária Helena Santos</b>	<b>25</b>
<b>Atividades promovidas pela Rede Social da Guarda</b>	<b>27</b>
<b>Atividades do Núcleo em que os Membros do CLC participaram</b>	<b>29</b>
<b>Outras Iniciativas</b>	<b>31</b>

## REUNIÕES DO CONCELHO LOCAL DE CIDADÃOS

No âmbito do desenvolvimento do Conselho Local de Cidadãos realizam-se periodicamente reuniões com os membros do grupo para trabalhar os temas que nos são solicitados, desenvolver o trabalho proposto e também desenvolver o trabalho distrital.

Ao longo de 2023 realizaram-se as seguintes reuniões:

<b>Data</b>	<b>Horário</b>	<b>Local</b>	<b>N.º de participantes</b>
24 de janeiro	14:30h	Núcleo da Guarda	6
17 de fevereiro	14:00h	Núcleo da Guarda	3
7 março	14:30h	Núcleo da Guarda	7
21 março	14:30h	Núcleo da Guarda	4
21 abril	10:00h	Núcleo da Guarda	6
31 maio	9:30h e 14:30h	Núcleo da Guarda	6
16 de junho	10:00h	Núcleo da Guarda	7
7 de julho	14:30h	Núcleo da Guarda	5
17 de julho	10:00h	Núcleo da Guarda	5
28 de julho	15:00h	Esplanada	8
5 de setembro	14:30h	Núcleo da Guarda	5
21 de setembro	09h30	Núcleo da Guarda	7
7 de novembro	14:30h	Núcleo da Guarda	7
16 de novembro	14:30h	Núcleo da Guarda	6
21 de novembro	14:30h	Núcleo da Guarda	5
30 de novembro	14:30h	Núcleo da Guarda	4
18 de dezembro	9:30h e 14:30h	Núcleo da Guarda	6





## TEMAS ABORDADOS

### PRÉMIO DE JORNALISMO 2022

Uma das atividades do Conselho Local de Cidadãos é a triagem de notícias sobre as temáticas relacionadas com a pobreza e a exclusão social. Para além da identificação de notícias de âmbito nacional, regional e local, na imprensa escrita, é depois realizada uma seleção das notícias mais pertinentes e uma posterior análise das mesmas para a sua submissão ao Prémio de Jornalismo anual. Em 2023, tal como nos anos anteriores, foi realizada a identificação das notícias e foram submetidas pelo CLC Guarda 6 notícias ao Prémio – 3 de âmbito local e 3 de âmbito nacional. Paralelamente, durante todo o ano, são selecionadas várias notícias da imprensa para posteriormente serem selecionadas e analisadas.

### ATIVIDADE PHOTOVOICE SOBRE AUMENTO DO CUSTO DE VIDA

Uma das atividades do Conselho Nacional de Cidadãos para este ano foi a realização de uma atividade photovoice sobre o aumento do custo de vida. Assim, foi proposto aos CLC's distritais a realização deste exercício com a resposta a duas questões e a definição de duas fotografias com a respetiva legenda.

Questões debatidas em grupo:

#### **1 - Qual o impacto que o aumento do custo de vida tem na minha vida?**

- A vida está mais cara.
- Os salários e pensões não acompanham o aumento do valor dos bens e serviços.
- Ainda não notam a medida do IVA % em determinados bens.
- Os bens alimentares e produtos específicos para pessoas com alergias e intolerâncias são muito mais caros.
- Já deixaram de fazer coisas devido ao aumento do custo de vida. "Estamos a privar-nos".
- Necessidade de apoiar os filhos/netos que trabalham mas que precisam de ajuda.
- Estão com mais atenção aos preços dos bens e serviços.
- As pessoas ficam mais tristes e desmotivadas com este aumento do custo de vida.

- Revolta das pessoas pela injustiça e pela corrupção que assistem nas notícias.

**Qual foi a área mais afetada?**

- Alimentação (aumento exagerado do pão e de outros bens essenciais)
- Aquecimento/energia
- Combustíveis
- Habitação (aumento das taxas de juro dos empréstimos à habitação, aumento das rendas, ilegalidade das rendas sem recibo)
- Saúde (quando as pessoas têm de recorrer aos serviços de saúde privados porque o SNS não dá resposta e os valores são muito elevados)



**A vida está mais cara. O aumento do preço da energia é especialmente grave numa zona do país fria como a nossa. Já deixámos de fazer muitas coisas devido ao aumento do custo de vida. Estamos a privar-nos!**

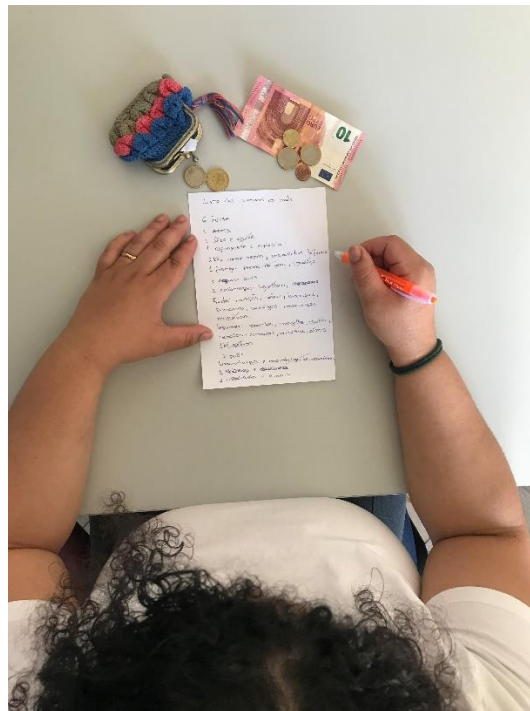
**2 – O que faria para alterar essa situação (sugestões e recomendações de ação) / principais mensagens**

- Apoios monetários extra para custear a energia adequados à zona do país.
- Ajustar as tarifas de energia mais baixas aos horários das famílias (exemplo da tarifa bi-horária).
- Limite de aumento do preço dos bens alimentares essenciais.



## Diário de Bordo

- Abranger mais famílias com os apoios extraordinários para prevenir situações de maior vulnerabilidade e pobreza.
- Analisar a situação de vulnerabilidade das famílias à luz do momento atual que estão a passar (quando solicitam apoios sociais).
- Aumento das reformas e não existirem reformas abaixo do valor do salário mínimo nacional.
- Impor um imposto extraordinário sobre a riqueza/lucros das empresas que têm beneficiado com o aumento do custo de vida que reverta para apoios sociais para os mais vulneráveis.
- O Estado tem de ter ainda mais atenção às famílias que mais precisam, dar-lhes atenção em primeiro lugar.
- Garantir o aumento dos salários em consonância com o aumento do custo de vida.
- Os aumentos dos rendimentos serem maiores nos salários/pensões mais baixos como medida de discriminação positiva.



**É imperativo que se limite o aumento dos preços dos bens essenciais. É necessário abranger mais famílias com os apoios extraordinários para prevenir a pobreza. É importante analisar a situação das famílias à luz da sua situação atual. É preciso dar atenção a cada pessoa em situação de vulnerabilidade social.**

## REVISÃO DO POVERTY WATCH

Em julho de 2023, foi solicitado o apoio dos CLC para a elaboração do documento do Poverty Watch. Os membros do CLC Guarda deixaram a sua opinião nas questões:

### **Como está a situação relativamente ao custo de vida desde a última vez que refletimos neste assunto? Alguma área agravou-se mais nas vossas vidas?**

- Alimentação (está no dobro); revolta em relação aos lucros que os grandes hipermercados têm conseguido
- Combustíveis (muito rápidos a aumentar e muito lentos a baixar de preço); fundamental para quem tem de se deslocar para trabalhar
- Serviços de saúde não apoiados pelo SNS (recorrem devido às listas de espera no SNS, a serviços complementares não apoiados, por ex. consultas de psicologia, serviços dentários)
- Habitação (aumento das rendas e das prestações bancárias, assim como um aumento generalizado no custo de casas para arrendar e comprar)

### **As últimas medidas de apoio à habitação; alimentação e energia foram importantes? A que nível? O que ainda é necessário melhorar?**

As medidas são boas (apoios às famílias, descida do valor da potência da energia, alteração das tabelas de IRS, entre outras), no entanto seria importante abranger mais pessoas/famílias para prevenir a pobreza (alargar os intervalos)

### **E no que se refere aos apoios sociais... O que ainda é necessário melhorar?**

Aumento dos salários e das pensões para as pessoas terem mais poder de compra, mas esses aumentos serem mais justos (maior aumento para quem recebe menos)

### **Até que ponto os rendimentos que auferem são suficientes para suprir as necessidades? Onde tentam reduzir? A quem recorrem em caso de necessidade?**

Não são suficientes.

Reduzem na qualidade dos produtos de alimentação e procuram os produtos mais baratos e/ou de marcas brancas; deixam de passear, viajar, fazer férias; adquirem roupas mais baratas.

Recorrem à família (as gerações mais velhas ajudam as gerações mais novas) e a instituições de apoio (ex. Cáritas e Cruz Vermelha)

## **Até que ponto podemos falar do retorno da austeridade em Portugal?**

Já estamos na austeridade!

## **Podemos falar de justiça fiscal em Portugal?**

Há igualdade quando as percentagens de aumento/diminuição são iguais para todos, mas não há equidade. A fiscalidade atinge todas as pessoas da mesma forma, sem ter em atenção os rendimentos.

## **O que é importante recomendar ao Governo e à Comissão**

- Serem mais verdadeiros, enganem menos; menos corrupção.
- Contribuírem mais para o país.
- Combatam a pobreza!
- Não apoiarem os bancos mas sim as pessoas.

## **TRABALHO PREPARATÓRIO PARA O FÓRUM NACIONAL**

### **1. Grupo A – Panorama da Pobreza em Portugal**

#### 1. O que está mal e dever ser mudado? E como mudar?

O número de pessoas que vivem em situação de pobreza; aumento da pobreza após a pandemia; o número de trabalhadores pobres com salários insuficientes; os custos elevados dos bens básicos (habitação, alimentação, despesas, ...)

#### 2. O que está bem e deve ser reforçado?

Os apoios extraordinários para as famílias, mas que devem ser alargados a mais famílias e pessoas para prevenir novas situações de pobreza.

#### 3. O que não existe e devia ser criado?

Os apoios sociais serem atribuídos com base no contexto de via atual das pessoas/famílias; salários justos e dignos para as pessoas serem autónomas e independentes; quotas para as empresas/entidades empregarem pessoas com mais de 50 anos.

### **2. Grupo B – Acesso a bens e serviços**

#### 1. Impacto do aumento dos principais bens e serviços na vida das pessoas? Quais foram as áreas mais afetadas? (recolha de testemunhos)

Alimentação; Habitação; Custos/despesas (eletricidade, gás, comunicações); Combustíveis

2. Que avaliação fazem das medidas existentes para fazer face a esse aumento de custo de vida?

As medidas têm sido insuficientes, pois as pessoas continuam com dificuldades.

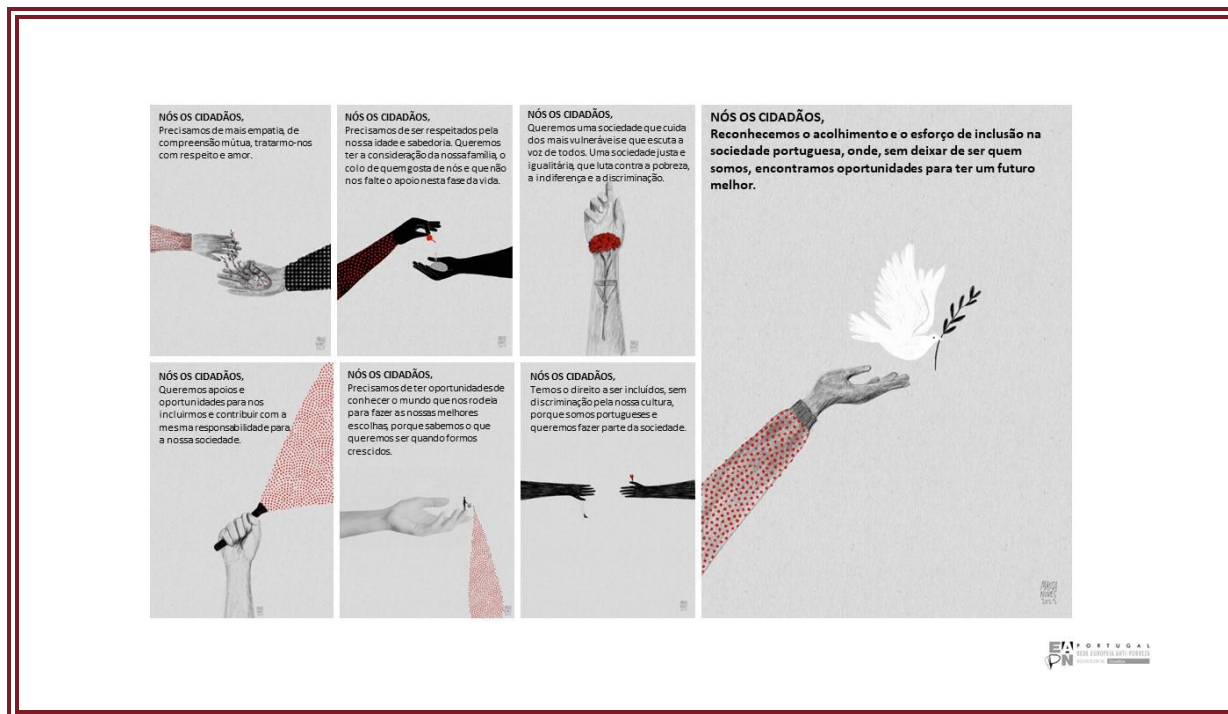
3. Que outras medidas (incluindo a justiça fiscal) poderiam ser adotadas para promover o acesso aos serviços essenciais?

4. Até que ponto podemos falar do regresso da austeridade ao nosso país?

Muita austeridade.

## CAMPANHA “NÓS, OS CIDADÃOS”

A Campanha “Nós os Cidadãos” foi elaborada pelo Conselho Local de Cidadãos da Guarda e surgiu para sensibilizar para os grupos sociais mais vulneráveis da nossa sociedade. Enquanto cidadãos, todos temos direitos e deveres que devem ser respeitados e exercidos porque todos somos cidadãos, apesar das nossas diferenças e particularidades. Esta Campanha é composta por 7 frases e 7 ilustrações que procuram fazer refletir sobre a inclusão das pessoas mais vulneráveis e o papel de todos nesta inclusão.



### Tertúlias “Nós os Cidadãos”

O objetivo das Tertúlias é divulgar a Campanha “Nós os Cidadãos” junto da sociedade civil. Para isso existe um Guião para a dinamização das Tertúlias e a partir dos postais da Campanha promove-se uma conversa para identificar os grupos sociais mais vulneráveis, os preconceitos e estereótipos associados a essas pessoas e desafiar os cidadãos para atitudes mais inclusivas e de cidadania ativa para com estas pessoas e restante sociedade.

Entidade Parceira	Data / Hora	Local	Participantes
Programa Guarda +65	28 fevereiro / 14h30	Piscinas Municipais	10
Academia Sénior da Mêda	27 abril / 14h00	Casa da Cultura da Mêda	18
ADM Estrela	9 maio / 14h30	Espaço Nov'Idade	17
Centro de Dia do Centro de Formação Assistência e Desenvolvimento	28 de junho / 14h30	CFAD	12



## WORKSHOPS (IN)FORMATIVOS

Para 2023 decidiu-se organizar um conjunto de workshops de curta duração de (in)formação e temáticos que permitissem a capacitação dos membros do CLC em áreas mais específicas. Os temas foram surgindo por sugestão dos membros e/ou de entidades que se disponibilizaram para os realizar.

### “Primeiros Socorros”

Este workshop foi dinamizado por uma técnica da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação da Guarda, realizado dia 17 de fevereiro, nas instalações da entidade e teve como tema os Cuidados Básicos de Primeiros Socorros. São conhecimentos muito elementares que todas as pessoas devem conhecer que lhes permita reconhecer situações de emergência e que comportamentos adotar para agir em conformidade.



## “Sessão de Apresentação do CLC – criar grupo”

No âmbito do objetivo de alargamento do Conselho Local de Cidadãos da Guarda, realizaram-se 2 Sessões de Apresentação do CLC Guarda e de possíveis novos membros para o integrarem. Assim, com o apoio de uma dinamizadora externa – Magda Marques Pereira, psicóloga – desenvolveram-se um conjunto de dinâmicas de promoção do auto e hétero-conhecimento, momentos de ligação de grupo e convívio.

Evento	Data / Hora	Local	Participantes
1ª Sessão de Apresentação	4 maio / 10h00	Café-Concerto do TMG	11
2ª Sessão de Apresentação	15 maio / 9h30	Núcleo da Guarda	9

Do resultado destas 2 sessões, 3 pessoas decidiram integrar o CLC Guarda – António Carneiro, Bianca Paúl e Ninélcia Terras. Mais tarde Ninélcia Terras acabou por desistir devido à sua indisponibilidade para participar ativamente, devido aos horários de aulas e estágios.





## “Workshop de Dinamização do CLC”

Para finalizar o ano de 2023 e com o objetivo de dinamizar o espírito de grupo e o reforço da ligação entre os vários membros do CLC da Guarda, organizou-se um último workshop com a psicóloga Magda Marques Pereira, no dia 15 de dezembro, entre as 14h e as 17h, nas instalações da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico da Guarda. Através de dinâmicas e jogos de interação, os membros do CLC Guarda foram participando e interagindo entre si e a sua avaliação foi extremamente positiva deste evento.



## VISITAS INSTITUCIONAIS

Um dos objetivos do CLC Guarda para 2023 é dar continuidade à realização de visitas institucionais para ficar a conhecer melhor o trabalho que é realizado em diferentes instituições com respostas sociais e Projetos.

### Visita à Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação da Guarda

No dia 17 de fevereiro realizou-se uma Visita Institucional à Delegação da Guarda da Cruz Vermelha Portuguesa. O objetivo da Visita a esta instituição foi conhecer os serviços que têm disponíveis para a população da Guarda. Foi muito interessante conhecer os diversos espaços da Cruz Vermelha, que tem recentes instalações, tais como as salas de reuniões, o pequeno auditório, assim como o armazém onde guardam os bens alimentares e de vestuário que disponibilizam à população mais vulnerável. Visitamos ainda uma ambulância e conhecemos as suas funcionalidades, assim como os espaços destinados aos equipamentos de socorro e assistência. Mais foi também muito pertinente conhecer um pouco mais da história da Cruz Vermelha, dos seus serviços de apoio às populações mais vulneráveis, dos programas que têm a decorrer e os serviços de assistência médica permanentes ou esporádicos que realizam.



## Visita à Academia Sênior da Mêda

No dia 27 de abril realizou-se uma Visita à Academia Sênior da Mêda. A Academia foi-nos apresentada pelos seus alunos que marcaram presença no nosso encontro e que falaram da sua experiência na Academia. A técnica responsável da Academia, Clara Capelas, informou-nos que a mesma existia desde 2014 e é uma colaboração entre o Município da Mêda e a Santa Casa da Misericórdia da Mêda. As aulas decorrem nas instalações do Município, durante as tardes e são tão diversificadas como línguas, teatro, música, história, entre outras. Para além disso ainda realizam convívios e passeios turísticos. Todos os professores colaboram na Academia de forma voluntária e tem sido uma experiência muito enriquecedora para quem participa ativamente e já não passa sem a Academia e sem as pessoas que dela fazem parte. Têm como principal constrangimento não chegarem a pessoas que vivem nas aldeias e não têm forma de se deslocar à Mêda. Sentem que são uma família. No final apresentaram o CLC Guarda com um lanche.



## CAMPANHA “DESPIR OS PRECONCEITOS, VESTIR A INCLUSÃO”

No âmbito da Campanha “Despir os preconceitos, Vestir a inclusão”, foram elaborados mais 2 livros da Coleção com o mesmo nome e que se iniciou em 2021, com os temas das Famílias e do Envelhecimento. Para garantir a participação dos membros dos CLC da Região Centro, foram organizadas sessões com dinamizadores externos, no sentido de elaborar 2 textos, um para cada livro, com os contributos dos CLC.

- 2 Sessões com Patrícia Arrais (psicóloga num Agrupamento de Escolas) sobre o tema das Famílias realizadas a 22 de fevereiro, às 09h30 e às 14h30, através da Plataforma Zoom, e que contou com a participação de 2 membros do CLC Guarda.

- 2 Sessões com Lia Araújo (docente do Instituto Politécnico de Viseu) sobre o tema do Envelhecimento, realizadas a 19 de maio, às 14h30 e 26 de maio, às 9h30, através da Plataforma Zoom e que contou com a participação de 3 membros do CLC Guarda.



Livros N.º 5 "O respeito por tod@s não tem idade..." e N.º 6 "O que distingue as famílias é o sentimento que as une" da Coleção “Despir os Preconceitos, Vestir a Inclusão”.

## Diário de Bordo

A apresentação dos livros aconteceu no dia 12 de setembro, às 17h30, no IPDJ de Castelo Branco, com a presença de 3 escritoras, do Coordenador Editorial Paulo Kellerman e da dinamizadora Patrícia Arrais. Na apresentação dos livros participaram a Coordenadora Nacional da EAPN Portugal Maria José Vicente e o Presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco. Este evento foi inserido no programa do Encontro Regional de CLC's do Centro. Neste evento participaram 4 membros do CLC Guarda.



## ENCONTRO REGIONAL DE CLC'S DO CENTRO

O Encontro Regional de CLC's do Centro realizou-se dias 11 e 12 de setembro, em Castelo Branco e no programa destacam-se 3 momentos principais: o trabalho de grupo para preparação do Fórum Nacional através da metodologia de world café; a apresentação dos livros da Campanha “Despir os Preconceitos, Vestir a Inclusão” com a presença de 4 escritoras, o coordenador das publicações e 1 dinamizadora; e, por último, a visita institucional à Cáritas de Castelo Branco para conhecer o seu trabalho junto da comunidade local.

Neste Encontro participaram do CLC da Guarda os membros M<sup>a</sup> Jesus Freixo, Fernanda Pires, Joaquim Monteiro e António Carneiro.



## FÓRUM NACIONAL DE COMBATE À POBREZA E EXCLUSÃO SOCIAL

O XV Fórum Nacional de Combate à Pobreza e Exclusão Social intitulado “Combate à Pobreza: um desígnio nacional!” foi realizado em Coimbra, a 17 e 18 de outubro. Este evento é um momento de reflexão com as pessoas em situação de pobreza, com foco permanente na Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030, dando a conhecer o seu plano de ação, mas também para promover a discussão e a reflexão acerca do impacto do aumento dos bens essenciais na vida dos/as cidadãos/ãs. No âmbito do programa do Fórum realizou-se a Cerimónia de atribuição da V Edição do Prémio de Jornalismo: Analisar a pobreza na imprensa.

No Fórum Nacional participaram 3 membros do CLC Guarda: Raquel Pires, Fernanda Pires e António Carneiro.



## REUNIÕES DE CNC

Durante o ano são organizadas as Reuniões de Conselho Nacional de Cidadãos (CNC) onde estão presentes os representantes de cada Conselho Local de Cidadãos (CLC) distrital. Nestas reuniões são debatidos vários temas específicos, definidas ações e propostas de intervenção, assim como participações em estudos, tomadas de posição e reflexões sobre a realidade atual da pobreza e exclusão social.

Durante 2023 foram dinamizadas as reuniões de CNC e que contaram com a participação do CLC Guarda:

Data/Horário	Local	Participação do CLC Guarda
16 janeiro / 10h00	Online	Joana Sarmento
13 fevereiro / 10h00	Presencial	X
17 abril / 10h00	Online	Joana Sarmento
22 maio / 10h00	Presencial	X
18 de julho / 10h00	Online	Joana Sarmento
31 julho / 10h00	Online	Joana Sarmento
18 setembro / 10h00	Presencial	X
4 dezembro / 10h30	Presencial	António Carneiro e Maria Jesus Freixo



## CAMPANHA DE SOLIDARIEDADE “NATAL NUMA CAIXA DE SAPATOS”

O Núcleo Distrital da Guarda da EAPN Portugal (Rede Europeia Anti-Pobreza) aceitou o desafio do Artista Bruno Gaspar que criou a iniciativa “Natal numa Caixa de Sapatos”. A ideia é simples: decorar caixas de sapatos e nelas colocar bens de primeira necessidade para dar de presente a quem mais precisa. Pelo segundo ano o Núcleo da Guarda juntou-se a esta iniciativa. Assim, foram decoradas Caixas de Sapatos para preencher com produtos de higiene e bem-estar para entregar a famílias com dificuldades económicas, previamente identificadas por instituições da Guarda que as acompanham. Após uma sensibilização foram reunidos os produtos de higiene e bem-estar, com a colaboração do Instituto Politécnico da Guarda e do IEFP da Guarda. Com os donativos angariados foi possível entregar Caixas com os respetivos produtos a 26 famílias, num total de 75 pessoas, das quais 7 famílias monoparentais e 4 pessoas sozinhas, com 26 crianças menores e 5 jovens adultos. Estas 26 famílias da Guarda foram identificadas pelas entidades parceiras Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação da Guarda e Cáritas Diocesana da Guarda.



## ATIVIDADES DINAMIZADAS PELA ESTAGIÁRIA HELENA SANTOS

### Sessão “O respeito por todos não tem idade”

No âmbito da Campanha “Despir os Preconceitos, Vestir a Inclusão”, a estagiária Helena Santos organizou uma atividade sobre a temática “O respeito por todos não tem idade” no dia 15 de março, no Núcleo. Nesta atividade falou-se sobre o conceito de envelhecimento e os estereótipos e preconceitos associados ao envelhecer. Participaram nesta atividade 5 membros do CLC Guarda (Joaquim Santos, Fernanda Pires, Joana Sarmento, Maria Dionísio e Maria de Jesus).



### Sessão “Mandalas pela Solidariedade entre Gerações”

No âmbito da sinalização da do Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações, celebrado a 29 de abril, a estagiária Helena Santos dinamizou uma sessão com os membros do CLC sobre a temática, realizada nos dias 10 e 16 de maio. A Sessão iniciou com a leitura em conjunto da Declaração da EAPN Portugal sobre a Solidariedade entre Gerações e a seguir dinamizou uma conversa sobre o tema enquanto ensinou a construir mandalas de lã. Cada participante fez uma mandala e em conjunto definiram frases para colocar nas mandalas alusivas à solidariedade entre gerações. Participaram nesta atividade 4 membros do CLC Guarda (Joana Sarmento, Maria Dionísio, Maria de Jesus e Raquel Pires).



**ATIVIDADES PROMOVIDAS PELA REDE SOCIAL EM QUE O CLC PARTICIPOU****Participação na Exposição “Liberdade para Criar” da Rede Social da Guarda**

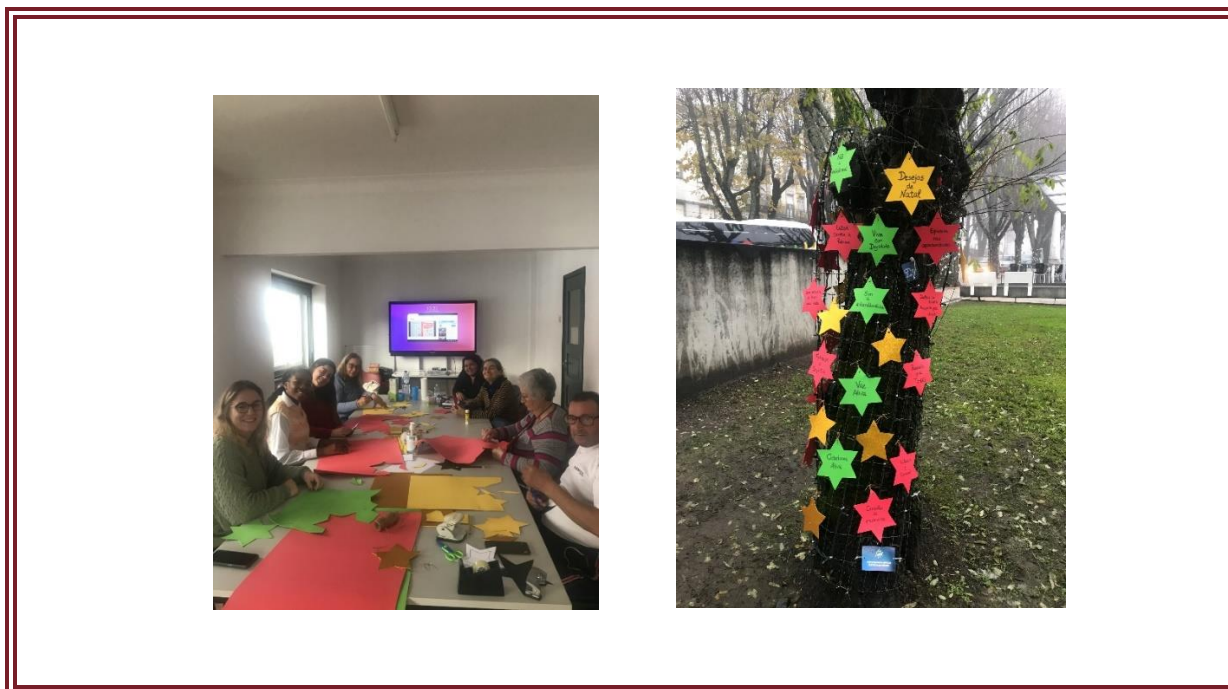
No âmbito das Comemorações do 49º Aniversário da Revolução de 25 de Abril de 1974, o Município da Guarda envolveu o Conselho Local de Ação Social da Rede Social da Guarda, na evocação daquele que foi o mais importante marco na História de Portugal recente e que deu origem à implementação da Democracia. O objetivo foi criar um cravo por Utente, Colaborador, Técnico, das instituições no sentido de envolver todas as pessoas. Os trabalhos foram expostos nos espaços verdes da cidade, dando corpo à Exposição intitulada “Liberdade para Criar”. Para a execução manual dos cravos, o Município comparticipou com as varas de madeira que foram entregues após a inscrição.

O Núcleo da Guarda participou nesta Exposição através de um trabalho dinamizado pela estagiária Helena Santos com 4 membros do CLC (Fernanda Pires, Joana Sarmento, Maria Dionísio e Maria de Jesus).



## Participação na Decoração de Natal da Rede Social da Guarda

No âmbito da Ação “Guarda Cidade Natal”, a Rede Social da Guarda desafiou todos os parceiros a participar na decoração das árvores do Jardim José de Lemos. As entidades foram desafiadas a decorar os troncos das árvores com os materiais e motivos à sua escolha. O Núcleo da Guarda participou nesta atividade através da realização de uma árvore dos desejos, com um conjunto de estrelas coloridas e respetivos desejos para uma sociedade mais justa e inclusiva. Para a realização desta atividade contou-se com o apoio de 2 alunas do Curso de Animação Sociocultural do Instituto Politécnico da Guarda, que realizaram um Estágio de Observação durante este período.



## ATIVIDADES DO NÚCLEO EM QUE OS MEMBROS DO CLC PARTICIPARAM

Para além do Plano de Atividades específico do Conselho Local de Cidadãos, os membros do CLC são convidados a envolver-se em algumas das atividades desenvolvidas pelo Núcleo Distrital da Guarda, sempre que se considere oportuno e de acordo com a disponibilidade das pessoas.

Durante este ano, os membros do CLC participaram nas seguintes atividades:

- Semana Da Interculturalidade

Workshop "Conhecer(-te) através do paladar" realizado na Aldeia SOS a 4 de abril.

Encontro Intercultural: O Potencial da Diversidade, dinamizado pelo IPG e realizado a 12 de abril.

- Curso de Capacitação e Desenvolvimento Pessoal “EU EM (REL)AÇÃO”, realizado em parceria com a Escola Superior de Saúde do IPG, desenvolvido em 2 módulos, num total de 24 horas, com uma dinamizadora externa, com o objetivo da promoção da capacitação individual de pessoas para a resiliência em situações de vulnerabilidade social.

- Atividades do 17 de Outubro

Participação no Fórum de Debate “A importância da dimensão local no combate à pobreza e no desenvolvimento do território, realizado dia 19 de outubro, no IPG: preparação logística, secretariado, apresentação da Campanha #PobrePovo e leitura da Mensagem da EAPN Portugal.

Participação na apresentação das Bibliotecas Vivas, realizada dia 23 de outubro, na BMEL.

Participação na Mesa Redonda “A alimentação e a sua relação com a pobreza”, realizada a 30 de outubro, no Hospital Sousa Martins.



## OUTRAS INICIATIVAS

Para além de todas as ações enumeradas, os membros do CLC ainda participaram em outras iniciativas, nomeadamente:

- Raquel Pires participou no Projeto LIDA num workshop de Storytelling Digital, promovido pela Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto, nos dias 2 e 3 de fevereiro.
- Maria de Jesus Freixo e Fernanda Pires participaram numa sessão do Programa “Eu sou digital” do IPDJ na Delegação da Guarda, em março.
- Raquel Pires participou na Cimeira dos Cidadãos, promovida pela EAPN Portugal e realizada a 17 de março, no Porto.
- Raquel Pires foi convidada a participar no Encontro Europeu sobre Pobreza Energética, realizado em Bruxelas, no dia 18 de julho e fez uma apresentação sobre a situação da pobreza energética em Portugal.
- António Carneiro, Bianca Paúl, Joaquim Santos, Fernanda Pires e Maria Jesus Freixo participaram na Marcha pela Saúde Mental, dinamizada pela Casa de Saúde Bento Menni (Joana Sarmento e Maria Dionísio Sena), no dia 12 de outubro, pelas ruas da Guarda.
- António Carneiro e Maria de Jesus Freixo participaram na Campanha #PobrePovo com o contributo de áudios acerca de situações de vulnerabilidade.





E encerrámos o ano de 2023 com o nosso tradicional ALMOÇO DE NATAL!

