



1. Apresentação

Este plano de atividades tem como objetivo apresentar o planejamento das atividades a serem realizadas em 2023, visando ao desenvolvimento humano e social da comunidade.

Acreditamos que a participação ativa dos membros da comunidade é fundamental para o sucesso das atividades planejadas.

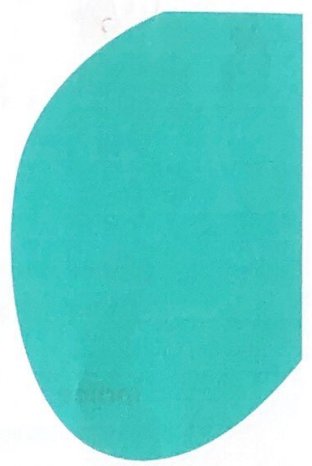
Esperamos que este plano seja útil e que contribua para o crescimento pessoal e coletivo de todos.

Atenciosamente,
Associação para o Desenvolvimento Humano



SER MUDANÇA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO



PLANO DE ATIVIDADES

2023



Mr. 48



SER MUDANÇA
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Índice

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Apresentação | 3 |
| 2. | Missão | 4 |
| 3. | Projetos | 5 |
| 4. | Outras Atividades | 8 |
| 5. | Angariação de Fundos | 9 |



1. Apresentação

Numa sociedade cada vez mais individualista, um grupo de amigos uniu-se e criou, em 2022, uma organização sem fins lucrativos que inspire quem quer **Ser Mudança**.

Acreditamos que a mudança começa em cada um de nós, acontece ao longo de toda a vida e implica muita coragem. Acreditamos ainda que a mudança é a única constante da vida, por isso queremos ser uma comunidade que acolhe quem quer Ser Mudança. Focada no desenvolvimento humano, a Ser Mudança desenvolve projetos que promovem metamorfoses individuais em áreas como a educação não formal, cultura, bem-estar psicossocial, ambiente e direitos humanos. Procura ainda criar uma comunidade alargada de *mutantes*, que desenvolvam soluções criativas e transversais no combate dos problemas identificados nas suas esferas de atuação.

Os objetivos da Ser Mudança estão alinhados com a Declaração Universal dos

Direitos Humanos, a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, bem como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Por esse motivo, os temos como intuito, para 2023, os seguintes pontos:

- Utilizar as artes como meio para o desenvolvimento do potencial humano;
- Criar respostas inovadoras para problemas sociais validadas por entidades externas;
- Promover campanhas de luta contra os estigmas sociais;
- Defender dos direitos humanos;
- Incentivar e capacitar o voluntariado local e internacional;
- Promover projetos em países de língua oficial portuguesa;
- Sensibilizar a opinião pública para o desenvolvimento humano;
- Promover o apoio a projetos de natureza social e cultural;
- Capacitar grupos em elevado risco de exclusão;

PL - B

- Apoiar a educação não formal ao longo da vida;
- Promover o bem-estar psicossocial de grupos em risco;
- Disseminar histórias inspiradoras e temas de interesse público através de produção e divulgação audiovisual;
- Criar parcerias com instituições públicas e privadas;
- Promover uma nova consciência sobre a urgência da mudança na sustentabilidade ambiental;

Empenhamo-nos para que cada ação esteja em consonância com os valores da Associação, que preconizam:

- A Solidariedade
- O Respeito e Igualdade de Oportunidades
- A Ética em todas as circunstâncias
- O Reconhecimento e Valorização da Individualidade
- A Não Discriminação de qualquer género
- A Responsabilidade Social
- A Integridade e Transparência
- A Inovação nas respostas sociais

2. Missão

"Ser Mudança" é uma organização sem fins lucrativos focada na cooperação para o desenvolvimento humano através das artes nas áreas da educação não formal, saúde, cultura, produção e divulgação audiovisual, criação de campanhas de sensibilização e promoção de projetos para a inclusão de minorias, sustentabilidade ambiental e luta contra os estigmas sociais.



B
H

3. Projetos

3.1. Hora da Empatia

Projeto-piloto, para 20 turmas do 1.º ciclo do ensino básico (5.º e 6.º anos). Semanalmente, durante o ano letivo, através das técnicas participativas da expressão dramática, os alunos treinam a empatia, um tipo de inteligência que nos liga aos outros tornando-nos mais criativos, mais resilientes, mais saudáveis, mais felizes e socialmente mais integrados. Alunos com empatia desenvolvem a escuta ativa, o autoconhecimento, o amor-próprio, a compaixão, a ética e tornam-se sementes de transformação no ambiente escolar, familiar e social em geral. O projeto é alvo de validação científica para aferir os níveis base e níveis finais de empatia dos alunos abrangidos pelo projeto.

Pretendemos avançar com a apresentação do projeto a autarquias que sinalizem escolas a integrar este projeto.

Dada a validade do projeto seá nossa intenção procurar outros financiamentos que permitam uma ampla expansão do projeto.

3.2. GeraSol

Combater o abandono e a solidão dos idosos em *situação de ageing in place* («envelhecer em casa e na comunidade») e contribuir para o bem-estar e saúde mental é o objetivo deste experimento social, que será registado num filme documental pensado para os circuitos internacionais de cinema, como forma de disseminação. Num projeto-piloto, jovens voluntários “adotam” um sénior em situação de abandono criando uma ponte entre gerações. Será desenvolvido um conjunto de ações que valorizam os conhecimentos seniores e promovem a partilha entre “miúdos e graúdos”.

GeraSol pretende ainda contribuir para resgatar o conceito de velhice de algumas civilizações, como a africana ou asiática, onde os conhecimentos

Handwritten initials and a signature in blue ink.

dos mais velhos são encarados como algo precioso que tem de ser preservado. Uma mudança urgente num contexto de envelhecimento do planeta. A OMS calcula que em 2050 quase um quarto da população mundial terá mais de 60 anos, uma percentagem que na Europa rondará os 35%.

Portugal está entre os países mais envelhecidos do mundo e segundo o relatório, de 2021, da OMS entre 20 a 34% das pessoas idosas na China, Europa, América Latina e EUA sofrem de solidão. O isolamento social e a solidão abreviam a vida dos idosos e prejudicam a sua saúde física e mental, bem como a sua qualidade de vida. A implementação de ações “um para um”, como é o caso do GeraSol, é uma das soluções apontadas pela OMS para o decréscimo desta tendência.

Serão agendadas reuniões com autarquias e instituições para captação de parceiros e financiadores captados.

3.3. NTEREGU

Em 2021 a produção de um filme documental na Guiné-Bissau por 2 dos sócios fundadores da Ser Mudança inspirou a criação da Ser Mudança, nesse sentido em 2023 a Ser Mudança prossegue na missão de contribuir para o resgate e identidade cultural da Guiné-Bissau e está comprometida com o objetivo de registar e difundir toda a riqueza e diversidade cultural do país. Neste contexto surge a produção de um documentário, cujas filmagens arrancam em Maio de 2023. N'Teregu é um poema visual e sonoro que conta e canta a história da música da Guiné-Bissau. Das cantigas de mandjuandadi às pistas de dança na Europa, esta é uma viagem de séculos que revela de onde vem e para onde vai a música moderna guineense. Instrumentos musicais e testemunhos inéditos revelam o poder da música como arquivo da oralidade e guiam-nos pela evolução dos ritmos tradicionais que deram origem ao Gumbé, pelo papel da música na luta de libertação nacional e na afirmação da multiculturalidade do país. N'teregu, o primeiro filme documental sobre o

AS 49

Gumbé, mostra como os sons e as palavras foram, e são até hoje, a ponte para a entrega (N'Teregu) de conhecimentos e valores entre as gerações.

Este projeto é uma forma de agradecimento aos guineenses que nos permitiram realizar o multipremiado filme Nturudu – Um Carnaval Sem Máscara. À semelhança deste documentário, que levou o Carnaval da Guiné-Bissau aos quatro cantos do mundo, pretendemos criar uma nova obra que sirva também ela para dar a conhecer ao mundo a música guineense em toda a sua diversidade e riqueza. Dada a inexistência de um inventário nacional do património cultural e imaterial da Guiné-Bissau, e tendo em conta a forte aposta das autoridades nacionais em iniciarem esta recolha através da música, este filme documental pretende ser um contributo para o reconhecimento interno da criatividade local, o reconhecimento da música nos processos identitários e o seu papel enquanto elemento de coesão social e promotor de paz.

Para concretização deste projeto contaremos com o apoio do Instituto Camões e Embaixada de Portugal na Guiné-Bissau. Além disso serão submetidas candidaturas para apurar outros financiamentos, nomeadamente: Apoio à Criação Artística da Fundação Calouste Gulbenkian e ICA – Instituto Cinema e Audiovisual.

3.3. Meu Bairro: EU

Workshop intensivo que visa dotar jovens, entre os 14 e os 18 anos, de competências técnicas na área da escrita criativa, produção audiovisual, realização, edição e promoção de microfilmes, feitos na íntegra a partir de smartphones e que abordam as questões da identidade e o papel de cada um na vida comunidade.

No final do workshop os jovens terão conhecimentos técnicos que lhes permitem redigir criativamente um guião, produzir, realizar e editar um microfilme. Graças a esta experiência, os jovens serão estimulados a pensar a questão da identidade, olhar para a sua realidade e identificar



2/3 B

peças e organizações cuja ação contribuem positivamente para a melhoria de vida da sua comunidade. Após a produção do microfilme, os jovens aprendem a olhar para o potencial das redes sociais enquanto ferramenta de trabalho para a promoção do seu microfilme.

O projeto será candidato a linhas de financiamento e apresentado a autarquias e instituições por forma a viabilizar a sua implementação.

4. Outras Atividades

4.1. Evento SER MUDANÇA

É intenção da Ser Mudança produzir um evento onde serão apresentados missão e valores da associação, bem como os projetos que pretendemos implementar, apelando assim à participação da sociedade nesses mesmos projetos.

Este evento pretende ainda ter alguns convidados ligados ao mundo das artes: sejam músicos, atores ou escritores vincando assim as áreas em que queremos desenvolver atividades. Por outro lado, pensar numa estratégia de angariação de fundos contribuindo para a sustentabilidade da associação e dos projetos a implementar. Este evento está previsto para o primeiro aniversário da associação, para que dessa forma já seja possível dar a conhecer resultados dos primeiros projetos implementados.

4.2 CC – Comunicar Causas

Comunicar Causas é o serviço de consultoria da Ser Mudança para ajudar empresas, instituições e autarquias a comunicarem mais eficazmente os projetos de ação social que promovem ou financiam. Aumente o poder transformador do seu projeto social, disseminando-o.

Uma equipa multidisciplinar, que inclui designers, ex-profissionais do jornalismo com larga experiência em comunicação no terceiro setor, assessores de imprensa e profissionais creditados internacionalmente em marketing

ds. B

digital, trabalha em estreita colaboração com os nossos parceiros no planeamento de uma estratégia transversal para imprensa e social media, criação de identidade visual, produção e distribuição de conteúdos escritos e audiovisuais, assessoria de imprensa, criação de storytelling, SEM (Search Engine Marketing), SEO (Search Engine Optimization), SEA (Search Engine Advertising) e sessões de formação de media training para técnicos e colaboradores das empresas e instituições.

Parte das receitas do CC destina-se a assegurar a independência e sustentabilidade da Associação Ser Mudança e será alocada a projetos sociais e à produção de campanhas de luta contra estigmas sociais. Contratar os serviços de consultoria CC é uma forma de apoiar e fazer crescer a Ser Mudança.

5. Angariação de Fundos

5.1 Angariação de novos sócios honorários

Através de campanhas de divulgação, que difundam os princípios e valores da Associação e os projetos já realizados ou em curso, A Ser Mudança pretende aumentar exponencialmente, ao longo de 2023, o número total de sócios honorários, a fim de poder aplicar essas verbas nos projetos em curso ou vindouros.

5.2 Angariação de novos sócios beneméritos

Os sócios beneméritos constituem um acervo importante para a Associação, na medida em que nos possibilitam o estabelecimento de parcerias, permutação de bens materiais e necessários aos projetos e um maior alcance público das ações da Ser Mudança.



5.3 Estreitamento de relações com atuais financiadores

Pautaremos pela manutenção das parcerias já desenvolvidas, tanto com entidades coletivas / empresas como com entidades singulares neste próximo ano. Os financiadores já estabelecidos são um ativo de extrema importância para a exequibilidade dos nossos projetos.

5.4 Produção de merchandising

Através da produção de artigos da Ser Mudança, nomeadamente merchandising, permite à Associação a consolidação do seu nome na esfera pública, bem como a angariação de fundos a serem aplicados nos nossos projetos. Desde itens de economato a artigos de vestuário, teremos uma vasta gama de produtos que, através da sua venda, nos trarão de forma frutífera e inequívoca, uma maior estabilidade financeira.

5.5 Novos financiadores

A Ser Mudança irá diversificar as redes de contactos, parcerias e candidaturas de forma a conseguir novas formas de financiamento para os projetos Ser Mudança.

Lisboa, 20 de dezembro de 2022

Direção

Rogério Filipe Marques Magalhães
Clara Santiago Soares