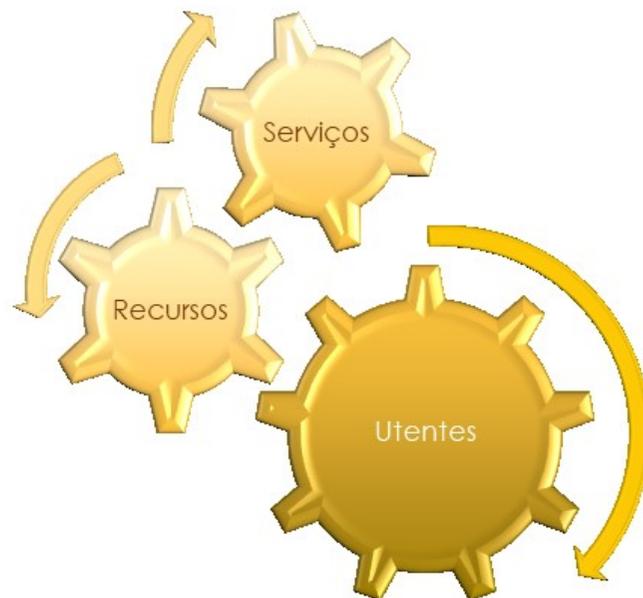




## **CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE S. MIGUEL DE ACHA**

Largo Stº António, 6060-511 S. Miguel de Acha  
Telf/Fax 277937688 - *email:* [centrodiasaomiguel@gmail.com](mailto:centrodiasaomiguel@gmail.com)



### **Plano de Atividades e Orçamento 2019**

## Índice

<b>1. Enquadramento do PAO .....</b>	<b>03</b>
<b>2. Caracterização Sumária da Entidade.....</b>	<b>05</b>
a. Missão, Visão, Valores e Política da Qualidade .....	06
b. Órgãos Sociais .....	09
c. Principais Estratégias de Intervenção .....	09
d. Recursos Humanos .....	10
e. Recursos Materiais/Infraestruturas.....	12
<b>3. Caracterização das Áreas de Intervenção .....</b>	<b>13</b>
a. Centro de Dia.....	14
c. Serviço de Apoio Domiciliário.....	14
<b>4. Quadro de Ação: Objetivos e Metas .....</b>	<b>16</b>
a. Área de Intervenção: Centro de Dia e SAD.....	17
<b>5. Orçamento de Exploração Previsional e Investimentos.....</b>	<b>21</b>
<b>6. Considerações Finais.....</b>	<b>22</b>

## Anexos

# **Enquadramento do PAO**

## **1. Enquadramento de PAO**

Na elaboração do Plano de Atividades e Orçamento(PAO) devemos ter presente a razão da existência da Instituição/Organização em que estamos inseridos, os destinatários da sua ação e a equipa de profissionais que vão desempenhar os serviços/atividades que queremos levar a cabo (a missão), assim como os princípios que estão subjacentes na intervenção do dia-a-dia.

Ao pensarmos um plano anual, conhecendo as dificuldades que se apresentam, não podemos deixar de ser ambiciosos nas ações que queremos concretizar, no bem que queremos proporcionar, otimizando todos os recursos disponíveis e colocando empenho e determinação na superação de possíveis obstáculos para responder aos novos desafios.

Este Plano tem subjacente a intenção de se viabilizarem intervenções que se constituem como determinantes para proporcionar aos utentes mais confiança, satisfação e qualidade de vida. A planificação anual de atividades socioculturais visa a concretização de objetivos inerentes à existência das respostas sociais (CD e SAD), que passam pela ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização e proporcionar uma vida mais ativa, respeitando os diferentes saberes, promovendo a autonomia pessoal e momentos lúdicos, comunicacionais e criativos.

A elaboração do PAO, do Centro Social Paroquial de S. Miguel de Acha, para o ano 2019, teve em consideração a avaliação do PA do ano transato, comparando o planeado, o realizado e os desvios.

O objetivo deste Plano de Atividades e Orçamento é descrever as atividades que a entidade se propõe desenvolver durante o ano de 2019, tendo em conta os serviços que presta.

É através desta ferramenta de trabalho que se procedeu à avaliação das necessidades, expectativas, hábitos, interesses, competências e potencialidades do conjunto dos utentes em Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

Com vista a otimizar e potenciar recursos, articulou-se o PAO das respostas sociais existentes na Instituição (Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário) e constituiu-se um único Plano, de forma a integrar e articular os projetos de Animação Sociocultural.

Cabe ao utente a decisão de participação nas atividades planeadas previstas.

# **Caracterização Sumária da Entidade**

## 2. Caraterização Sumária da Entidade

O Centro Social Paroquial de S. Miguel de Acha é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), com sede em S. Miguel de Acha, registado na Direção Geral de Ação Social sob o n.º 47/91 a fls 137 pelo averbamento n.º 1, em 27/12/1993 no livro 4 das Fundações de Solidariedade Social, através do Diário da República, nº 71-III Série, datado de 25 de Março de 1994.

A sua sede é no Largo de Santo António – S. Miguel de Acha, sendo o seu objetivo principal o apoio à terceira idade, através do funcionamento das respostas sociais de **Centro de Dia (CD)** e de **Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)**. Iniciou a sua atividade em Outubro de 1991.

À data da elaboração da presente proposta, o Centro Social Paroquial de S. Miguel de Acha, apoiava 39 idosos, com a seguinte distribuição por cada uma das respostas sociais:

- ✓ Serviço Apoio Domiciliário (SAD), 20 utentes,
- ✓ Centro de Dia (CD), 19 utentes.

### a) Missão, Visão, Valores

#### Missão

O Centro Social Paroquial de São Miguel de Acha, enquanto pessoa coletiva religiosa reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social, *prossequindo o bem público eclesial na sua área de intervenção*, orientando a sua ação sócio caritativa à luz da Doutrina Social da Igreja Católica, tem como fins a promoção da caridade cristã, da cultura, educação e integração comunitária e social, na perspetiva dos valores do Evangelho, de todos os habitantes da comunidade onde está situado, especialmente dos mais pobres.

### Visão

Ser reconhecida como uma Instituição Particular de Solidariedade Social de referência prestando serviços SOCIAIS de QUALIDADE à Comunidade.

### Valores

#### **Valorizar a Pessoa**

Satisfazer as necessidades e as expetativas dos nossos utentes, com competência, responsabilidade e soluções adequadas.

#### **Ser Parceiro**

Estabelecer relações de confiança de longo prazo, mutuamente benéficas com os nossos parceiros, procurando identificar e aprofundar relações de parceria que nos ajudem a concretizar os nossos objetivos.

#### **Melhorar Constantemente**

Ser uma organização em constante evolução e inovação de práticas, através do envolvimento da direção, dos colaboradores, dos utentes, parceiros, voluntários e da comunidade.

- Praticar a Equidade e a Transparência
- Comprometemo-nos a promover a igualdade de direitos e deveres, dos nossos colaboradores, utentes, parceiros e voluntários.

Políticas Institucionais

**Política de Qualidade**

**Satisfazer** as necessidades e expectativas dos utentes e outras partes interessadas, controlando a conformidade dos processos (práticas e registos) e melhorando a sustentabilidade da organização.

**Garantir** uma prestação de serviços qualificada, competente de forma a satisfazer as necessidades dos utentes e respetivas famílias, colaboradores e fornecedores, bem como, da comunidade em geral.

**Apostar** no trabalho de equipa e no respeito pela responsabilidade e contribuição individual, motivando a participação de todos, preparando e implementando ações que contribuam para a melhoria da qualidade, nomeadamente através do aumento de competências dos colaboradores.

**Gerir** eficazmente a segurança e higiene no trabalho, assim como, a segurança alimentar.

**Promover** uma parceria contínua com outros agentes e instituições locais, regionais e nacionais, de forma a prestar serviços sociais e comunitários à comunidade que servimos.

**b) Órgãos Sociais**

Direção

Conselho Fiscal

**c) Principais Estratégias de Intervenção**

As estratégias de intervenção devem ter por base a análise do público-alvo, as suas necessidades, expectativas, hábitos, interesses, competências e potencialidades.

No desenvolvimento de atividades para os utentes desta Instituição devemos ter sempre em conta alguns aspetos que importa refletir e avaliar, sendo eles:

- ✓ Nível de dependência do idoso (autónimo, parcialmente dependente e dependente);
- ✓ Meio humano e físico envolvente;
- ✓ Nível de formação;
- ✓ Faixa etária;
- ✓ Profissões que exerceu;
- ✓ Desejos manifestados;
- ✓ Parecer dos técnicos que o rodeiam;
- ✓ Auscultar as necessidades do idoso.

A avaliação dos itens acima identificados, permite-nos diagnosticar outras situações como:

- Sentimentos de inutilidade por parte dos idosos
- Falta de motivação para atividades de ócio e lazer

- Dependência de terceiros
- Solidão e isolamento e atuar no sentido de minimizar efeitos colaterais.

**d) Recursos Humanos**

A nível dos recursos humanos um dos objetivos/preocupação da Instituição é garantir o quadro de pessoal adequado às necessidades intrínsecas.

Atualmente, a Instituição é composta pelos seguintes colaboradores comuns às duas respostas sociais:

**Colaboradores Internos**

<b>Área de Intervenção</b>	<b>Categoria</b>	<b>N.º Colaboradores</b>
<b>Área Social</b>	<b>Diretora Técnica</b>	<b>1</b>
<b>Cozinha</b>	<b>Cozinheiras</b>	<b>2</b>
<b>Auxiliares</b>	<b>Ação Direta</b>	<b>2</b>
	<b>Serviços Gerais</b>	<b>3</b>

## Parceiros Institucionais

- ✓ Instituto de Segurança Social
- ✓ Câmara Municipal de Idanha-a-Nova
- ✓ Junta de Freguesia de São Miguel de Acha
- ✓ Jardim de Infância de São Miguel de Acha
- ✓ Gabinete de Ação Social e Saúde
- ✓ Rede Local de Intervenção Social
- ✓ Instituto de Emprego e Formação Profissional

- ✓ Guarda Nacional Republicana
- ✓ REAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza

## Fornecedores Externos

- ✓ Servidanha - Serviços de Contabilidade
- ✓ Interprev - HACCP - Segurança Alimentar / Saúde no Trabalho / Segurança no Trabalho e Avaliação de Riscos
- ✓ Zecafil – Controlo de Pragas
- ✓ Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento – CMCD

Relativamente à gestão da formação, anualmente é efetuado um levantamento das necessidades de formação de cada colaboradora para construção do Plano de Formação. Em 2019, será realizada uma análise do grau de satisfação, e da eficácia que a formação sortiu para o desenvolvimento das funções de cada colaborador.

Tendo em atenção que a motivação é fundamental, para além do desenvolvimento de varias ferramentas de comunicação, nomeadamente o planeamento de reuniões periódicas, para 2019 prevemos reforçar o espírito de equipa, trabalhar as relações interpessoais, por forma a evitar os conflitos internos e externos, promovendo a eficácia da comunicação e a imagem institucional.

**e) Recursos Materiais/Infraestruturas**

A Instituição desenvolve as suas atividades num único equipamento cujas instalações e infraestruturas estão muito bem conseguidas.

Assim, dispõe de:

- 1 cozinha;
- 1 refeitório bastante amplo e com muita luz natural;
- 3 despensas;
- 1 sala de convívio, equipada com ar condicionado e televisão digital;
- 1 gabinete médico/enfermagem;
- 1 sala de banhos;
- diversos WC;
- 1 sala de reflexão espiritual;
- 1 sala de reuniões/formação
- 1 lavandaria;
- 1 gabinete técnico;
- 1 gabinete da Direção;
- Sistema Wi-Fi
- 1 viatura
- O Centro Social Paroquial de S. Miguel de Acha tem muito espaço exterior, para passeios, muitas árvores, pequenos canteiros com flores, tem ainda árvores de fruto, mesas no jardim para convívios, etc.

# **Caracterização das Áreas de Intervenção**

### **3. Caracterização das Áreas de Intervenção**

#### **a. Centro de Dia**

Resposta social, desenvolvida em equipamento, que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sociofamiliar, proporcionando serviços adequados à satisfação das necessidades dos utentes. O CD contribui para a estabilização ou retardamento das consequências nefastas do envelhecimento, presta apoio psicossocial, fomenta relações interpessoais e intergeracionais, através do estabelecimento de contactos com os colaboradores e restantes pessoas da comunidade. Favorece, também, a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida, contribuindo para retardar ou evitar a institucionalização, como única resposta possível. Fomenta, ainda, a prevenção de situações de dependência, promovendo a autonomia física e neurológica.

Esta resposta social de CD destina-se a pessoas que necessitem da prestação dos seus serviços, prioritariamente pessoas com 65 e mais anos.

Atualmente o Centro de Dia dá resposta a 19 utentes.

#### **b. Serviço de Apoio Domiciliário**

Desde de 1991, que a Instituição presta o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), constituindo a sua primeira resposta social. O SAD é desenvolvido a partir de um equipamento, que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados, no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária de forma a contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias, garantindo a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial a indivíduos e famílias, de modo a contribuir para seu equilíbrio e bem-estar. O SAD apoia também os indivíduos e famílias na satisfação das

necessidades básicas e atividades da vida diária, podendo criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter-familiares. Esta resposta social colabora e/ou assegura o acesso à prestação de cuidados de saúde, contribui para retardar ou evitar a institucionalização e previne situações de dependência, promovendo a autonomia.

Os destinatários do SAD são Indivíduos e famílias, prioritariamente, pessoas idosas, pessoas com deficiência, pessoas em situação de dependência.

O Apoio Domiciliário tem, atualmente, capacidade para 20 utentes e acordo de cooperação com o Instituto de Segurança Social para 13 utentes, sendo a frequência atual de 20 pessoas.

Aquando o ato de inscrição, grande parte das pessoas dão preferência ao Serviço de Apoio Domiciliário, fazendo com que esta resposta social esteja praticamente sempre com um número de utentes igual ao da capacidade, ou seja, 20 pessoas.

# **Quadro de Ação: Objetivos e Metas**

#### 4. Caracterização das Áreas de Intervenção

##### Área de Intervenção: Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Objetivo Estratégico	Aumentar o grau de satisfação das Partes Interessadas						
Objetivos Operacionais	Indicadores	Metas	Fontes	Atividades Estratégicas	Recursos a Envolver		
					Humanos	Materiais Logísticos	Financeiros
Obter uma taxa de sucesso do Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP)	Taxa de cumprimento (nº de atividades realizadas/nº de atividades planeadas)	≥80%	Relatórios de monitorização e avaliação do PADP	-Implementar as atividades constantes no PADP; -Monitorizar semestralmente e avaliar ao final do ano; -Estabelecer ações de melhoria face aos resultados obtidos.	Toda a comunidade Institucional	Material diverso	1725€
Revisão dos Regulamentos Internos existentes	funcionamento	100%	Regulamentos existentes	-Elaborar um documento -Norma Interna- onde estejam regulamentados a tipologia e preçário dos serviços: Alojamentos, Transporte e Serviço Noturno.	Direção Diretora Técnica	Computador Papel	0,00€

Objetivo Estratégico	Aumentar as fontes de financiamento						
Objetivos Operacionais	Indicadores	Metas	Fontes	Atividades Estratégicas	Recursos a Envolver		
					Humanos	Materiais Logísticos	Financeiros
Elaborar candidaturas a projetos financiados	Resultado das candidaturas	Aprovar 1 candidaturas	Parecer da Entidade	Preencher formulários de candidatura do Mais Para Todos do LIDL, do SIC Esperança, BPI Sénior, e outros...	Direção Diretora Técnica	Não Aplicável	Não Aplicável
Aumentar a participação da Consignação Fiscal	Nº de novos contribuintes	≥1500€	Ofício da AT	-Em cada atendimento entregar o Folheto Informativo da Consignação Fiscal; -Divulgar e disseminar o Folheto Informativo da Consignação Fiscal; -Fazer a divulgação nas redes sociais.	Equipa Multidisciplinar	Impressão dos Folhetos	Não Aplicável
Propor o aumento do n.º de Residências	Nº residências construídas	>8	Parecer da CMIAN	-Enviar ofício para o CMIAN; -Parecer e deferimento do ISS.	Direção Diretora Técnica	Não Aplicável	Rendimento Previsto: 1200€ /mês

Objetivo Estratégico	<b>Melhorar a Gestão de Equipamentos e Infraestruturas</b>						
Objetivos Operacionais	Indicadores	Metas	Fontes	Atividades Estratégicas	Recursos a Envolver		
					Humanos	Materiais Logísticos	Financeiros
Arranjar e proceder à manutenção dos espaços interiores e exteriores	Nº de arranjos efetuados	3	Faturas Requisições	-Levantamento das necessidades; -Solicitação de propostas Adjudicação das mesmas; -Monitorização dos trabalhos.	Direção Diretora Técnica	Não Aplicável	700€
Arranjar e proceder à manutenção do equipamento e material de desgaste da cozinha, refeitório e lavandaria	Nº de arranjos efetuados	15	Faturas	-Levantamento das necessidades; -Solicitação de propostas Adjudicação das mesmas; -Monitorização dos trabalhos.	Diretora Técnica Direção	Não Aplicável	1600€
Criar a marca gráfica	Taxa de cumprimento	100%	Fatura	-Criação da marca gráfica que identifique e caracterize a Instituição.	Diretora Técnica Direção	Não Aplicável	500€
Implementar o sistema Omnicare	% de aparelhos instalados	≥65%	Fatura do fornecedor adjudicado	-Dotar o domicilio dos utentes de CD e de SAD, de aparelhos tecnológicos, que permitem registar os serviços e horários prestados a cada utente, identificando o colaborador que realiza os mesmos; -Atribuir a cada colaboradora um telemóvel.	Toda a comunidade institucional	-Material de Instalação; -Telemóveis.	600€/ano

Objetivo Estratégico	Aumentar o quadro de pessoal, as suas competências e espírito de equipa dos Colaboradores						
Objetivos Operacionais	Indicadores	Metas	Fontes	Atividades Estratégicas	Recursos a Envolver		
					Humanos	Materiais Logísticos	Financeiros
Promover ações de formação e qualificações de acordo com as necessidades dos colaboradores	Taxa de participação nas Formações	80%	Registo Individual de Formação	-Diligenciar a organização da formação interna; -Analisar as formações externas pertinentes para a melhoria das competências; -Divulgar e sensibilizar os colaboradores para participarem nas ações de formação.	Direção Diretora Técnica Colaboradoras	Quadro Videoprojetor	1.500€
Aumentar o quadro de recursos humanos	N.º de postos de trabalho	1	-Contratos de trabalho	-Contratação de 1 Trabalhadora Auxiliar de Serviços Gerais; -Analisar potenciais candidaturas ao IEFP.	Direção Diretora Técnica	Não Aplicável	10.273,20€
Estimular a avaliação e desempenho	Grelha de avaliação	Competências e gosto pela formação	-Avaliação no trabalho	-Desempenho funcional.	Direção Diretora Técnica	Ficha de informação	2.400€

# **Orçamento de Exploração Previsional e Investimentos**

## **6. Considerações Finais**

A elaboração deste plano nasce sempre da vontade de melhorar a realidade em que estamos inseridos, proporcionando ao utente o apoio possível.

O Plano de Atividades e Orçamento a desenvolver tem em atenção os recursos humanos, materiais e económicos de que a Instituição dispõe, tendo como objetivo proporcionar aos idosos uma melhor ocupação de tempos livres, tentando que estes sejam de acordo com os seus gostos e interesses.

No decorrer do ano de 2019, será assegurada a avaliação periódica da execução do PAO, de forma a detetar eventuais desvios na obtenção das metas definidas inicialmente e a propor e implementar atempadamente os ajustes necessários, para que no final do exercício os desvios sejam mínimos.

A avaliação de desempenho de cada resposta social (Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário), será feita com base na verificação do cumprimento, ou não, dos objetivos.

S. Miguel de Acha, 16 de novembro de 2018

# **ANEXOS:**

- 1. Desenvolvimento Pessoal**
- 2. Plano de Formação**

# **ANEXO 1:**

## **Desenvolvimento Pessoal**

## **Metodologias de Divulgação**

As atividades planeadas serão divulgadas através do site institucional, das Planificações Semanais, das Planificações das Atividades Socioculturais afixadas no placard institucional e para atividades específicas serão desenvolvidos cartazes de divulgação ou oralmente.

## **Monitorização e Avaliação**

Existem dois tipos de Monitorização: mensal e trimestral. Mensalmente a planificação é avaliada em termos de execução, onde é registado o grau de participação dos utentes nas atividades realizadas em cada atelier, verificada a execução das atividades programadas através de um impresso próprio bem como avaliação do cumprimento dos objetivos. Relativamente à monitorização trimestral, é realizada uma avaliação, a fim de se verificar o cumprimento dos objetivos determinados no PADP e das atividades planeadas e, comunicada em Reunião de Direção. Se necessário, é realizado um ajustamento dos objetivos e das estratégias a utilizar para o próximo trimestre.

Por fim, na Avaliação anual, através de uma análise geral onde se verifica o nível de aplicabilidade/concretização dos objetivos, estratégias e grau de cumprimento, a existência de pontos menos positivos no PADP. Desta avaliação sairá o grau de cumprimento do PADP tendo em linha de conta quer a execução das atividades quer o cumprimento dos objetivos. Nesta mesma avaliação, delineiam-se as linhas gerais do PADP do próximo ano/período.

## Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Indicadores	Metas
1.Trabalhar as principais capacidades funcionais/cognitivas	1.1 Fomentar a manutenção e/ou melhoria da autonomia de 30% dos utentes;	% de utentes que aumentaram a autonomia e estagnaram (fonte: Escala de Barthel)	30%
	1.2 Proporcionar a manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas/memória de 30% dos utentes;	% de utentes que mantiveram/melharam a sua capacidade cognitiva (fonte: Escala de MMS)	30%

## Áreas de Animação e Objetivos Gerais

Área	Atelier	Objetivos Gerais
Área Lúdico-Recreativa	- Atelier de Artes Plástica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar momentos de lazer e convívio;</li> <li>- Promover a envolvimento dos utentes nas atividades;</li> <li>- Fomentar a criatividade e expressão;</li> <li>-Desenvolver o sentido de pertença e responsabilidade no espaço circundante;</li> <li>- Estimular a entreaajuda;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partilhar conhecimentos e costumes;</li> <li>- Percecionar e integrar as características dos diferentes materiais e sua utilidade;</li> <li>- Desenvolver a motricidade fina.</li> </ul>
Área da Expressão Motora	- Atelier de Desporto e Recreio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover estilos de vida saudáveis;</li> <li>- Desenvolver a resistência, força muscular, equilíbrio, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória.</li> </ul> <p><b>Jogos de Mesa e Tradicionais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>- Promover o convívio e o entretenimento;</li> <li>- Promover ocupação do tempo livre.</li> <li>- Estimular o espírito de grupo e a entreatajuda;</li> <li>- Desenvolver potencialidades competitivas;</li> <li>- Aumentar a autoestima;</li> <li>- Visitas culturais;</li> <li>- Promover o convívio e entretenimento.</li> </ul>
Área Religiosa	- Atelier de Atividades Religiosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração;</li> <li>- Desenvolver o lado espiritual e religioso.</li> </ul>
Área Cognitiva/Mental	- Atelier de animação cognitiva/mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular e potenciar as várias áreas do funcionamento cognitivo;</li> <li>- Estimular a memória;</li> <li>- Promover ocupação de tempo livre;</li> <li>- Promover o convívio e o entretenimento.</li> </ul>
Área da Saúde	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rastreios e registos Semanais:</li> <li>- Controle de peso;</li> <li>- Controle de glicemia;</li> <li>- Controle da pulsação;</li> <li>Controle da tensão arterial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação dos sinais vitais dos utentes;</li> <li>- Reduzir ou anular o risco de complicações tardias;</li> <li>- Saber prevenir ou tratar uma hipoglicemia ou outras situações agudas;</li> <li>- Colaborar ativamente na vigilância periódica.</li> </ul>

## Plano Semanal de Atividades

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:30h	Área da Saúde 		Área da Saúde 		Área da Saúde 
10:30h		Estimulação Cognitiva/ Mental 			Área de Expressão Motora 
12:00h	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:30h	Jogos de Mesa 			Jogos de Mesa 	

## Cronograma de Atividades Socioculturais

Mês	Dia/ Atividade	Objetivos Específicos	Descrição das Atividades Estratégias	Destinatários	Recursos envolvidos		
					Materiais	Humanos	Financeiros €
Janeiro	Dia 05 Dia de Reis	- Estimular a memória; - Promover a intergeracionalidade; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Recordar e registar tradições e canções; - Visita das crianças aos idosos com um número musical; - Cantar das Janeiras. - Lanche de reis Atividades Manuais – Coroas de Reis	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	- Fotocópias; - Leitor de CD's; - CD's; - Computador.	- DT - Idosos - Educadora - Crianças - Colaboradoras	+/-20€
	Dia 18 Dia Mundial do Riso	- Estimular a memória; - Fomentar a partilha de conhecimentos; - Promover momentos de bem-estar e convívio.	- Partilha de anedotas e historias divertidas - Visualização de um filme cómico	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend	- Computador. - Projetor	- DT - Idosos - Colaboradoras	0€
Fevereiro	Dia 14 Dia de S. Valentim	-Estimular a memória; -Fomentar momentos de intergeracionalidade; -Desenvolver a motricidade fina.	- Elaboração de cartas com rimas românticas; - Troca de cartas entre os idosos e as crianças; - Relembrar os tempos de namoro e a família que geraram.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	- Computador; - Folhas A4; - Envelopes; - Material diverso para decoração das cartas; - Cola; - Ingredientes;	- DT - Idosos - Colaboradoras	+/-20€
Março	Dia 05 Carnaval	- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição; - Integrar os utentes nas	- Desfile de Carnaval das crianças; - Baile de Carnaval.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos	-Disfarces; - Leitor de CD's; -	- DT - Idosos	+/-15€

		festividades da comunidade. - Fomentar a intergeracionalidade.		-Parcialmente Dep. -Dependentes	CD's; - Computador.	- Educadora - Crianças - Colaboradoras	
	Da 08 Dia Internacional da Mulher	- Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer; - Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes.	-Oferta de uma flor às utentes; -Lanche convívio entre comunidade institucional e familiares dos idosos; -Participação numa atividade proposta pela Instituição.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	-Material diverso	- DT - Idosos - Colaboradoras	+/-30€
	Dia 19 Dia Pai	-Promover momentos em família; -Fomentar a intergeracionalidade.	- Oferta de uma lembrança para os Idosos (Pais); - Visita das crianças aos idosos; - Lanche convívio entre os idosos e os filhos.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	-Material diverso	- DT - Idosos colaboradoras Educadora - Crianças	+/- 30€
	Dia 21 Dia da floresta	- Estimular momentos de bem-estar e lazer; - Promover o bem-estar físico e psicológico dos utentes.	- enfeitar troncos - Plantar arvores	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	-Material diverso	- DT - Idosos colaboradoras	+/- 10€
Abril	Dia 06 Dia Mundial da Atividade Física	-Fomentar o bem-estar físico e psicológico dos utentes; -Estimular a prática de exercício físico.	- Exercícios de Ginástica Geriátrica.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	-Material diverso	-DT; -Prof. Ginástica -Colaboradoras; -Idosos	0€
	Dia 10 Decoração da Instituição p/a a Páscoa	- Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Gerar momentos de convívio e bem estar entre os utentes.	- Decoração da Instituição.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material de desgaste	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-15€

	Dia 15 Dia da felicidade	- Estimular momentos de bem-estar e lazer; - Promover a criatividade - Promover o bem-estar psicológico dos utentes.	- criação de cartões sobre ser feliz	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	Material de desgaste	-DT; -Colabora doras; -Idosos	5€
	Dia 21 Páscoa	-Promover a participação dos utentes na vertente religiosa;	-participação na eucaristia	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep	Carrinha	-DT; -Colabora doras; -Idosos	0€
	Dia 23 Dia mundial do livro	- Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Gerar momentos de convívio e bem estar entre os utentes.	- Ler historias num livro	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep	Livros	DT; -Colabora doras; -Idosos	0€
Maio	De 01 a 31 Mês de Maria	-Promover a participação dos utentes na vertente religiosa; - Promover momentos de oração.	-Rezar o terço semanalmente. - Lanche convívio entre os idosos	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	-Material diverso	-DT; -Colabora doras; -Idosos	0€
	Recolha de orações	-Exercitar a atividade mental; -Desenvolver as capacidades mentais; -Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações; -Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; -Retardar os efeitos de perda de memória; -Preservar tradições.	-Recolha de orações; -Elaboração de um livro de orações recolhidas. - Elaboração de um quadro alusivo à recolha das orações.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	-Material diverso	-DT; -Colabora doras; -Idosos	+/-10€
	Dia 13 de Comemoraç	-Promover a participação dos utentes na vertente religiosa; -	-Assistir as transmissões em direto de Fátima;	Utentes de CD e SAD:	- Televisão e computador	-DT; -Colabora	

	ão do Dia de N <sup>o</sup> S <sup>o</sup> de Fátima	-Promover momentos de oração e reflexão espiritual.	-Visualizar o filme de Fátima em português.	-Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes		doras; -Idosos	0€
	Dia 06 Dia da Mãe	-Promover momentos em família; -Fomentar a intergeracionalidade.	- Oferta de uma lembrança para as Idosas (Mães); (fotografia em cartão) - Visita das crianças aos idosos; - Lanche convívio entre os idosos e os filhos.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	-Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-50€
Junho	Dia 01 Dia da Criança	-Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade; -Promover o relacionamento intergeracional.	- Elaboração de uma lembrança para as crianças; - Lanche convívio entre os idosos e as crianças.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	-Material diverso	- DT - Idosos - Educadora - Crianças	+/-25€
	Dia 12 Dia de Santo António	- Fomentar a intergeracionalidade; - Estabelecer relações de proximidade entre a comunidade Institucional; - Promover momentos de bem-estar e lazer.	-Decoração da Instituição; -Realização da boneca de Santo António com os idosos e comunidade Institucional; -Jantar convívio-Sardinhada. - Ensaio Marchas populares	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material de desgaste	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-100€
Julho	Dia 26 Dia dos Avós	- Reforçar a união geracional; - Celebrar o amor que une netos e avós; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes.	-Visita das crianças à nossa Instituição; -Lanche convívio entre idosos, netos e crianças.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	- Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-20€
	Dia 4 Passeio	- Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes.	Saída da instituição, mudando rotinas e hábitos.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep.	-Transporte; -Alimentação	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/- 30€
Setembro	Dia 19 Ação de Sensibilização da GNR	- Sensibilizar os utentes para o perigo das burlas.	-Ação de sensibilização da GNR para os idosos	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep.	- Projetor; -Tela; -Computador	-DT; -Colaboradoras;	0€

				-Dependentes		-Idosos	
Outubro	<u>Semana do Idoso</u>						
	Dia 01 Aniversário da Instituição	- Fomentar o convívio entre toda a comunidade Institucional; - Promover a intergeracionalidade; - Estimular momentos de bem-estar e lazer.	- Lanche convívio entre comunidade institucional; - Participação numa atividade proposta pela Instituição.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	- Material diverso	-Comunidade Institucional	+/-250€
	Dia 02 Intercâmbio com outras Instituições	- Estimular o relacionamento interpessoal com outros idosos; - Promover momentos de lazer e entretenimento.	- Convívio com outras Instituições a designar.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-Comunidade Institucional	+/-100€
	Dia 03 Dia da música	-Promover atitudes de participação e cooperação em atividades musicais; -Reviver tradições populares; -Promover o convívio entre os utentes e a comunidade.	-Espetáculo de música promovido pelos utentes, - Lanche convívio	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes		-Convidar a Universidad e Sénior	+/-200€
	Dia 16 Dia da alimentação	- Sensibilizar os idosos para a prática de uma alimentação saudável; - Proporcionar aos idosos um momento de lazer e de descoberta de saberes.	- Workshop sobre a alimentação. Atividades relacionadas com a alimentação.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	Computador; -Projektor	-Convidar um nutricionista ou alguém da área da saúde	+/-10€
	Dia 23 Visita ao Santuário de Fátima	-Proporcionar momentos de lazer aos utentes; -Combater o sedentarismo, a solidão, a monotonia e incrementar as relações sociais.	-Visita ao santuário de Fátima; -Assistir à missa; -Almoço convívio.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep.	-Transporte; -Alimentação	-Comunidade Institucional	+/-175€

		-Promover a participação dos utentes na vertente religiosa.					
Novembro	Dia 11 Comemoração do Dia de S. Martinho	-Estimulação da memória; -Promover momentos de intergeracionalidade; - Proporcionar momentos de lazer e boa disposição entre os utentes.	-Dramatização da história de São Martinho pelas crianças; - Realização de um magusto.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-Comunidade Institucional - Educadora - Crianças	+/-30€
Dezembro	Dias 03 a 21 Decoração da Instituição	-Desenvolver o estímulo cognitivo e a motricidade grossa e fina; -Fomentar as relações interpessoais; -Desenvolver a criatividade;	Decoração da instituição; -Realização da lembrança de natal para oferecer; -Decoração da árvore de Natal.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-50€
	Participação no Concurso de Presépios de Natal	-Promover a confraternização; -Viver o espírito natalício.	Construção de um Presépio para o Concurso de Presépios da Câmara Municipal de IDN.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-20€
	Participação no Concurso de Árvores de Natal		Construção de uma Árvore de Natal para o Concurso de Árvores de Natal da Junta de Freguesia de IDN.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-20€
	Dia 22 Jantar de Natal	-Estimulação da memória; -Promover a integração dos utentes nas festividades da Instituição; -Promover momentos em família;	- Realização de um Jantar entre idosos, família e comunidade institucional. - Cantar ao menino Jesus ( recolha previa da musica tradicional)	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material diverso	-Toda a Comunidade Institucional e Familiares dos utentes	+/-450€

		-Proporcionar o envolvimento dos utentes na quadra natalícia; -Fomentar a intergeracionalidade.					
Ao longo de todo o ano	Mensal/ Recolha de cantilenas	-Exercitar a atividade mental; -Desenvolver as capacidades mentais; -Fomentar a retenção de acontecimentos, atos e sensações; -Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; -Retardar os efeitos de perda de memória; -Preservar tradições.	-Recolha de cantilenas; -Elaboração de um livro das cantilenas recolhidas para oferecer no jantar de natal aos familiares e convidados.	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend.	- Material diverso	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-30€
	Criação de horta de ervas aromáticas	-Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade; -Proporcionar momentos de lazer aos utentes;	- decoração de caixas de madeira Plantação e cultivo de diversas ervas aromáticas	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes -Grande Depend	- Material diverso: caixas, tintas, terra e sementes	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-15€
	Ateliers de pintura	- Fomentar a motricidade fina; - Promover a criatividade; - Gerar momentos de convívio e bem estar entre os utentes.	- Decoração da Instituição. - trabalhos decorativos	Utentes de CD e SAD: -Autónomos -Parcialmente Dep. -Dependentes	- Material de desgaste	-DT; -Colaboradoras; -Idosos	+/-15€
<b>Orçamento Total</b>							<b>1.725€</b>

**Formação**

**ANEXO 2:**

## Plano de Formação Interna

Designação da Ação	Objetivos Gerais	Período de Realização	Duração	Destinatários	Custo Previsto	Entidade Formadora	Cronograma													
							Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Técnicas de posicionamento, mobilização, transferência e transporte	-Dotar as formandas com conhecimentos teóricos e práticos que lhes permitam saber técnicas de mobilização e transporte de utentes; -Promover a aquisição de competências ao nível dos posicionamentos dos utentes e utilização de ajudas técnicas.	3ª e 5ª feiras	35 Horas	Todas as colaboradoras	1.093,50 €	Centro Municipal de Cultura e Desenvolvimento											X	X		

## Plano de Formação Externa

Designação da Ação	Objetivos Gerais	Período de Realização	Duração	Destinatários	Custo Previsto	Entidade Formadora	Cronograma													
							Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez		
Ações de Formação não planeadas que possam surgir em 2019	-Analisar e frequentar formações externas pertinentes para a melhoria das competências não contempladas no Plano de Formação;	-----	-----	-Direção -Diretora Técnica -Colaboradoras	459€	-----														