



CENTRO LOCAL DE ANIMAÇÃO E PROMOÇÃO RURAL

**PLANO DE ACTIVIDADES
2024**

INDICE

CATL - Centro de Actividades de Tempos Livres	2
ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco	8
Intervenção Comunitária.....	16
Gabinete de Estudos e Projectos / Espaço Conviver + Madalena	29
Serviço de Apoio Domiciliário.....	33

ATL

PROPOSTA DE PLANO DE ACTIVIDADES 2023 / 2024



Objectivos	1- Actividades ATL – Prolongamento / Manhãs / Tardes	Resultados	Indicadores
Responder as necessidades das famílias em períodos lectivos promovendo o acesso a meios informáticos e dinamização de actividade lúdicas a crianças e jovens do 1º, 2º e 3º ciclo, de acordo com tempos livres.	1.1. Apoio sócio educativo		
	• Pesquisas e tratamento de informação (acesso a equipamento informático com ligação a internet); • Dinamização de actividade socio educativas;	Criança /Jovens das freguesias de Olo e Vila Chã do Marão com acesso ao apoio socioeducativo em período lectivo	Nº de participantes
Sensibilizar as crianças e jovens para a importância da valorização de costumes, tradições e comemoração de acontecimentos relevantes.	1.2. Datas comemorativas Atelier (pintura / trabalhos manuais / reciclagem)		
	• Dia de São Martinho (magusto) • Dia Direitos da Criança (painel “Valores e Princípios”) • Halloween (cenário de Halloween / oferta de guloseimas) • Dia dos Namorados/Amigos (painel “Valor da Amizade”) • Dia do Pai (lembrança) • Dia da Árvore (painel “Natureza da minha Aldeia”) • Dia da Água (painel “Rio Fonte de Vida”) • Dia Mundial da Criança (painel “Sou o Futuro”)	Dinamização com e pelas crianças/jovens de actividades lúdico-pedagógicas. Decorações temáticas do centro comunitário	Nº de participantes Nº de acções realizadas

Objectivos	2 – Actividades ATL - Pausas lectivas e pedagógicas Novembro/Natal /Fevereiro/ Páscoa / Verão	Resultados	Indicadores
Responder as necessidades de crianças e jovens na ocupação saudável dos seus tempos livres, através da dinamização de actividades e iniciativas que contribuam para o seu bem-estar.	2.1. Ateliers técnico-pedagógicos		
	• Informática; • Reciclagem; • Teatro; • Dança; • Pintura; • Trabalhos manuais.	Acesso áreas de aprendizagem que promovem a criatividade e interação.	Nº de Participantes semanais Nº de acções realizadas
Promover o acesso a actividade lúdico desportivo sempre que possível em espaços exteriores que contribuam para o convívio e bem-estar.	2.2. Actividades lúdico-desportivas		
	• Natação (piscina, praia fluvial); • Desportos colectivos/ intercâmbios; • Jogos tradicionais (jogo da malha, pião, rapa, berlinde) • Caminhadas / Trails • Matraquilhos/Ténis de mesa; • Jogos de orientação; • Ida ao cinema; • Ida à praia • Visitas temáticas • Ciclismo • Crossfit • Ginástica	Dinamização de actividades lúdicas e desportivas que privilegiam o convívio e contacto com a natureza	Nº de Participantes semanais Nº de acções realizadas
Promover a trabalho interinstitucional, e convívio intergeracional entre crianças/jovens e utentes dos CC+, ERPIe SAD	2.3- Intercâmbios ATL / Centros de convívio de Olo/Canadelo/Vila Chã e Fridão		
	• Recolha de saberes populares (livro de memórias continuação) • Dia dos Namorados/amigos (Visita à ERPI / entrega de lembrança) • Cantar Os Reis (Visita à ERPI / entrega de lembrança) • Dia dos Avós (convívio com aos utentes CC+/SAD)	Convívio intergeracional	Nº de Participantes Nº de acções realizadas

Objectivo	3 – Actividades tema do projecto pedagógico Ser e Crescer num Mundo em transformação: “Educar para a Cidadania” (2024/2026)	Resultados	Indicadores
Sensibilizar as crianças/jovens para a importância da preservação e valorização do património natural Da importância das brincadeiras de grupo na aquisição de valores e princípios de convivência.	3.1- Intelectuais /formativas		
	Temas: • Valores e Princípios; • Ambiente/Clima e Água; • Brincar digital/Brincar tradicional; Os temas serão trabalhados ao longo do ano sempre que possível nas planificações de actividade a realizar nos períodos lectivos e de pausa pedagógica.	Dinamizar jogos e brincadeiras que promovam o convívio e interajuda	Nº de participantes / jogos dinamizados

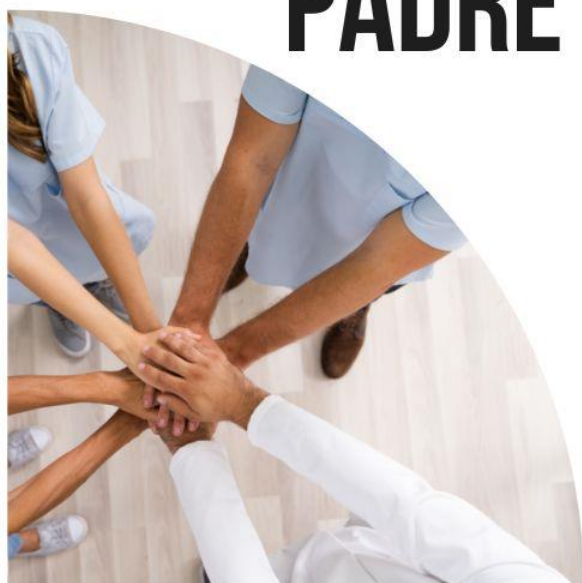
Objectivo	4 - Actividades ATL / Intervenção Comunitária	Resultados	Indicadores
Divulgar e valorizar o trabalho e iniciativas realizadas com e pelas crianças/jovens no âmbito do ATL junto da comunidade. Colaboração e dinamização de actividades e iniciativas intervalências Promover a participação em acções de voluntariado junto de crianças/jovens	4.1 - Culturais / Animação Comunitária		
	• Festa de Natal do CLAP. Colaboração na organização, animação e decoração do centro comunitário (Árvore de Natal/presépio); • Convívio de Carnaval (colaboração na organização e animação); • Magusto (colaboração na organização e animação); • Cabaz de Natal do ATL (Execução e venda de rifas a comunidade); • Canto das Janeiras pela freguesia de Vila Chã do Marão e Olo; • Comemoração do Dia da Mãe (convívio no Parque de Lazer) • Comemoração Dia Mundial da Criança (Visita a parque temático “Jumpers Porto) • Participação com IC e CC+ no Concurso de Abóboras promovido pela Casa da Boavista – Residência Sénior. • Participação com IC na Campanha de Sensibilização Amarante de Igual para Igual. • Participação com IC e CC+ no Concurso “Árvores de Natal” promovido pela Santa casa de Misericórdia de Amarante. • Recolha Banco Alimentar (participação grupo crianças/jovens ATL).	Manter a tradição Canto das Janeiras junto da comunidade. Convívios intervalências Envolvimentos dos encarregados de educação na dinâmica do ATL Crianças/ jovens a Colaborarem nas campanhas do Banco Alimentar.	Nº de participantes Nº de acções realizadas
Promover o acesso e o gosto pela leitura junto das crianças/jovens do ATL e Comunidade em geral em parceria com IC.	4.2 – Dinamização Biblioteca ATL / IC		
	• Dia do Livro Ilustrações de um conto • Biblioteca em casa (escolha semanal por parte das crianças de livros para levarem para casa).	Incentivo a leitura e sentido de responsabilidade (prazos de entrega e cuidados de utilização)	Nº de participantes Nº de acções realizadas

Objectivo	4 - Actividades ATL / Intervenção Comunitária	Resultados	Indicadores
Sensibilizar crianças e jovens para as consequências dos nossos atos nas alterações climáticas, para a necessidade de cuidar e de preservar os recursos naturais como forma de contribuir para um futuro sustentável.	4.3 – ATL Ecológico		
	- Ateliers de reciclagem de paletes em madeira (continuação) - Acções sensibilização / folhetos informativos alusivos as consequências das alterações climáticas na natureza “Aquecimento Global”	Execução de bancos e mesas a partir de paletes Crianças e jovens mais informados e sensibilizados sobre influência do aquecimento global nas alterações climáticas.	Nº de participantes Nº de acções realizadas



ERPI LAR PADRE JOAQUIM PACHECO

PLANO DE ACTIVIDADES



Índice

I - CARATERIZAÇÃO DA ATIVIDADE DA ERPI – LAR PADRE JOAQUIM PACHECO	10
II - PLANO DE ATIVIDADES ANUAL - RESIDENTES.....	10
III - PLANO ANUAL DE ATIVIDADES – EQUIPA DA SAÚDE	16

I - Caracterização da Atividade da ERPI – Lar Padre Joaquim Pacheco

A ERPI Lar Padre Joaquim Pacheco tem neste momento 14 residentes (7 do sexo feminino e 7 do sexo masculino). As idades dos residentes compreendem-se entre a faixa dos 60 e os 98 anos, com um grau de dependência moderado a elevado.

Apresenta-se de seguida a proposta de plano de atividades para o ano 2024 que estará sujeito a alterações/revisões por parte da Direção da Instituição, Direção Técnica da ERPI, sempre que necessário;

II - Plano de Atividades Anual - Residentes

O Plano de Atividades para o ano de 2024, prioriza a promoção de um envelhecimento saudável e ativo, o respeito pela individualidade de cada residente, a humanização de cuidados, a satisfação das necessidades específicas, e um contacto próximo com o residente, família e comunidade;

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (PADP) tem um carácter mensal e é definido tendo em conta o grau de autonomia/dependência dos residentes e as áreas que mais despertam os seus interesses, datas comemorativas, assim como atividades com a comunidade e entidades parceiras.

Área Lúdica/Funcional e Cognitiva					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Psicomotricidade	Trabalhar a atividade lúdica, a consciencialização corporal e as atividades expressivas quer a nível preventivo, quer a nível terapêutico	Trabalhar as funções cognitivas, motoras e emocionais a nível multidisciplinar; Contribuir para a promoção da saúde e desenvolvimento dos residentes, promovendo a qualidade vida.	Semanal	Materiais: Sistema SIOSLife, Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Psicomotricista	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

Ergoterapia	Criação de artigos de decoração para os espaços da ERPI de acordo com as datas comemorativas;	- Trabalhar a coordenação psicomotora, a motricidade fina e a criatividade dos residentes;	Semanal	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Psicomotricista	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Ludoterapia/ Terapia Ocupacional	Atividades de estimulação cognitiva com carácter lúdico e preventivo;	- Promover o convívio entre os residentes na ocupação do seu tempo livre, através de jogos e desafios;	Semanal	Materiais: Jogos de cartas, dominós, jogos de bolas, jogos de grupo; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Orientação para a realidade	Ações que trabalham ao longo do dia a orientação espacial e temporal.	- Estimular os processos cognitivos para a preservação dos métodos de reconhecimento do espaço/tempo e reduzir os períodos de desorientação.	Diária	Materiais: Sistema SIOSLife; Calendários, jornais, Imagens. Fotos. Filmes. Músicas; Humanos: Colaboradores;	Nº de atividades realizadas. Observação direta.
Atelier de Beleza	Atividades de promoção da autonomia, na vida diária do residente relacionado com a higiene e a preservação da autoimagem;	- Melhorar e/ou manter a autonomia dos residentes nas Atividades da Vida Diária e nas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AVD e AIVD). - Promover a autoestima e autoimagem;	Diária/ Quinzenal	Materiais: Materiais de índole diversificado. Humanos: Colaboradores. Cabeleireira/Barbeiro e esteticista.	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Musicoterapia	Atividade dedicada à dança e ao canto;	- Promover a comunicação e expressividade. - Estimular as capacidades mentais; - Melhorar a autoestima e o estado biopsicossocial; - Promover a interação institucional;	Quinzenal	Materiais: Programa SIOSLife Internet, radio, cd's Humanos: Equipa Técnica Grupos Musicais	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

Área Sociocultural					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Aniversários, datas festivas, convívios, passeios.	Engloba as atividades de caráter social e cultural.	- Reforçar/manter os laços com a família e comunidade; - Favorecer as relações interpessoais e promover encontros com as entidades/instituições parceiras;	A definir	Materiais: Materiais de índole diversificado. Carrinha. Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.
Encontros Intergeracionais	Espaço de encontro e partilha entre gerações diferentes;	- Oferecer momentos de partilha de tradições e costumes. - Promover as relações afetivas. - Trabalhar o conceito de envelhecimento ativo nas gerações mais novas;	A definir	Materiais: Mesas, cadeiras e materiais de desgaste necessários ao desenvolvimento da atividade. Humanos: Equipa Técnica; Educadora de Infância do JI Cepelos.	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Nº de participantes.

Área Espiritual					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Oração (Reza do Terço) Eucaristia Dominical Comunhão	Espaço dedicado a espiritualidade.	- Responder às necessidades espirituais de cada residente; - Promover o respeito e a tolerância quanto à diversidade religiosa.	Diária Semanal	Materiais: Sistema SIOSLife DVD/TV. Ministro da Comunhão;	Nº de atividades realizadas. Observação direta.

Área Social					
Atividade	Caracterização	Objetivos	Periodicidade	Recursos	Avaliação
Apoio psicossocial	Ações de âmbito psicológico e social, que promovam o bem-estar físico, económico, psicológico e emocional do sénior e/ou acompanhante;	- Identificação e gestão os problemas psicossociais; - Analisar integração do residente; - Ajudar na conclusão do ciclo de vida e gestão de conflitos; - Garantir em equipa, que os serviços prestados estão centrados e orientados para o residente, visando a satisfação das suas necessidades. - Promover o envolvimento dos familiares na qualidade de vida dos residentes;	Diária	Materiais: material de desgaste; Humanos: Equipa Técnica	Nº de atividades realizadas. Observação direta. Registo em impresso próprio. (Diligências/Passagem de turno)

Relativamente aos dias festivos na ERPI propõe-se o seguinte calendário:

Calendarização das Atividades da Equipa Multidisciplinar 2023			
Data*	Dias Comemorativos	Atividade	Responsável
Janeiro	1 - Dia de Ano Novo	Almoço e Jantar Comemorativo;	Equipa Técnica
	6 - Dia de Reis	Cantar os Reis;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
	11 - Dia Internacional do Obrigado!	Realização de um vídeo com mensagens dos residentes para a Equipa da ERPI;	Equipa Técnica
Fevereiro	13 - Baile de Carnaval	Baile de máscaras com animação;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
	14 - Dia do Amor	Elaboração de uma mensagem para a família;	Equipa Técnica

Março	1 – Dia Mundial da Oração	Visita à igreja da Freguesia e realização de uma oração;	Equipa Técnica - Paróquia
	8 - Dia Internacional da Mulher	Atelier de Beleza e lanche especial;	Equipa Técnica
	19 - Dia do Pai	Elaboração e entrega de um cartão c/ mensagens dos filhos;	Equipa Técnica
Abril	1 - Páscoa – Reunião das Cruzes	Receção do Compasso;	Equipa Técnica
	5 – Dia Mundial da Atividade Física	Realização de dinâmicas de atividades físicas/palestra sobre a importância do exercício físico na mobilidade;	Equipa Técnica - Paróquia
	29 - Dia Mundial da Dança	Matiné Dançante	Equipa Técnica
Maió	5 - Dia da Mãe	Recolha e mensagens pelos familiares;	Equipa Técnica
	13 – Dia de Nossa Senhora de Fátima	Assistir às celebrações do 13 de Maio;	Equipa Técnica
	15 – Dia da família		Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
Junho	1 - Comemoração do 8º Aniversário da ERPI	Animação e lanche convívio com residentes e colaboradores;	Equipa Técnica
	A definir – Passeio às Festas do Junho	Passeio ao centro da cidade para ver a atuação dos bombos e iluminação;	Equipa Técnica
	23 - Comemoração dos Santos Populares - Arraial	Animação e almoço convívio;	Equipa Técnica
Julho	7 – Dia Mundial do Chocolate	Realização de uma receita com chocolate;	Equipa Técnica
	26 - Dia dos Avós	Realização de vídeo chamadas com os netos/ entrega de mensagens aos residentes;	Equipa Técnica
Agosto	14/15 - Festas da Freguesia – Procissão de Velas	Assistir à celebração da procissão de velas e animação musical das festas da Freguesia;	Equipa Técnica
	19 - Dia Mundial da Fotografia	Sessão fotográfica com os residentes e colaboradores;	Equipa Técnica

Setembro	6 – Passeio de Verão	Passeio a local a definir;	Equipa Técnica
	25 - Dia Mundial do Sonho	Recolha de sonhos/ desejos dos residentes;	Equipa Técnica
Outubro	A definir - Dia Internacional do Idoso	Almoço Comemorativo e entrega de um presente;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
	1 – Dia Mundial da Música	Atividade musical	
	31 – Dia das Bruxas	Exposição intervalências - Halloween;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
Novembro	5 – Dia Mundial do Cinema	Visualização de um filme;	Equipa Técnica
	11 - Comemoração do S. Martinho	Magusto intergeracional com o ATL;	Equipa Técnica – (ERPI/Centro Comunitário)
Dezembro	A definir – Passeio de Natal	Passeio ao centro de cidade para ver as iluminações natalícias;	Equipa Técnica
	24/25 - Natal	Ceia de Natal e troca de presentes; Almoço de Natal;	Equipa Técnica
	31 - Passagem de Ano	Ceia de final de Ano; Animação;	Equipa Técnica

*As datas indicadas poderão sofrer alterações;

III - Plano Anual de Atividades – Equipa da Saúde

Devido aos condicionamentos dos horários da Equipa de Enfermagem mantém-se com a Direção Técnica, as seguintes responsabilidades:

- Elaboração do plano de consultas e de meios complementares de diagnóstico dos residentes (marcação, pedido de receitas e exames);
- Acompanhamento aos serviços de saúde, e contato com os médicos, quando necessário;

ATIVIDADE	Prestação de cuidados aos residentes (prevenção da doença, promoção da saúde, tratamento e reabilitação) / Sessões de Informação/Formação
ÁREA	Enfermagem – Saúde
CARACTERIZAÇÃO	- Execução dos planos individuais de saúde; - Plano de tratamentos e registos nos processos clínicos dos clientes; - Gestão, controlo e administração das terapêuticas prescritas; - Acompanhamento na prestação dos cuidados básicos de saúde necessários; - Educação para a saúde através da participação ativa dos residentes; - Supervisão do cumprimento dos protocolos de cuidados de saúde existentes; - Discussão e avaliação das situações de saúde com a equipa multidisciplinar; - Orientação das Ajudantes de Ação Direta nos cuidados de saúde necessários;

Relativamente às ações dirigidas exclusivamente para os colaboradores de ERPI, estão previstas:

Ação	Objetivo	População Alvo	Calendarização
Noções de Cuidados de saúde primários - Enfermagem;	Capacitar a equipa para a resposta de cuidados de saúde primários	Colaboradores ERPI	A definir
Técnicas de comunicação entre Equipa e Residentes;	Dotar a equipa para a importância de uma comunicação assertiva. Importância da comunicação verbal e não verbal com os residentes;	Colaboradores ERPI	A definir
Procedimentos de prevenção de risco de quedas nos residentes;	Capacitar a Equipa nos cuidados à pessoa com alteração da mobilidade;	Colaboradores da ERPI	A definir



PLANO DE ACTIVIDADES INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

2024

Este Plano de Actividades apresenta as propostas de trabalho para o ano de 2024 na resposta social Centro Comunitário – uma resposta polivalente na qual se desenvolvem serviços e actividades que, de forma articulada, pretendem dar resposta às diferentes necessidades e solicitações emergentes da comunidade das Fraldas do Marão, tendo como base as orientações emanadas pela Segurança Social, bem como a missão, os valores e a visão da nossa Instituição.

Com este propósito, a intervenção da equipa do Centro Comunitário é dinamizada, sempre que possível, em rede, integrada na comunidade e em interacção com as Instituições e Parcerias locais.

A execução das actividades poderá ser influenciada por factores externos e/ou internos, susceptíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser realizadas alterações que venham a revelar-se necessárias.

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
1. Informar e orientar a população sobre os diferentes recursos / serviços existentes (potenciando o acesso aos mesmos), e sobre os seus direitos e deveres, promovendo assim a efectiva participação social da comunidade	1.3. Dinamização diária da Oficina de Apoio à Empregabilidade		
	- Definição do Plano Pessoal de Emprego - Acção de Promoção do Auto-Conhecimento *mediante um número mínimo de 6 inscritos - Sessão de Informação sobre Técnicas de Procura de Emprego *mediante um número mínimo de 6 inscritos - Recolha e divulgação de Ofertas de Emprego	Nº de participantes / nº de sessões realizadas	Ao longo do ano
	1.4. Educação para a Cidadania		
	- Idosos em Segurança: Serviço Municipal de Apoio ao Idoso - Dia Internacional da Mulher - Prevenção de Maus Tratos na Infância - Meio Ambiente: Separação de Resíduos - Vamos Praticar os 8'Rs - Dia Internacional da Mulher Rural - Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade - Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local	Nº de Participantes	- Janeiro - Março - Abril - Junho - Outubro - Outubro Ao longo do ano
	1.5. Educação para a Saúde		
	- ExercitaMente - Incontinência Urinária: a Importância da Prevenção - Coração, um amigo para a vida	Nº de Participantes	- Janeiro - Março - Maio

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
	• Mantenha o cérebro activo! • A importância de cuidar das suas articulações • Diabetes: Dicas para uma Alimentação Saudável Rastreios Tensão Arterial e Diabetes Podologia (rastreio e consultas) Promoção da Actividade Física (sessões semanais)	Nº de Participantes	• Julho • Setembro • Novembro Ao longo do ano
2. Fomentar a participação da comunidade na dinamização de múltiplas actividades socioculturais, potenciando assim a sua plena integração social, através do aprofundamento do trabalho em parceria com os diferentes actores sociais em presença	2.1. Espaços Conviver +		
	• Espaço Conviver + Vila Chã do Marão – dinamização diária • Espaço Conviver + Canadelo – dinamização semanal • Espaço Conviver + Fridão – dinamização bissemanal • Espaço Conviver + Olo – dinamização bissemanal • Espaço Conviver + Madalena (cf. plano de actividades específico) • Passeios e visitas culturais	Nº de Participantes	Ao longo do ano
	2.2. Animação sociocultural		
	• Encontro de Reis e Janeiras • Acordes de Alegria (Dia Mundial do Riso) • Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos • Festa de Carnaval • Comemoração do Dia Mundial da Árvore / Dia Mundial da Poesia • Comemoração do Dia Internacional do Teatro	Nº de Participantes	• Janeiro • Janeiro • Fevereiro • Fevereiro • Março • Março

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
	• Comemoração Dia da Liberdade (25 de Abril) • Comemoração do Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações • Comemoração do Dia Internacional da Família • Santos Populares • Festa de Verão • Comemoração do Dia dos Avós • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia • Passeio à Senhora da Graça e Castelo de Arnóia • Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa • Comemoração do Dia das Bruxas • Conversas com Chá • Histórias com Cheirinho a Natal • Festa de Natal	Nº de Participantes	• Abril • Abril • Maio • Junho • Junho • Julho • Agosto • Setembro • Outubro • Outubro • Novembro • Dezembro • Dezembro
2.3. Promoção do desenvolvimento local			
	• “História (De)Vida” – Preservação de memórias e histórias locais • Festa dos Rojões (Fridão) • Arraial de Verão (Fridão) • Há Festa no Parque (Vila Chã do Marão) • Festa das Colheitas (Vila Chã do Marão) • Festa da Castanha (Canadelo) • São Martinho / Feira Rural	Nº de Participantes	Ao longo do ano • Janeiro • Julho • Agosto • Setembro • Outubro • Novembro

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
	2.4. Promoção da identidade social e cultural		
	Participação e apoio às actividades do Grupo Folclórico de Vila Chã do Marão	Nº de Participantes	Ao longo do ano
3. Informar, orientar e apoiar os cidadãos, tendo em vista a promoção da sua inserção social	3.1. Dinamização do serviço de atendimento geral		
	Este serviço de atendimento fornece apoio e informações sobre diversificados assuntos, promovendo, sempre que necessário, o encaminhamento para os serviços especializados.	Nº atendimentos	Ao longo do ano
4. Valorizar o contributo e a participação de todos na construção de uma sociedade mais sustentável e socialmente mais justa	4.1. Dinamização dos projectos de voluntariado		
	- Participação no projecto “Acompanhar & Reparar” - Angariação de voluntários e participação nas campanhas de recolha de alimentos do Banco Alimentar contra a Fome - Campanha de Consignação do IRS	Nº de voluntários / nº idosos Nº de dádivas recebidas	Ao longo do ano
5. Outras actividades	- Biblioteca Comunitária - Projecto “A Banda e a Cidade” – Envelhecimento Activo (parceria com a Banda Musical de Amarante)	Nº de utilizadores	Ao longo do ano



ESPAÇOS CONVIVER +

Actividades Semanais

Segunda-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Artes performativas*
	Espaço Conviver + Olo	Estimulação Cognitiva	Actividade Física	Artes performativas
Terça-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Actividade Física	Vigilância na saúde
	Espaço Conviver + Fridão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Vigilância na saúde
Quarta-feira	Espaço Conviver + Canadelo	Vigilância na saúde	Manualidades	Artes performativas
Quinta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Actividade Física	Estimulação cognitiva	Vigilância na saúde
	Espaço Conviver + Fridão	Estimulação Cognitiva	Actividade Física	Artes performativas
Sexta-feira	Espaço Conviver + Vila Chã do Marão	Estimulação Cognitiva	Manualidades	Artes performativas
	Espaço Conviver + Olo	Actividade Física	Estimulação Cognitiva	Artes performativas

(A programação das actividades poderá ser sujeita a alterações, conforme as necessidades e interesses dos utentes, a época do ano e os recursos existentes)

Ateliers

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Estimulação Cognitiva	• Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual • Desenvolver a memória, a atenção e o raciocínio • Potenciar o trabalho em equipa • Promover o convívio • Reforçar os laços sociais • Promover momentos lúdicos • Partilhar vivências • Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo	• Jogos de Mesa • Jogos estimulação • Dinâmicas de Grupo • Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal • Comemoração dos aniversários • Hora do conto • Poesia • Fotografia	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao atelier;
Manualidades	• Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade • Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual • Desenvolver a coordenação psico-motora • Promover o espírito de interajuda	• Desenho/Pintura • Trabalhos com materiais recicláveis • Costura • Crochet • Tricot • Tecelagem	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Artes performativas	• Despertar o gosto pelas artes • Estimular as capacidades artísticas • Promover o sentimento de pertença • Promover a participação grupal • Estimular a memória • Aumentar a auto-estima • Estimular os movimentos corporais • Proporcionar momentos lúdicos e recreativos • Desenvolver o espírito crítico, reflexivo e participativo	• Canto • Teatro • Dança • Projecto “A Banda e a Cidade”*	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;
Actividade Física	• Promover a actividade física e estilos de vida saudáveis • Estimular a coordenação psicomotora • Manter / recuperar a confiança e o domínio do corpo; • Promover o espírito de equipa e de inter-ajuda	• Caminhadas • Boccia • Sessões de Psicomotricidade • Jogos • Dinâmicas de grupo	• Nº de participantes • Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;

Atelier	Objectivos	Actividades	Indicadores
Vigilância na Saúde	- Promover a vigilância periódica - Verificar as condições de saúde - Estimular o cuidado de si - Incentivar boas práticas na saúde	Medição da tensão arterial Sessões de esclarecimento Consultas de podologia Consultas de osteopatia	- Nº de participantes - Grau de satisfação dos utentes face ao Atelier;



GABINETE DE ESTUDOS E PROJECTOS

ESPAÇO CONVIVER + MADALENA

PLANO DE ACTIVIDADES

2024

Proposta de Plano de Atividades para 2024

Gabinete de Estudos e Projectos/ EC+ da Madalena

Colaboradora: Ângela Ribeiro

Objetivo	Atividades	Resultados Esperados	Recursos a alocar	Data
Facilitar o acesso das famílias à informação e a serviços/bens essenciais potenciando a sua plena integração social.	Dinamização do Serviço de Atendimento e Informação ao público. Articulação com serviços da comunidade.	Maior e melhor utilização dos recursos e serviços existentes. Melhor integração social das famílias. Famílias que melhorem a sua qualidade de vida.	Viatura.	Todo o ano
Diversificar os serviços prestados pelo CLAP e potenciar o acesso aos mecanismos financeiros existentes.	Recolha e compilação de informação sobre os programas e projetos existentes. Elaboração de Candidaturas e mobilização de múltiplos atores locais (escolas; autarquias, IPSS's, serviços de saúde) Elaboração de estudos.	Consolidação da implementação do GEP e promoção do desenvolvimento sustentável do nosso território. Fortalecimento das parcerias.	—	Todo o ano

Dinamizar o EC+ do CLAP	Dinamização de atividades de apoio às famílias (serviço de refeições; atividades de animação socioculturais; sessões de psicomotricidade; sessões de Reiki, articulação com serviços médicos; administração da medicação e serviço de transporte).	Aumento da permanência do idoso no seu meio natural de vida e fornecimento de serviços adequados às necessidades biopsicossociais das pessoas idosas. Estimulação de um processo de envelhecimento ativo;	Viatura, marquesa e equipamento de estimulação.	Todo o ano
	Realização do Dia Europeu da Solidariedade Entre Gerações.			28 Abril
	Divulgação das atividades realizadas e a realizar.	Manutenção da página de Facebook do EC+ do CLAP e valorização da imagem do CLAP junto da comunidade.	—	
	Apoio dinamização de aulas de Biodanza	Favorecimento da identidade, da reeducação afetiva e o desenvolvimento dos potenciais genéticos, através da música, do movimento e de situações de encontro em grupo,	Monitora de Biodanza	
	Apoio dinamização do Grupo de Teatro Comunitário	Fortalecimento das redes de parceria e do trabalho em Equipa		

Reforçar as competências dos diferentes atores sociais em presença e promover as parcerias e o pleno desenvolvimento do nosso território.	Realização de Seminários (presencialmente e online) sobre os seguintes temas: ✓ Sou Mais – Programa Nacional de Microcrédito ✓ Capacitar para agir em rede.	Técnicos das instituições dotados de informação sobre este mecanismo facilitador do acesso ao crédito e maior publicitação junto dos públicos alvo. Empresas locais mais competitivas e relações interinstitucionais fortalecidas.	Técnico da ANIMAR Recurso a empresa especializada	Março/ 2024 Junho/2024
--	---	--	---	--------------------------------------



SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Plano de atividades 2024

O presente plano de atividades pretende delinear as linhas orientadoras de atuação do SAD, ao longo do ano de 2024, proporcionando a todos os utentes benefícios para o seu bem-estar físico, social e emocional.

O SAD caracteriza-se como um serviço especializado que pretende proporcionar a prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, contribuindo, assim para a promoção da sua autonomia, prevenção de dependência ou do seu agravamento e o envelhecimento mais ativo.

Neste sentido, são prestados serviços básicos como Alimentação, Higiene Pessoal, Higiene Habitacional e Tratamento de roupas.

Desta forma, respeitando as directivas emanadas pela Segurança Social, propomo-nos durante o ano de 2024 promover a efetiva inserção social dos utentes do SAD, através da concretização das seguintes actividades:

OBJECTIVO I

Apoiar os utentes na satisfação das suas necessidades/ actividades básicas de vida diária, prevenir situações de dependência, promover a autonomia e potenciar o conforto e o bem-estar da nossa população.

Calendário	Actividades	Objectivos	Indicadores
Ao longo do ano	Higiene Pessoal e Cuidados de Imagens.	Garantir a cobertura das necessidades de higiene pessoal, banho, troca de roupa, aplicação de leite corporal entre outros cuidados potenciando o conforto dos nossos clientes.	Nº de Serviços Efectuados Grau de satisfação *
	Higiene Habitacional	Proporcionar os necessários cuidados de higiene ao nível habitacional, inspecionar o domicílio e propor sempre que necessário as devidas alterações de forma a potenciar segurança, higiene e conforto habitacionais aos nossos clientes.	
	Alimentação	Distribuir e, sempre que necessário, apoiar na administração das refeições, propondo uma dieta variada, equilibrada, que atenda às necessidades dos clientes e que cumpra as boas-práticas de higiene e segurança alimentares, potenciando assim a saúde dos nossos clientes.	
	Tratamento de roupa	Garantir a higienização das roupas, apoiar sempre que necessário na sua identificação e reparação, potenciando assim o conforto e o seu bem-estar dos nossos clientes.	
	Acompanhamento ao Exterior e aquisição de bens e serviços.	Acompanhar os clientes nas suas deslocações ao exterior assegurando a manutenção das suas relações sociais, promovendo as suas capacidades motoras e potenciando o acesso a bens e serviços essenciais (pagamentos de serviços, compras, levantamento de dinheiro...)	
	Cuidados Pessoais e de Saúde	Articular com os serviços de saúde existentes de forma a potenciar o acesso a estes em tempo útil, acompanhar a administração de medicação, apoiar na vigilância dos valores de tensão arterial e glicémia identificando situações de potencial risco e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos clientes.	
	Acompanhamento Psicossocial	Promover o bem-estar e equilíbrio físico, económico, psicológico, social e emocional do cliente e da família, garantir que os seus direitos são respeitados, estimular a comunicação e as relações interpessoais e favorecer a mobilização de recursos.	
	Serviço de Teleassistência	Estreitar as relações do cliente com o mundo exterior e aumentar a sua segurança colocando ao seu dispor um telefone com botão SOS facilmente acionável em situações de emergência.	

* É aferido o grau de satisfação dos nossos clientes através da realização de um inquérito de satisfação.

SUB PLANO DE ACTIVIDADES DO SAD / Utentes Dependentes

OBJECTIVO II

Potenciar a manutenção de algumas capacidades e funcionalidades dos clientes do SAD, retardar ao máximo o aumento das situações de dependência e promover a melhoria da sua qualidade de vida.

Programa de Estimulação Motora e Cognitiva

Público-alvo	Grau de dependência	Calendarização	Género	Responsáveis
Utentes de Sad	Dependentes	Janeiro a Dezembro	Feminino e masculino	Técnica de SAD Equipa de SAD
Apresentação	Dada a parca mobilidade e dependência deste grupo de clientes a Técnica e a Equipa de SAD irá, sempre que possível e de acordo com a vontade dos clientes, fazer pequenos exercícios de estimulação motora e cognitiva. É necessário adoptar um ritmo calmo e paciente para dar tempo de resposta do Cliente.			

Tipo de Estimulação	Objectivo	Actividade	Objectivo	Material	Tempo
Motora	Trabalhar os membros inferiores e superior estimulando a agilidade e motricidade global.	- Exercícios de estimulação física; - Jogos de motricidade; - Caminhadas;	- Melhorar o equilíbrio e coordenação motora; - Promover o exercício e actividade física na residência dos idosos; - Reduzir o stress e ansiedade; - Incentivar para movimentação autónoma dos membros sempre que possível; - Aumentar a circulação sanguínea e prevenir mau estar geral e complicações na sua saúde.	- Creme Hidratante; - Bolas anti-stress; - Elásticos; - Bolas;	Semanal

Tipo de Estimulação	Objectivo	Actividade	Objectivo	Material	Tempo
Cognitiva	Trabalhar as aptidões cognitivas através de um conjunto de exercícios e dinâmicas.	- Exercícios de identificação de objectos; - Conversas do quotidiano; - Exercícios de atenção e memória; - Exercícios de orientação espaço-temporal	- Aumentar a atividade cerebral; - Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva; - Melhorar as condições mentais do cliente; - Reduzir o nível de desorientação; - Promover a saúde mental e bem-estar no envelhecimento; - Minimizar a solidão e o isolamento social;	- Objectos de casa que lhe sejam familiares (garfo, etc.). - Jonais; - Calendários; - Músicas	Semanal

Obs.: Todo este trabalho serve para melhorar a situação global dos clientes. Tem de ser desenvolvido minuciosamente e cuidadosamente sem que se torne pesado e maçador.

PLANO DE ACTIVIDADES SÓCIO-CULTURAIS

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
III- Potenciar o acesso aos recursos e serviços da comunidade, através da dinamização de múltiplas acções de informação e sensibilização, e promover a efectiva participação social das nossas populações.	1. Educação para a Cidadania		
	• Idosos em Segurança: Serviço Municipal de Apoio ao Idoso • Dia Internacional da Mulher • Prevenção de Maus Tratos na Infância • Meio Ambiente: Separação de Resíduos - Vamos Praticar os 8'Rs • Dia Internacional da Mulher Rural • Comemoração do Dia Municipal para a Igualdade • Apoios à criação de emprego e projectos de desenvolvimento local	Nº de Participantes	• Janeiro • Março • Abril • Junho • Outubro • Outubro Ao longo do ano
	2. Educação para a Saúde		
	• ExercitaMente • Incontinência Urinária: a Importância da Prevenção • Coração, um amigo para a vida • Mantenha o cérebro activo! • A importância de cuidar das suas articulações • Diabetes: Dicas para uma Alimentação Saudável • Rastreios Tensão Arterial e Diabetes • Podologia (rastreio e consultas) • Promoção da Actividade Física (sessões semanais)	Nº de Participantes	• Janeiro • Março • Maio • Julho • Setembro • Novembro Ao longo do ano

Objectivos	Actividades	Indicadores	Calendarização
IV- Através da dinamização de múltiplas actividades de cariz sociocultural, e apelando a participação de todos os actores sociais em presença, facilitar a plena integração social da comunidade das Fraldas do Marão.	1. Animação sociocultural		
	• Encontro de Reis e Janeiras • Acordes de Alegria (Dia Mundial do Riso) • Comemoração do Dia dos Namorados e dos Amigos • Festa de Carnaval • Comemoração do Dia Mundial da Árvore / Dia Mundial da Poesia • Comemoração do Dia Internacional do Teatro • Comemoração Dia da Liberdade (25 de Abril) • Comemoração do Dia Internacional da Família • Santos Populares • Festa de Verão • Comemoração do Dia dos Avós • Comemoração do Dia Mundial da Fotografia • Passeio à Senhora da Graça e Castelo de Arnoia • Comemoração do Dia Internacional da Pessoa Idosa • Comemoração do Dia das Bruxas • Conversas com Chá • Histórias com Cheirinho a Natal • Festa de Natal	Nº de Participantes	• Janeiro • Janeiro • Fevereiro • Fevereiro • Março • Março • Abril • Maio • Junho • Junho • Julho • Agosto • Setembro • Outubro • Outubro • Novembro • Dezembro • Dezembro

OBJECTIVO V

Promover a melhoria contínua dos serviços prestados e introduzir as necessárias acções de correção no âmbito do Processo de Gestão da Qualidade.

Calendarização	Actividades	Objectivos	Indicadores
Todo o Ano	Ações de formação interna/externa	Promover o desenvolvimento de competências junto da equipa do SAD de forma a reforçar qualificação da equipa.	Nº de participantes Grau de satisfação em relação às actividades planeadas e executadas
Todo o Ano	Reuniões de equipa quinzenais	Avaliar a nossa intervenção, acompanhar globalmente a situação biopsicossocial dos nossos utentes e melhorar a qualidade da nossa intervenção.	% de reuniões
Janeiro	Reunião conjunta com todos os colaboradores	Avaliar os instrumentos criados e sua aplicabilidade/funcionalidade no âmbito do processo de gestão de qualidade.	% de sugestões/críticas obtidas
Outubro	Reunião conjunta com colaboradores, clientes e familiares para definição do PAS*.	Auscultar as necessidades e interesses dos nossos clientes para as integrar no próximo Plano de Actividades.	N.º de participante Grau de satisfação em relação às actividades planeadas e executadas
Novembro	Aplicação de um questionário de satisfação aos nossos clientes.	Apurar qual o grau de satisfação dos nossos clientes relativamente aos serviços prestados de forma a servi-los melhor.	N.º de Inquéritos realizados N.º de insatisfações auferidas