

2022

Plano de Atividades



Apoio à Terceira Idade

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas de Cano

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas de Santo Amaro

Anexo

Plano de Atividades – ERPI de Cano e ERPI de Santo Amaro

Introdução

O Plano de Atividades para o ano de 2022, tem como principal função o de corresponder a um instrumento de gestão e de orientação das atividades direcionadas à população idosa. Ressaltamos que, e atendendo à situação pandémica que o país ainda atravessa, o mesmo poderá sofrer diversas alterações ao longo do ano.

Assim, e partindo do pressuposto que os idosos constituem um grupo social de risco, dada a precariedade das suas condições económicas e a impossibilidade de acederem a bens e serviços considerados fundamentais e não esquecendo a salvaguarda dos seus direitos e a afirmação da sua imagem positiva na sociedade, importa apostar em iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, tendo presente por outro lado o que são as suas reais necessidades ao nível bio-psico-social e por outro, os recursos humanos e materiais disponíveis.

Este plano, elaborado pela equipa técnica da instituição, pretende dinamizar atividades que se enquadrem nas necessidades específicas dos utentes, tendo por base um conjunto de objetivos que vão de encontro aos planos individuais dos utentes. O seu principal objetivo é o de definir a animação dos idosos proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida, mais ativa, através da dinamização de momentos ocupacionais, lúdicos, criativos e comunicacionais, centrando-se sempre nos interesses, valores e saberes de cada um.

Existem atividades que se mantem e constam nos planos anteriores adaptando-se agora a sua realização e aplicando-se as medidas de contingência indicadas pela direção geral de saúde para contenção da transmissão da Covid-19.

Assim, é importante referir que Plano de Atividades se divide em ___ Eixos, nomeadamente:

✚ Eixo 1 – Equipamentos e Infraestruturas – Este eixo está totalmente direcionado com os equipamentos existentes em cada valência, a sua manutenção, reparação e aquisição de novos equipamentos.

Tal é bastante importante para a qualidade de vida dos nossos utentes e para se conseguir prestar um serviço de qualidade.

- ✚ Eixo 2 - Formação – A constante formação dos Recursos Humanos da Instituição é de elevada importância. Pretende-se assim potenciar a capacidade e conhecimentos de toda a nossa equipa.
- ✚ Eixo 3 - Atividades Ocupacionais - Pretende-se potenciar as capacidades físicas, cognitivas e funcionais do utente. Para que, de forma positiva consigamos influenciar a sua autoestima e o seu desenvolvimento pessoal.
- ✚ Eixo 4 - Promoção da Saúde: Através de diversas atividades pretendemos minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento. Pretendemos também minimizar os efeitos negativos do isolamento social a que os utentes estão submetidos derivado das medidas de contingência da direção geral de saúde. Pretende-se assim, criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e consequentemente para a sua qualidade de vida.

Missão, Visão e Valores

MISSÃO

Promover o desenvolvimento pessoal e social, das crianças, das famílias e das pessoas na invalidez e na velhice procurando melhorar a qualidade de vida de toda a população do Concelho de Sousel.

VISÃO

Liderança na área Social, promovendo o desenvolvimento harmonioso e os mais eficazes serviços de apoio à infância e gerontologia à população do Concelho de Sousel, proporcionando a satisfação total daqueles que nos escolheram.

VALORES

Acolhimento dos mais desfavorecidos.

Justiça social.

Interajuda

Transparência (atos de gestão)

Rigor nos serviços prestados

Objetivos Estratégicos para o Ano 2022

A Direção da CMCS, que tomou posse no dia 5 de Novembro de 2021, tem para este ano, e todo o seu mandato, delineado objetivos estratégicos para o bom funcionamento da instituição e qualidade dos serviços prestados.

Pretende efetuar alterações em vários níveis de funcionamento da instituição, muito em especial, na melhoria dos serviços prestados aos idosos e crianças, cumprindo a legalidade e indo além desta sempre que possível. Preocupação também na formação profissional dos recursos humanos e a nível de procedimentos administrativos.

Manter e melhorar a qualidade dos serviços prestados aos idosos e crianças, manter atualizadas as remunerações das colaboradoras e honrar os compromissos com os fornecedores e com a banca, são objetivos fulcrais.

Esta Direção a nível de investimentos pretende modernizar/alterar o parque automóvel, não sendo um objetivo, mas é um assunto que está a analisar.

Esta Direção tem também como uma das suas principais preocupações a sustentabilidade financeira da instituição, tendo em mente a realização de algumas atividades para a angariação de fundos e o recurso à banca.

Também a manutenção dos edifícios e equipamentos é um dos objetivos para este ano, com a sua requalificação e reparação, muito em especial a requalificação do espaço exterior da ERPI de Cano, que já foi candidato a um projeto para a construção de um jardim terapêutico, para usufruto dos idosos, suas famílias e demais população.

O alargamento dos acordos com a segurança social nas respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário e Creche vai ser uma aposta.

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas de Cano

No que respeita ao apoio à 3ª Idade em Cano, continua a resposta social de Lar com bastante procura, tendo uma vasta lista de espera, com toda a sua capacidade – 33 lugares, ocupados. A resposta de Centro de Dia, tem atualmente capacidade para 25 clientes, e o Serviço de Apoio Domiciliário, capacidade para também 25 clientes.

Tem a Direção da CMCS uma enorme preocupação na prestação de serviços de qualidade, pretende para o ano de 2022:

Equipamento

- Aquisição de Equipamento de Bem/estar
- Aquisição de Equipamento de Higiene e Limpeza
- Aquisição de Equipamento de Apoio aos Funcionários e Colaboradores
- Aquisição de equipamento de lavandaria
- Manutenção sistema elétrico
- Manutenção do edifício

Eventos de Animação

Anexo I (Plano de Atividades) – As atividades realizadas são conjugadas com o MGGG da Rede Social do Município, como seja a Ginástica e Passeios Sócio culturais, assim como a comemoração das datas festivas, com atividades realizadas em parceria.

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas de Santo Amaro

A resposta de ERPI tem neste momento a totalidade dos 16 lugares preenchidos. A resposta de Centro de Dia com acordo para 10, tem tido bastante procura por parte da população da freguesia de Santo Amaro. O serviço de apoio domiciliário tem todos os seus 10 acordos preenchidos.

Equipamento

- Aquisição de Equipamento de Bem/estar
- Aquisição de Equipamento de Higiene e Limpeza
- Manutenção do Edifício
- Manutenção dos equipamentos

Eventos de Animação

Anexo I (Plano de Atividades) - As atividades realizadas são conjugadas com o MGCG da Rede Social do Município, como seja a Ginástica e Passeios Sócio culturais, assim como a comemoração das datas festivas, com atividades realizadas em parceria.

Recursos Humanos

A Direção tem a preocupação com os Recursos Humanos da Instituição, e é nesse sentido que tem também alguns objetivos que pretende atingir, para que se atinjam níveis de motivação elevados, pois sabe que os Recursos Humanos são a parte mais importante, vai por isso estabelecer parcerias com o IEFP e empresas privadas para proporcionar formação profissional aos recursos humanos.

Também a contratação de Recursos Humanos, para reforço das equipas existentes, com a candidatura a projetos e também com contratos próprios.

Objetivo:

- 50 Horas de Formação Profissional para 100% dos colaboradores
- 35 Horas de Formação Profissional para 50% dos Técnicos

Planeamento e Comunicação

- Aquisição de sistema Informático em Rede
- Aquisição de Sistema Informático para a Qualidade
- Aplicação de Inquéritos de Satisfação de Clientes e Colaboradores

Objetivo:

- Melhorar em 50% a comunicação entre serviços (ERPI's e Serviços Administrativos)
- Melhorar em 50% a qualidade de serviços prestados
- Diminuir em 50% o tempo dispendido em registos
- Diminuir em 50% o tempo dispendido em procura de informação
- Diminuir em 50% o tempo dispendido em procedimentos administrativos/sócios em admissões de utentes e gestão de tesouraria.

Conclusão

A Direção em conjunto com a sua equipa técnica elaborou este Plano de Atividades de forma conscienciosa, sendo em alguns pontos bastante ambiciosos tendo em conta a atual conjuntura económica, mas certamente fará um esforço no sentido de através de projetos financiados conseguir alcançar todos os objetivos a que aqui se propõe.

A Comissão de Melhoramentos do Concelho de Sousel, tem trabalhado e tem a pretensão de continuar a trabalhar em parceria com o Município de Sousel, Centro de Saúde e IEFP de Ponte de Sor, com todas as autarquias do concelho, instituições e associações pois só com um trabalho em rede é possível ter uma visão de futuro e alcançar todos os objetivos a que a instituição se propõem com este plano de atividades.

A Direção da CMCS espera nesse ano poder passar a contar com uma animadora a tempo inteiro, no sentido de conseguir desenvolver todas as atividades a que se propõe neste plano de atividades sócio culturais.

A CMCS tem a pretensão de continuar a candidatar-se a todos os projetos que existem, como sejam SIC Esperança, Querido Mudei a Casa, Fidelidade Comunidade, "Requalificação e Alargamento da Rede de Equipamentos e Respostas Sociais", assim como analisar a candidatura a veiculos elétricos assim como outros que possam abrir no ano de 2022.

Continua a Direção da Comissão de Melhoramentos do Concelho de Sousel, a solicitar mais uma vez a colaboração de todos os associados, no sentido de poder dar continuidade a este projeto, de assistência e cuidado aos idosos e primeira infância a qualidade com que se tem pautado deste a sua existência.

Sousel, 6 de dezembro de 2022



Anexos



Anexo I – Plano de Animação Sociocultural

Animação Sociocultural

Nunca a Animação Sociocultural teve um peso tão importante na vida dos idosos que estão institucionalizados. Pertencendo esta faixa etária ao grupo de maior risco e tendo de ser a mais protegida foi também, a mais penalizada no decorrer do anos de 2020 / 2021, estado privada de estar à vontade com os seus familiares e de sair regularmente do interior da Instituição mantendo-se, até à data de elaboração deste plano, as orientações de restrições e contingência.

Importa referir que a animação é um estímulo permanente na vida mental, física e afetiva da pessoa idosa, tem como objetivos gerais: valorizar as competências, saberes e cultura do idoso. Assim, pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos nossos utentes, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social. Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos.

Assim sendo, em 2022 contaremos com as mesmas sessões, dando principal relevo às datas festivas. Alterando a sua execução , tendo em conta as medidas de prevenção e contenção da Covid-19.

A Comissão de Melhoramentos do Concelho de Sousel conta também com o apoio do Município de Sousel no que à Animação diz respeito tendo o município vindo a adaptar as atividades desenvolvidas às normas da direção geral de saúde.

Esperamos que, no decorrer de 2022, possamos voltar a ter atividades de socialização contando mais uma vez com o apoio do Município de Sousel através da rede social com o Movimento Gente Grande em Grande que, mensalmente promovia uma atividade para todos os Idosos das Instituições do Concelho de Sousel, promovendo assim a socialização e o intercâmbio entre as instituições, a “Oficina da Memória”, que também semanalmente promovia atividades de estimulação cognitiva, para todos os

idosos, o atelier “Conta-me uma história...” com atividade de expressão verbal e estimulação de memória e o atelier de música, com atividades de socialização, intercâmbio e partilha de histórias de vida.

Espera a CMCS no ano de 2022, poder contar com um animador sócio-cultural a tempo inteiro, para a par com as atividades de animação do município poder dinamizar todas as atividades previstas em plano.

As atividades presentes no Plano têm como objetivos específicos:

- Aumentar a autoestima da pessoa idosa;
- Aumentar o tempo ocupacional;
- Desenvolver a destreza física e mental do ser idoso;
- Promover hábitos de vida saudável;
- Prevenir a desorientação no tempo e no espaço;
- Contribuir para o enriquecimento cultural do idoso.

Atividades Cognitivas/ Jogos de estimulação Cognitiva e sensorial

Os objetivos específicos da prática da atividade de estimulação cognitiva são aumentar a atividade cerebral, retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade percetiva e prevenir o surgimento de doenças degenerativas.

Esta atividade será desenvolvida através da aplicação de Operações Aritméticas Simples, Jogo das Diferenças, Jogo do Labirinto, Jogo de Memória, Jogos de Engenho; Sopa de Letras, Puzzles e Damas, Jogos associativos de cor;

Materiais: Papel, Canetas, Livros de Atividades, Puzzles, Damas, entre outros;

Dinâmicas de Grupo

Este género de atividades tem como objetivo divertir as pessoas / grupo ocupar o tempo, promover o convívio e a troca de experiências, divulgar saberes e conhecimentos.

Materiais: Cartas, Jogo do Bingo, Bolas, novelo de lã, .

Sessões de Cinema

Tem como principal objetivo proporcionar momentos de lazer, promover a interação, lembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que o idoso está inserido.

Materiais: sala, videoprojector; computador, televisão, colunas e cadeiras.

Terapias Expressivas pela Arte

Esta atividade permite ao utente exprimir-se, desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade, desenvolver a motricidade fina, a precisão manual, a coordenação psico-motora, promove também o desenvolvimento e enriquecimento da coesão, a partilha, o trabalhar em equipa e a confiança.

Materiais: Cola, telas, cartolinas, lã, cartolinas cotonetes EVA, cola quente, canetas, lápis, desenhos, tintas, pincéis, materiais de reciclagem, tecido, algodão, papel crepe, papel celofane, fita cola, tesouras, entre outros.

Educação Física Adaptada à 3ª Idade

As aulas de ginástica têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes, promovendo a sua saúde, tentando combater o sedentarismo e desenvolvendo as suas capacidades físicas e intelectuais através de tarefas simples de movimentação articular e muscular possibilitando-lhe uma maior qualidade de vida e contribuir para a estabilização e retardamento do processo de envelhecimento.

Esta atividade é desenvolvida pelo Técnico de Educação Física da Câmara Municipal de Sousel. A planificação e materiais necessários são de sua responsabilidade. (Atividade realizada pelo município).

Passeios ao exterior

Esta atividade pretende promover momentos de lazer e conhecimento aos utentes e incentivar os idosos a conhecer novos locais. Promove a interação entre idosos de instituições diferentes e proporciona momentos de partilha de conhecimentos e saberes. (Atividade realizada pelo município).

Importa referir que algumas atividades que já realizávamos em anos anteriores tiveram de ser adaptadas à situação pandémica que o país atravessa de forma a respeitar as normas indicadas pela direção geral de saúde.

Mantemos algumas atividades no plano de Animação Sociocultural realizadas pelo Município de Sousel não sabendo se as mesmas poderão ser realizadas pelos técnicos do município derivado à situação pandémica que o país atravessa.

Plano Anual de Atividade

Atividades	Objetivos	Recursos	Calendarização	Indicadores
<i>Comemoração do Dia de Reis – Realização de Salada de Fruta</i>	- Desenvolver as capacidades - cognitivas; - Desenvolver a motricidade fina; - Relembrar Tradições.	Fruta, utensílios de cozinha.	Dia 6 de Janeiro	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemoração do Dia dos Namorados / Dia do Afetos</i>	- Manutenção dos laços existentes; - Valorização da troca de carinho e afeto.	Géneros alimentares para almoço, materiais de decoração relacionados com a temática.	Dia 14 de Fevereiro	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes
<i>Festejo do Carnaval</i>	- Manutenção das capacidades cognitivas e motoras.	Tecidos, máquina de costura, elementos de decoração.	Mês de fevereiro – Em data a definir	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o dia internacional da mulher; com cuidados de beleza e almoço feminino.</i>	Proporcionar momentos de socialização e relaxamento	Escovas, pentes, secadores, creme de massagem, marquesa, vernizes;	Dia 8 de Março	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar dia do Pai</i>	Valorizar o papel do pai na família	Géneros alimentares para lanche Computador	Dia 19 de Março	- Nº de participantes; - Grau de envolvimento e participação familiar; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o dia da árvore, com plantação de</i>	Relembrar tradições Manutenção da capacidade motora	Árvore, utensílios de campo.	Dia 21 de Março	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos

Plano de Atividades Anual – 2022

<i>uma árvore</i>				participantes.
<i>Comemoração da Páscoa.</i>	Manter as tradições locais Apoiar as crenças religiosas	Géneros alimentares para lanche.	Mês de Abril – Em data a definir	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemoração do Dia da Mãe.</i>	Estreitar laços com a família	Géneros alimentares para lanche. Computador.	Dia 3 de Maio	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o mês de Maria – Rezar o terço diariamente</i>	Promover os hábitos religiosos Manutenção da memória e capacidade cognitiva	Terço, livro de cânticos	Mês de Maio	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Participação no Dia Mundial da Criança – com elaboração de oferta às crianças</i>	Manutenção da motricidade fina Promover o convívio intergeracional (se a situação pandémica do país o permitir).	Material para trabalhos manuais	1 de Junho	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o dia dos avós.</i>	Valorizar o papel do idoso Prezar o papel dos “Avós” no meio familiar.	Géneros alimentares para lanche. Computador.	Dia 26 de Julho	- Nº de participantes; - Nº de familiares envolvidos Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o Dia Internacional do Idoso</i>	Promover as relações entre pares	Géneros alimentares para lanche. Computador.	1 de outubro	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemorar o dia de todos os santos.</i>	Relembrar tradições Promover crenças religiosas	Broas tradicionais	1 e 2 de novembro	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Comemoração do São Martinho.</i>	Proporcionar momentos de socialização e relaxamento.	Géneros alimentares para lanche	11 de novembro	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos

Plano de Atividades Anual – 2022

		Castanhas		participantes.
<i>Participação na missa e almoço de Natal dos idosos e reformados do concelho</i>	Promover a socialização. (Só será realizado se a situação pandémica do país se alterar).	Transporte	Mês de Dezembro Em data a definir	- Nº de participantes; - Grau de satisfação dos participantes.
<i>Festa de Natal da Instituição</i>	Promover as relações familiares; Promover a socialização.	Grupo de animação, géneros alimentares para lanche partilhado, Computador.	Mês de Dezembro Em data a definir	- Nº de participantes; - Nº de familiares envolvidos Grau de satisfação dos participantes.
Nota: Reserva-se a Instituição o direito à alteração, das atividades programadas, de acordo com a disponibilidade dos idosos, ou técnicos, assim como às condições atmosféricas, que podem condicionar a realização de algumas atividades. O plano de Atividades Anual pode sofrer diversas alterações devido à pandemia da Covid-19.				

Plano de Atividades Semanal/ Mensal

Plano de Atividades Semanal*				
2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ª Feira
10h00-11h45m Atividade Institucional	10h30-11h00 Educação Física Adaptada à 3ª Idade - ERPI de Cano	09h30-10h00 Educação Física Adaptada à 3ª Idade - ERPI de Santo Amaro	Horário a definir Movimento Gente Grande em Grande Uma vez por mês*	10h00-10h45 Atividade Institucional
14h00-15h00 Atelier de Música – ERPI Cano*	11h30-12h30m Atelier “Conta-me uma História” ERPI de Santo Amaro*	11h30-12h30m Atelier “Conta-me uma História” ERPI de Cano*		15h00-16h00 Oficina da Memória – ERPI de Cano*
15h30m – 16h30m Atelier de Música – ERPI Santo Amaro*		15h30- 16h30 Eucaristia - Uma vez por mês - Lar de Terceira Idade de Cano*		
<p>Nota: Reserva-se a Instituição o direito à alteração, das atividades programadas, de acordo com a disponibilidade dos idosos, ou técnicos, assim como às condições atmosféricas, que podem condicionar a realização de algumas atividades.</p> <p>*Só será aplicado se a situação pandêmica do país se alterar; Algumas atividades poderão ser realizadas em dias da semana diferentes.</p>				