

2021

Plano Anual de Atividades e  
Orçamento



Centro Social Paroquial  
S. João da Foz do Sousa

## Conteúdo

<b>ORGANIZAÇÃO</b> .....	2
Introdução .....	2
Breve enquadramento.....	2
Missão .....	3
Visão.....	3
Posicionamento estratégico .....	3
<b>EIXOS ESTRATÉGICOS</b> .....	4
<b>RESPOSTAS SOCIAIS</b> .....	4
Projeto Horta Solidária.....	6
Projeto Agulha e Dedal .....	7
<b>DINÂMICAS DE LIDERANÇA E GESTÃO</b> .....	7
<b>RECURSOS HUMANOS</b> .....	8
<b>INVESTIMENTOS</b> .....	10
<b>PLANO DE ATIVIDADES CONJUNTAS DAS RESPOSTAS SOCIAIS</b> .....	12
Plano de Atividades Lúdico-Recreativas .....	13
Centro de Dia.....	14
Creche .....	26
Serviço de Apoio Domiciliário.....	33
Equipa RSI.....	34
Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas .....	37
<b>ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS</b> .....	53
<b>RECURSOS FINANCEIROS</b> .....	55
Introdução.....	56
Apresentação de resultados.....	57
Investimento.....	63
Conclusão.....	63
Demonstração de Resultados.....	65

## ORGANIZAÇÃO

### Introdução

O presente documento tem como objetivo apresentar o plano anual de atividades do Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa, definindo as formas de organização e programação das atividades, destinatários, dinamizadores, realização temporal e os recursos necessários à sua execução.

Este documento reflete a realidade institucional e é fruto de uma reflexão das necessidades diagnosticadas e a avaliação das atividades desenvolvidas no ano de 2020.

Divide-se em duas partes distintas: primeira parte onde se faz uma breve apresentação da instituição, eixos estratégicos, as repostas sociais e os projetos que dinamiza, tal como os recursos humanos e os investimentos a realizar, e a segunda que é referente aos planos de atividades lúdico recreativas conjuntas e de cada resposta / serviço.

### Breve enquadramento

O Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, reconhecida como entidade de utilidade pública. Foi constituído no ano de 2000, e a sua primeira resposta social entrou em funcionamento no ano de 2003, Centro de Convívio para idosos.

Tem como área geográfica primordial de intervenção a União de freguesias de Foz do Sousa e Covelo, porém também presta apoio aos territórios de Jovim, Medas e Melres. Devemos ainda salientar que com a resposta social Cantina Social, ainda é prestado apoio a pessoas oriundas das freguesias da União de Freguesias de Fânzeres e S. Pedro da Cova e União de Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim.

A intervenção desta instituição tem por base os seguintes valores: a individualidade e Bem-estar; Liberdade de consciência e liberdade religiosa; solidariedade Social; Qualidade; Responsabilidade e Profissionalismo.

O Centro Social compromete-se a : assegurar o cumprimento da legislação e regulamentação aplicáveis às Instituições Particulares de Solidariedade Social e às Respostas Sociais que desenvolve; satisfazer os seus utentes, através do fornecimento de serviços de qualidade, que garantam a sua confiança e fidelização; avaliar e controlar continuamente os aspectos ambientais associados às suas atividades, minimizando os impactes ambientais decorrentes; avaliar e controlar continuamente os riscos para a saúde e segurança dos colaboradores, implementando medidas de prevenção eficazes; promover a formação aos seus colaboradores que permita desenvolver práticas direccionadas para a melhoria da qualidade dos serviços, a diminuição dos impactos ambientais e a melhoria das condições de segurança e saúde dos seus colaboradores; promover a qualidade a montante da instituição, privilegiando fornecedores com melhor desempenho; promover a procura pela constante inovação dos serviços fornecidos; melhorar continuamente a eficácia do sistema de gestão de qualidade, ambiente e segurança. Só pelo cumprimento deste compromisso é que permite que a instituição adquira um crescimento sustentado.

Neste momento, para o funcionamento da instituição, o Centro Social depende maioritariamente dos apoios do Estado, razão pela qual há necessidade em apostar na diversidade de financiadores.

Tem como área principal de intervenção a terceira idade (Centro de Dia, Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas, SAD), mas também tem respostas de apoio à primeira infância (Creche) e às famílias em situação de pobreza e exclusão social (Equipa de Acompanhamento aos beneficiários do Rendimento Social de Inserção e Cantina Social, Projeto Horta Solidária).

### Missão

Promover e realizar a integração social e comunitária de todos os paroquianos, principalmente os grupos de paroquianos menos favorecidos ou mais vulneráveis, nomeadamente crianças, jovens, idosos e deficientes.

### Visão

Conseguir a alteração das condições de vida dos paroquianos, tal como a criação de recursos, promovendo e usando os meios associados à rentabilização das estruturas locais existentes, à articulação de vários organismos e instituições públicas e privadas, bem como a pessoas singulares.

### Posicionamento estratégico

Pretendemos criar uma gestão que se baseie num modelo de financiamento sustentável, procurando elevar a percentagem de autofinanciamento.

Neste momento, uma grande parte das receitas que dispomos provém do Estado, através dos Acordos de Cooperação das Respostas Sociais e das medidas de apoio à contratação do Instituto de Emprego e Formação Profissional. Temos ainda a comparticipação dos utentes e das suas famílias pela prestação dos serviços no âmbito das diferentes respostas sociais que dinamizamos. Os donativos e atividades de angariação de fundos são apenas uma pequena percentagem das receitas obtidas.

Atendendo à conjuntura económica e à situação pandémica que vivemos há uma crescente dificuldade de dinamização de atividades de angariação de fundos e das pessoas colaborarem com valores monetários para as atividades do Centro Social. É necessário investir na redução de custos, através de uma boa racionalização dos recursos existentes e um modelo de gestão que permita um controlo orçamental eficaz.

Devemos também gerir os financiamentos públicos de forma transparente e verdadeira, através do cumprimento do que está estipulado nos Acordos de Cooperação estabelecidos.

Pretendemos, ainda, continuar a consolidar os procedimentos definidos e desenvolver todas as acções para obter a certificação da qualidade e o cumprimento de todos os diplomas legais.

Apostamos num contínuo aperfeiçoamento dos serviços prestados de forma a atender às reais necessidades dos indivíduos, apostando na formação dos nossos colaboradores e funcionários, tal como no estabelecimento de parcerias.

Consideramos os nossos colaboradores como elementos fulcrais para atingirmos os nossos objetivos e cumprirmos a nossa missão, pelo que investiremos na participação, qualificação e motivação dos mesmos.

Os nossos utentes são a base da nossa estratégia, pelo que a nossa intervenção será focalizada na pessoa, no ser como individual, com os seus gostos e expectativas, respeitando o seu modo de vida, procurando que participe em todos os momentos (planeamento e execução de serviços), promovendo a sua autonomia.

Pretendemos realizar parcerias para respondermos às necessidades existentes, aumentando a capacidade de resposta da instituição, tal como a criação de serviços que respondam às necessidades dos nossos utentes.

Supervisionar o cumprimento por parte dos colaboradores da ética que um trabalho desta natureza exige, tal como o cumprimento das regras de conduta, de forma a desenvolver um padrão de comportamento irrepreensível, quer internamente, quer no seu relacionamento com utentes, parceiros, comunidade em geral.

Em suma, de forma a satisfazer as necessidades dos nossos utentes, pretendemos a melhoria contínua dos nossos serviços, apostar na qualificação dos nossos colaboradores, rentabilizar os recursos existentes, desenvolver parcerias e envolver a comunidade.

### EIXOS ESTRATÉGICOS

1. Pessoas: Pretendemos continuar a apostar nos recursos humanos, pois consideramos que são estes que fazem a instituição e em quem devemos investir, promovendo uma cultura organizacional capaz de estimular a motivação e o comprometimento à missão da instituição;
2. Imagem: Para captar financiadores temos que apostar na nossa imagem enquanto instituição. O trabalhar da imagem terá que ser realizada a nível interno e externo;
3. Organização e Gestão: Dispor de um sistema de Gestão de Qualidade orientado para a melhoria contínua para obtenção de certificação e acreditação;
4. Investimento, Desenvolvimento e Inovação: Pretendemos sempre melhorar os serviços prestados à população. Promover a diversificação de serviço e alargar o âmbito de atuação, pensado em desenvolver respostas destinadas a pessoas com deficiência, como o voluntariado inclusivo, integração de estágios de pessoas com necessidades educativas especiais.

### RESPOSTAS SOCIAIS

O Centro Social Paroquial de S. João da Foz de Sousa desenvolve as seguintes respostas sociais:

a) Serviço de Apoio Domiciliário

O Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) é uma resposta social 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 suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Para tal são disponibilizados serviços como: Higiene Pessoal, Higiene habitacional, Tratamento de Roupas, Distribuição Diária de Almoço, serviços de socialização e animação, transporte para o exterior.

Neste momento, temos duas equipas compostas por dois elementos que são suficientes para o apoio às necessidades e inscrições existentes.

### b) Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é um estabelecimento para alojamento coletivo, e utilização temporária ou permanente, onde são desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.

Esta resposta Social tem como objectivos: proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas; contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar e potenciar a integração social.

A Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas do Centro Social destina-se a 30 pessoas (6 lugares são geridos pela Segurança Social), prestando um conjunto de atividades e serviços como: alimentação adequada às necessidades dos residentes, respeitando as prescrições médicas; cuidados de higiene pessoal; tratamento de roupa; higiene dos espaços; atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais que visem contribuir para um clima de relacionamento saudável entre os residentes e para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas; apoio no desempenho das atividades da vida diária; cuidados de enfermagem, bem como o acesso a cuidados de saúde; administração de fármacos, quando prescritos.

### c) Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social, que consiste na prestação de um conjunto de serviços (higiene pessoal, tratamento de roupas, alimentação, atividades de animação e convívio e transporte) que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar.

Pretende-se com esta resposta social, abranger 31 utentes, prestando serviços que satisfaçam necessidades básicas; prestação de apoio psicossocial; tal como fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

### d) Creche

A creche é um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à família e à criança, destinado a acolher crianças até aos 3 anos de idade, durante o período correspondente ao impedimento dos pais ou de quem exerça as responsabilidades parentais.

A creche do Centro Social tem lugar para 37 crianças distribuídas por três salas, de acordo com a sua idade e desenvolvimento (berçário, aquisição de marcha, sala 2 anos).

Esta resposta tem como objectivos: facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar; colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo da criança; assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada criança; prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado; realizar ações para o desenvolvimento integral da criança, num ambiente de

segurança física e afetiva; promover a articulação com outros serviços existentes na comunidade.

### e) Equipa RSI

O Centro Social Paroquial tem uma equipa constituída por 3 Técnicos Superiores da área das Ciências Sociais e 2 Ajudantes de Ação Direta que desenvolvem tarefas inerentes ao acompanhamento de 180 famílias beneficiárias da medida Rendimento Social de Inserção, residentes nos territórios de Foz do Sousa, Covelo, Jovim, Medas e Melres.

A equipa visa garantir a intervenção junto das famílias, na criação de condições de autonomia, através do seu acompanhamento efetivo, tendo em vista: a potenciação dos fatores de proteção de cada família, enquanto estratégia de prevenção; a intervenção precoce enquanto estratégia eficaz para minimizar situações de risco ou perigo; a implementação de estratégias de base sistémica e multidisciplinar como meio de inclusão social; a abordagem local e comunitária, através de iniciativas e serviços locais, centrados na comunidade e promotores do desenvolvimento social.

### f) Cantina Social

Desde 2014, em parceria com o Centro Distrital de Segurança Social do Porto, temos em funcionamento uma Cantina Social. No ano de 2020, o número de refeições servidas diariamente é de 43. Esta resposta surge no âmbito do Programa de Emergência Alimentar (PEA) e pressupõe a confeção e disponibilização de refeições, para consumo no domicílio, desde que devidamente embaladas e acondicionadas. A Cantina Social assegura aos seus utentes o fornecimento de uma a duas refeições por dia, constituídas por: Sopa, prato principal, pão e uma peça de fruta.

## Projeto Horta Solidária

Projeto dinamizado pelo Centro Social Paroquial de S. João da Foz do Sousa, tendo como parceiros a Lipor e a Câmara Municipal de Gondomar.

Tem como objetivo promover a qualidade de vida da população, incentivando boas práticas agrícolas, através do cultivo biológico de produtos, estimulação do contacto com a natureza e a redução da produção de resíduos.

Pretende-se ainda, proporcionar um meio de subsistência complementar para os participantes, tentando minimizar os fenómenos da pobreza e exclusão social.

A população alvo são agregados familiares/pessoas em situação de comprovada carência económica e sem terras de cultivo próprio. No entanto, caso haja ainda disponibilidade de terreno, poderão ser atribuídos a famílias/associações que adiram à agricultura biológica.

A cada família é cedido um talhão com aproximadamente 50 m<sup>2</sup>, de terreno cultivável, inserido num espaço vedado e com ponto de água disponível, que só é cultivado após a frequência de uma ação de formação em agricultura biológica.

### Projeto Agulha e Dedal

Este projecto teve início no ano final de 2019.

Desde março, dada a situação pandémica foi suspenso, pois implica ajuntamento de pessoas internas com externas e deslocações de pessoas externas à instituição.

A reactivação deste projecto será realizado quando existirem condições de segurança para o fazer.

### DINÂMICAS DE LIDERANÇA E GESTÃO

#### **Sustentabilidade**

Atendendo aos compromissos financeiros que a instituição tem, é necessário apostar na sustentabilidade da instituição sem descorar a qualidade dos serviços prestados. Há necessidade de se definirem prioridades e rigor nas ações a tomar, e cumprir com um plano rigoroso de sustentabilidade e rentabilização dos recursos existentes. Definir um orçamento real e avaliá-lo trimestralmente de forma a perceber se existem desvios ao que foi projetado.

#### **Parcerias**

Procuraremos desenvolver uma rede de parcerias de forma a responder às necessidades de recursos, aumentar a capacidade de resposta da instituição, trabalhando para uma melhoria contínua, sempre com o objetivo final de promover a qualidade dos nossos serviços.

#### **Marketing**

De forma a potenciar novos financiadores, é necessário investir no marketing. Isto é, usar algumas das ferramentas do marketing de forma a nos firmarmos no mercado, perceber quem queremos captar e quais as necessidades e expectativas dos nossos beneficiários directos e indirectos.

Temos como nosso público alvo:

- Os nossos beneficiários directos, os nossos utentes que usufruem dos serviços prestados pelas respostas sociais;
- Os doadores, que apoiam a organização com dinheiro e / ou ofertas em espécie e até o próprio Estado enquanto financiador directo;
- Voluntários, que aderem à causa, doando o seu tempo e as suas competências recebendo apenas em troca a satisfação e o desenvolvimento pessoal,
- Os nossos beneficiários indirectos: os familiares dos nossos utentes e a própria comunidade.



## RECURSOS HUMANOS

### Órgãos Sociais

#### Direção Técnica



Os nossos funcionários estão distribuídos pelos serviços acima mencionados.

**Órgãos Sociais** compostos por 8 elementos distribuídos pelos órgãos de Direção e Conselho Fiscal.

#### Equipa Técnica:

**Diretora Técnica**, Licenciada em Serviço Social,

#### Responsáveis de respostas sociais:

- Educadora Social, com funções de coordenação do Centro de Dia
- Educadora Social, com funções de coordenação da Estrutura Residencial Para idosos
- Educadora de Infância, com funções de coordenação pedagógica
- Assistente Social, para dar apoio ao Serviço de Apoio Domiciliário e Cantina Social da mesma para melhorar a qualidade dos serviços prestados.

#### Outros Técnicos:

- Educadora de Infância, apoio à Creche
- Psicóloga, afeta à Equipa de Rendimento Social de Inserção
- Educadora Social, afeta à Equipa de Rendimento Social de Inserção
- Assistente Social, afeta à Equipa de Rendimento Social de Inserção
- Enfermeiros: 6 (1 acumula a função de coordenador)

#### Área administrativa e financeira:

- Dois escriturários, que apoiam todas as respostas sociais
- Uma gestora, responsável pela gestão financeira e de recursos

### Operacionais:

#### a) Creche:

Ajudantes de Ação Educativa: 5

Para o bom funcionamento desta resposta social e para cumprimento das normas da DGS, colaboram na creche mais 2 pessoas em regime do Projeto MARESS (IEFP).

**Propõe-se para, o ano de 2021, a contratação de 2 elementos:**

**1 Ajudante de ação educativa e 1 auxiliar de serviços gerais para realização das desinfecções / limpezas diárias**

#### b) Centro de Dia:

Ajudantes de Ação direta: 3 (uma está a prestar serviço na equipa de ERPI)

Motorista que acumula funções de manutenção: 1

#### c) ERPI

Desde março de 2020, as funcionárias trabalharam em espelho, isto é, foram formados 2 grupos que trabalham entre si diminuindo os contactos entre as funcionárias.

Ajudantes de ação direta: 11

Auxiliar de Serviços Gerais: 6

Para manutenção deste regime e melhoria do apoio prestado aos utentes cada vez mais dependentes, propõe-se a contratação de 2 pessoas:

- 2 Auxiliar de serviços gerais (1 específica para limpeza do Piso 1 e 1 para apoio aos idosos).

Dado o encerramento de serviço de Centro de Dia, houve dois funcionários que ficaram afetos à ERPI temporariamente.

#### d) Serviço de Apoio Domiciliário

4 Ajudantes de Ação Direta

De forma a melhorar a prestação de serviços, seria pertinente a contratação de uma auxiliar de serviços gerais que faria as substituições em período de férias e doença, tal como na prestação de serviços na lavandaria.

#### e) Lavandaria

No ano de 2021, será **contratada uma funcionária** para ocupar o lugar da funcionária que atingiu a reforma.

#### f) Limpeza do piso 1

Necessidade de **contratar uma pessoa específica para a limpeza e manutenção do piso 1.**

### **Voluntariado**

Serviço de voluntariado ficará suspenso temporariamente sendo a sua retoma dependente do estado da pandemia. O grupo de voluntários que colaboram nas mais diferentes áreas são:

Apoio aos idosos: 2

Apoio na Creche: 1

Aula de loga: 1

Costura: 2

### **Contrato emprego inserção**

Temos um projeto para 2 elementos, na área da deficiência, prestam apoio na limpeza e manutenção dos edifícios, tal como apoio na Creche.

### **Estágios curriculares**

Acolhemos ainda estágios curriculares de instituição de formação e Instituições de Ensino Superior. Tal como jovens com necessidades educativas especiais.

### **Trabalho Comunitário**

Temos uma parceria com o Instituto de Reinserção Social e também recebemos pessoas para cumprimento de trabalho a favor da comunidade.

Assim, no ano de 2020 para o bom funcionamento da instituição, contamos com 70 pessoas para o desenvolvimento das atividades do Centro Social.

Dado o número elevado de pessoas que colaboram de forma remunerada e voluntariamente nas atividades do Centro Social, é necessário apostar na formação de forma a melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Será ainda importante dinamizar o voluntariado, apostando numa captação e gestão efectiva do mesmo.

## **INVESTIMENTOS**

### **1. Angariação de Fundos**

Dada a necessidade de diversificar as fontes de financiamento, é necessário investir numa boa política de angariação de fundos. Para tal é necessário investir algum tempo e dinheiro para organizar as atividades para que estas possam ser eficazes na captação de recursos.

É necessário fazer um levantamento das necessidades existentes na instituição, planear com tempo e ter uma boa comunicação com o nosso público alvo.

Antes de pedir o que quer que seja é necessário criar uma relação com os financiadores / doadores.

Assim, no decorrer do ano de 2021, será necessário ajustar as atividades de angariação de fundos à situação pandémica que atravessamos.

### 2. Motivação dos colaboradores

Consideramos que trabalhamos com pessoas e para pessoas, logo temos que ter grande enfoque nos nossos funcionários. Temos que trabalhar a motivação.

Dada a conjuntura económica, a motivação dos funcionários não poderá ser baseada em compensações monetárias, logo teremos que arranjar outras estratégias.

Pretendemos no ano de 2021, continuar a fomentar a motivação através das seguintes atividades:

- Manter a edição do jornal JUNTOS
- Desenvolvimento de ações / atividades que mobilizem os funcionários e vão ao encontro dos seus gostos;
- Envolver os funcionários no desenvolvimento das atividades do dia a dia;
- Realizar formação que vá ao encontro das suas necessidades;

E ainda proporcionar novos incentivos, como:

- Conceder o dia de aniversário, caso o mesmo coincida com dia útil de trabalho. No caso de necessidade imperiosa de serviço, o dia poderá ser trocado por outro à escolha do funcionário.

### 3. Obras de manutenção, adaptação e conservação do edifício

No ano de 2021, será necessário iniciar a realização de obras de recuperação e manutenção do edifício dado o desgaste que o mesmo vai tendo devido à utilização e alguns detalhes do edifício que geram a infiltração de água no edifício.

Seria benéfico criar espaços específicos para os nossos utentes integrados na Estrutura Residencial receberem as visitas. Seria necessário criar espaços no exterior e interior que possibilitem a realização das mesmas em situação de segurança.

A Adaptação de espaços implica a criação de outros espaços para gabinetes de trabalho.

A necessidade de compartimentar as respostas sociais e impedir que estas comuniquem entre si gera a necessidade de criar condições para que os utentes de Centro de Dia tenham um espaço para fazerem a sua higiene pessoal. Há necessidade de adaptação de casa de banho para este fim.

### PLANO DE ATIVIDADES CONJUNTAS DAS RESPOSTAS SOCIAIS

Dada a Pandemia COVID 19, não serão planeadas atividades em conjunto entre as valências como acontecia todos os anos.

Caso seja ultrapassada esta situação serão programadas as atividades possíveis de acordo com as indicações de segurança existentes no momento.

# Plano de Atividades Lúdico-Recreativas

### Centro de Dia

Na valência de Centro de Dia frequentam 15 idosos oriundos da freguesia da Foz do Sousa e 7 da Freguesia de Jovim, sendo que 17 são mulheres e 5 são homens, 1 dos utentes usufruem do serviço de higiene pessoal, 10 do serviço da alimentação e 1 do serviço do jantar. Todos usufruem do serviço de transporte. A média das idades situa-se nos 82 anos. A maioria dos utentes que frequentam a valência são pessoas com autonomia e procuraram a resposta social por iniciativa própria.

No que se refere aos gostos dos nossos utentes, podemos destacar em grande plano as saídas ao exterior, que são as actividades que eles mais apreciam. Contudo existe um conjunto de outras actividades que também são bastante apreciadas, sendo elas a música, os trabalhos manuais, e a ginástica.

Todavia, atendendo à pandemia que, actualmente, atravessamos as actividades terão de ser moldadas a situação actual.

O Centro de Dia do Centro Social Paroquial S. João Foz do Sousa tem como objectivo geral:

Promover a qualidade de vida dos idosos que frequentam o Centro de Dia de forma a proporcionar um envelhecimento bem-sucedido e activo, tendo sempre em consideração a sua individualidade, os seus gostos e expectativas, contribuindo para a sua manutenção no seu meio sócio-familiar.

#### Objectivos Específicos

- Proporcionar a visita a locais ainda não visitados pela maioria dos utentes;
- Promover o contacto interinstitucional e intergeracional,
- Desenvolver acções de prevenção e educação para a saúde e segurança;
- Ocupar adequadamente o tempo livre para evitar a passividade;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do Idoso, aumentando a sua auto-estima e auto confiança;
- Prestar os serviços necessários para a satisfação das suas necessidades básicas.

### Atividades Lúdicas

#### Objectivos Gerais

- Ocupar adequadamente o tempo livre para evitar a passividade;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do Idoso, aumentando a sua auto-estima e auto confiança.

#### Objectivos específicos

- Possibilitar aos utentes exprimirem-se através dos trabalhos manuais;
- Desenvolver a motricidade, a destreza e precisão manual e coordenação psicomotora;
- Promover o convívio;
- Realizar a estimulação cognitiva;
- Possibilitar o contacto com as novas tecnologias

#### Recursos Internos e Externos

Humanos: Funcionários e Voluntários do Centro de Social

Financeiros: verba destinada às actividades do Centro Social

Materiais: Jogos, lãs, tintas, material diverso, ..., instrumentos musicais, pasta com as músicas, etc.

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Jogos de mesa (cartas, dominó, damas, xadrez, puzzles)	Salas de atividades do Centro Social	Duas vezes por semana 2.ª e 4.ª	baralhos de cartas, dominó, xadrez e puzzles	Não aplicável	Organizar as equipas Disponibilizar o material necessário	Funcionários afetos ao Centro de Dia	Sem custos
Música	Sala de atividades do Centro de Dia	2 vezes por semana 3.ª e 5.ª	Instrumentos musicais, cadeiras, pasta com as músicas tradicionais e populares;	Não aplicável	Organizar os utentes Distribuir os instrumentos Seleccionar as músicas a cantar Elaborar novas letras	Funcionários afetos ao Centro de Dia	Sem custos



## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Trabalhos Manuais, Expressão Plástica	Sala de Actividades do Centro de Dia	2 vezes por semana 4.º e 6.º	Recursos Materiais: tintas, pincéis, tecidos, barro, gesso, pasta de papel, jornais, revistas, madeiras, cartolinas, esponja, cola, tesoura, canetas de filtro, lápis de cor, etc.	Não Aplicável	- Organização do material - Escolha da técnica a aplicar - Realização dos trabalhos	Funcionário afeto ao Centro de Dia	50€
Grupo de expressão Dramática	Sala de Actividades do Centro de Dia	Segundo o interesse dos utentes	materiais de desgaste para execução de roupas e cenários, livros, outros adereços	Não aplicável	Definição do texto a dramatizar Escolha dos utentes que o vão representar Realização dos cenários, roupas e adereços	Funcionário afeto ao Centro de Dia	Sem custos

### Atividades Desportivas

#### Objectivo Geral

Permanecer mais activo, combatendo o sedentarismo, melhorar as capacidades de mobilidade realizando actividades de ginástica de manutenção, jogos, etc.

#### Objectivo específico:

Realizar exercícios que pretendam contribuir para a melhoria do estado de saúde do idoso ao nível da capacidade cardio-respiratória, tempo de reacção, força muscular, capacidade cognitiva.

Este tipo de actividade irá promover as relações interpessoais e a diminuição de patologias como a depressão e ansiedade;

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Ginástica de recreação e manutenção	Pátio exterior de Centro de Dia	2 vezes por semana 2.ª e 5.ª	cadeiras, cordas, balões, CD de Música, Leitor de CD, garrafas, Bolas, etc.	Não Aplicável	- Organizar o plano de exercícios semanal - Organizar o material necessário	Funcionário afeto ao centro de dia	Sem custos
Dança	Pátio exterior de Centro de Dia	Dias a designar segundo o interesse dos utentes	Leitor de Cds e Cds de Música	Não Aplicável	- Organizar a actividade - Organizar o espaço - Seleccionar o material a utilizar	Funcionário afeto ao centro de dia	Sem custos

### Atividades Festivas

#### Objectivos Gerais:

Realizar actividades para comemorar os dias festivos de forma a melhorar o bem-estar físico e social do idoso

#### Objectivos específicos

Apelar à criatividade dos idosos  
Comemorar os dias festivos  
Promover a participação e envolvimento ao idoso

#### Recursos Internos e Externos

Recursos internos: Material necessário para a concretização da actividade  
Funcionário com capacidade para apoiá-los na execução das actividades

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável
Dia de Reis	Salas de convívio do Centro de Dia	6 de janeiro	Materias de desgaste, cartão, lã, entre outros	Não Aplicável	Construir 3 Reis Magos em material reciclado  Fazer lanche alusivo – Comer bolo-rei	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia Mundial do Obrigado	Salas de Convívio do Centro de Dia	11 de janeiro	Cartolinas e materiais de desgaste	Não aplicável	Construção de um postal de Obrigado - onde conste o "obrigado" de cada utente	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia de S. Amaro	Salas de Convívio do Centro de Dia	15 de janeiro	Alimentos: figos, ...	Não aplicável	Fazer lanche alusivo ao S. Amaro	Funcionário afecto ao centro de dia

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia Internacional do Riso	Salas de Convívio do Centro de Dia	18 de janeiro	TV	Não aplicável	Visualização de um filme cómico	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia da escrita à mão	Salas de Convívio do Centro de Dia	25 de janeiro	Folhas de papel e canetas	Não aplicável	Realização palavras cruzadas	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia Mundial do Puzzle	Salas de Convívio do Centro de Dia	29 de janeiro	Cartolinas e materiais de desgaste	Não aplicável	Construção de um Puzzle	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia do Mágico	Salas de Convívio do Centro de Dia	29 de janeiro	Não aplicável	Não aplicável	Visualização de filme do mágico Luís de Matos	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia do Doente	Salas de Convívio do Centro de Dia	11 de fevereiro	Não aplicável	Não aplicável	Diálogo sobre o tema	Funcionário afecto ao centro de dia
Dia da Amizade	Salas de Convívio do Centro de Dia	12 de fevereiro	materiais de desgaste	Não aplicável	Realizar enfeites para decorar o Centro de Dia Construção de postais com mensagens onde expresse sentimentos de alegria	Funcionário afecto ao centro de dia
Carnaval	Salas de Convívio do Centro de Dia	15 de fevereiro	CD's, leitor de Cd's, serpentinas, cartolinas e outros materiais de desgaste	Não Aplicável	Realizar enfeites de Carnaval para decorar o centro de Dia Realizar as fantasias de Carnaval	Funcionário afecto ao centro de dia
Comemoração do Dia da Mulher	Salas de Convívio do Centro de Dia	8 de março	tecidos, papel de seda, tesoura, etc. ...	Não Aplicável	Realizar flores para decorar as salas de convívio e para oferecer a todas as mulheres Valorizar o papel da mulher na sociedade	Funcionários afectos ao centro de Dia

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia de S. José	Salas de Convívio do Centro de Dia	19 de março	Não aplicável	Pároco da Foz do Sousa	Dialogo sobre o papel do idoso como pai	Funcionários afectos ao centro de Dia
Comemoração do Dia da Primavera	Pátio do Centro de Dia	20 de março	Matérias de desgaste, tintas e vasos Terra e flores	Não Aplicável	Decoração alusiva a primavera de vasos e plantar flores	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Mundial do Teatro	Salas de Convívio do Centro de Dia	29 de Março	TV	Não aplicável	Visualização de uma peça de teatro	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Mundial da Atividade Física	Centro Social	6 de abril	Rádio, CD, balões, cadeiras e cordas	Não aplicável	Aula de Ginástica	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia da Voz	Pátio do Centro de Dia	16 de abril	Radio, CD	Não aplicável	Promover cantigas – concurso de canções	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Mundial do Livro	Sala de Convívio do Centro de Dia	23 de abril	Transporte	Biblioteca Municipal de Gondomar	Promover a Leitura de um livro	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia da Liberdade	Sala de Convívio do Centro de Dia	26 de abril	Material de desgaste	Não aplicável	Dialogo sobre tema Elaboração de cravos vermelhos para decoração	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia da Dança	Sala de Convívio do Centro de Dia	29 de Abril	Cd,s, leitor de Cd's	Não aplicável	Organização das músicas a passar Realização de uma dança	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia da N.ª Senhora	Sala de Convívio do Centro de Dia	13 de maio	TV	Não aplicável	Visualização das cerimónias de Fátima	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Internacional da Família	Pátio do centro de dia	17 de maio	Material de desgaste, material informático, lanche	Não aplicável	Tarde de convívio com Jogos Divertidos	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia de Portugal	Centro Social	10 de junho	Material de desgaste	Não aplicável	Diálogo sobre memórias antigas	Funcionários afectos ao

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Santos Populares	Pátio do Centro de Dia	14 de junho	Rádio e CD	Não aplicável	Comemorar S. António com música	centro de Dia Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia do Gelado	Salas de atividades do Centro de Dia	11 de junho	Frutas e iogurte Material de desgaste	Não aplicável	Confeção de gelado de fruta	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia do piquenique	Pátio do Centro de dia	18 de junho	Não aplicável	Não aplicável	Lanche piquenique	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia do Chocolate	Sala de atividades do Centro de Dia	7 de julho	Farinha, chocolate, manteiga	Não aplicável	Confeção de bolachas de chocolate	Funcionários afetos ao centro de Dia
Santos Populares	Pátio Centro de Dia	26 de junho	Radio e cd	Não aplicável	Comemorar S. João com música	Funcionários afetos ao centro de Dia
Santos Populares	Pátio Centro de Dia	29 de junho	Radio e cd	Não aplicável	Comemorar S. Pedro com música	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia Mundial dos Avós	Pátio do Centro de dia	26 de julho	Rádio e cd	Não aplicável	Tarde de música	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia da Fotografia	Pátio do Centro de Dia	19 de Agosto	Máquina fotográfica, papel, etc	Não aplicável	Sessão de fotos	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia do Sonho	Salas de atividades do Centro de Dia	24 de Setembro	Papel, canetas entre outros	Não aplicável	Placar dos sonhos	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia Mundial do coração	Pátio do Centro de Dia	27 de Setembro	Não aplicável	Não aplicável	Passeio no pátio do centro de dia Ginástica	Funcionários afetos ao centro de Dia
Dia do Idoso	Salas de atividades do centro de dia	1 de outubro	A designar	Não aplicável	Diálogo sobre o tema Oferta de uma lembrança	Funcionários afetos ao centro de Dia

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia do Animal	Salas de atividades do Centro de Dia	6 de outubro	Material de desgaste	Não aplicável	Elaboração de animais com diversos materiais	Funcionários afectos as valências de apoio a idosos
Comemoração do Rosário	Salas de atividades do Centro de Dia	8 de outubro	Farturas e sumos	Não aplicável	Lanche com farturas e sumos	Funcionários afectos ao centro de dia
Comemoração Aniversário Centro Social	Centro Social	11 a 15 de outubro	A designar	A designar	A designar	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Mundial da Alimentação	Salas de atividades do Centro de Dia	18 de outubro	Produto para confecção	Não aplicável	Elaboração de compota	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia das Bruxas	Salas de atividades do Centro de Dia	29 de Outubro	Material de desgaste	não aplicável	Organização do material para decoração do espaço,	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia Mundial do Cinema	Salas de atividades do Centro de Dia	5 de novembro	Pipocas e TV	Não aplicável	Organização da actividade, escolha do filme	Funcionários afectos ao centro de Dia
Magusto	Pátio do Centro de Dia	11 de Novembro	Castanhas	Não aplicável	Aquisição das castanhas e sumos Preparação de animação	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia da Bolacha	Salas de atividades do Centro de Dia	6 de dezembro	Material para realização de bolachas	Gertal	Confecionar bolachas	Funcionários afectos ao centro de Dia
Dia do Chá	Salas de atividades do Centro de Dia	15 de dezembro	Canecas, colheres e chá	Não aplicável	Prova de chás com bolachas	Funcionários afectos ao centro de Dia
Natal	Centro Social	17 de Dezembro	A designar	Não aplicável	Realização da decoração de Natal Preparação da Festa de	Funcionários afectos ao centro de Dia

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia das Palavras Cruzadas	Salas de atividades do Centro de Dia	21 de dezembro	Papel, caneta, material de desgaste	Não aplicável	Natal	Realização de palavras cruzadas acessíveis aos idosos	Funcionários afectos ao centro de Dia
Véspera Ano Novo	Salas de atividades do Centro de Dia	30 de Dezembro	Material de desgaste	Não aplicável		Recolha de informação junto dos utentes sobre os desejos para o ano 2022	Funcionários afectos ao centro de Dia

### Actividades Formativas

#### Objectivos gerais:

Adquirir os conhecimentos necessários para agir de forma a alcançar uma melhor qualidade de vida.

#### Objectivos específicos:

Informar as pessoas idosas sobre o modo como lidar com situações de doença mais frequentes, medidas de prevenção de quedas e sobre o envelhecimento activo

#### Recursos Internos e Externos

Recursos internos: Espaço de convívio onde se pode organizar as sessões de esclarecimento

Recursos externos: Parcerias com o Centro de Saúde, GNR, entre outros

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Acções de Informação na área da saúde	Salas de atividades do Centro de Dia	A designar	Enfermeiros do Centro Social	Não aplicável	Propor os temas Agendar o dia Organizar a sala Motivar os utentes à participação	Enfermeiros Centro Social	



### Actividades Cognitivas

#### Objectivos gerais:

Trabalhar as capacidades cognitivas de forma a permitir a continuidade da sua autonomia

#### Objectivos específicos:

Reabilitar e melhorar as capacidades cognitivas dos indivíduos sem demência ou em quadros reversíveis;  
Manter a capacidade cognitiva o maior tempo e o mais eficazmente possível em indivíduos com demência degenerativa, em fase ligeira ou moderada

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Treino da Escrita	Salas de actividade do Centro de Dia	2 vezes por semana	Folhas, canetas, livros	Não aplicável	Propor os temas de escrita Organizar a sala Motivar os utentes à participação	Funcionário afecto ao Centro de Dia	Sem custos associados
Jogos de estimulação Cognitiva	Salas de actividade do Centro de Dia	2 vezes por semana	Folhas, livros, canetas	Não aplicável	Escolha do Jogo Organizar a sala e material necessário Motivar os utentes à participação	Funcionário afecto ao Centro de Dia	Sem custos associados
Leitura	Salas de actividade do Centro de Dia	diário	Jornal, revistas, livros	Não aplicável	Organização de jornais e revistas Organizar a sala e material necessário Motivar os utentes à participação	Funcionário afecto ao Centro de Dia	Sem custos associados

Mapa de atividades semanais do Centro de Dia

	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Manhã</b>	Jogos de Estimulação Cognitiva  Leitura	Jogos de estimulação Cognitiva  Leitura	Jogos de Estimulação Cognitiva  Leitura	Jogos de Estimulação Cognitiva  Leitura	Jogos de Estimulação Cognitiva  Leitura
<b>Tarde</b>	Terço  Ginástica  Leitura	Terço  Musica  Leitura	Terço  Trabalhos Manuais  Leitura	Terço  Música  Leitura	Terço  Trabalhos Manuais  Leitura

### Creche

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Objectivo	Atividade	Responsável	Custos
Dia de Reis	Creche	6 de janeiro	Sombras chinesas Tecido branco Foco de luz	Vivenciar o Dia de Reis	Teatro de sombras chinesas "Os três Reis Magos"	Equipa da Creche	0€
Dia Internacional do Riso	Creche	18 de janeiro	Adereços	Promover a alegria e a boa disposição	Jogo das caretas	Equipa da Creche e CD	0€
Dia do Amor	Creche	14 de fevereiro	Papel cenário Fotos	Imitar ações simples Colaborar na recolha do material Participar nas atividades propostas	Sensibilizar para a importância dos afetos	Equipa da Creche	5€
Carnaval	Creche	16 de fevereiro	Música Fantasias Acessórios	Mimar e cantar canções	Desfile e baile de Carnaval	Equipa da Creche	5€
Dia do Pai	Creche	19 de março	Materiais de desperdício	Representar a figura humana rudimentar Valorizar a figura paterna	Realização de um trabalho surpresa enviada para o pai via email	Equipa da Creche	5€
Equinócio da Primavera	Creche	22 de março	Paletes Composto Sacho Regador	Valorizar a horta biológica como um laboratório vivo para observação, demonstração e	Início da horta pedagógica	Equipa da Creche	10€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

			Sementes e plantas	experiência			
Dia Mundial da Teatro	Creche	29 de março	História Adereços	Fazer pequenas representações de histórias	Realização de uma peça de teatro "O Capuchinho Vermelho"	Equipa da Creche	5€
Antecipação da Comemoração da Páscoa	Creche	01 de Abril	Ingredientes Formas Utensílios diversos Toucas Luvas	Fazer perguntas sobre o que o rodeia	Conhecer e experimentar as iguarias desta época: pão de ló, trança da Páscoa e foliar	Equipa Creche	20€
Dia Internacional do Livro Infantil	Creche	5 de abril	História	Responder a perguntas relacionadas com histórias contadas na sala  Desenvolver a capacidade oral e visual	Conto da História "A ovelhinha que veio para jantar"	Equipa da Creche	0€
Dia Mundial da Terra	Creche	22 de abril	Sementes de ervas aromáticas Vasos Terra Água	Acompanhar o crescimento das plantas e a sua utilidade na alimentação	Plantação de ervas aromáticas em vasos decorados	Equipa da Creche	10€
Dia Mundial da Dança	Creche	29 de abril		Acompanhar músicas com	Dançar ao som de diferentes	Equipa da Creche	0 €

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

				coreografia	estilos musicais		
Dia da Mãe	Creche	3 de maio	Materiais de desperdício	Representar a figura humana rudimentar Valorizar a figura materna	Realização de um trabalho surpresa enviado para a mãe via email	Equipa da Creche	5€
Dia Mundial da Higiene das Mãos	Creche	5 de maio	Material de desgaste Tintas	Apelar para a importância da higienização das mãos	Execução de um placard alusivo à temática Demonstração de como fazer uma lavagem correta das mãos	Equipa da Creche	5€
Dia Mundial da Pastelaria	Creche	17 de maio	Utensílios de cozinha Ingredientes da receita	Contactar com diferentes texturas	Confeção de chantili e execução de trabalhos em saco de pasteleiro	Equipa da Creche	10€
Dia Mundial da Criança	Creche	1 de junho		Comemorar e celebrar o Dia Mundial da Criança	Visita Surpresa	Equipa da Creche	20€
Dia Internacional do Piquenique	Creche	18 de junho	Alimentos Manta música	Permitir momentos de descontração	Realizar um piquenique no parque de relva	Equipa da Creche	10€
Comemoração dos S. João	Instituição	21 de junho	Roupa adereços Martelos de S.	Vivenciar momentos de alegria, convívio e	Realização de um bailarico de S. João com a	Equipa da Creche	10€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

			João Música Cenários	animação	encenação de: Santar à fogueira Assar sardinhas		
Festa de encerramento do ano letivo	Creche	25 de junho	Cenários Acessórios Aparelhagem de som Cenários Espaço exterior	Festejar o fim de mais um ano lectivo	Realização / apresentação de peças musicais	Equipa da Creche	10€
Ateliers Lúdico pedagógicos	Creche	Julho e agosto	A designar	A designar	Ateliers Lúdico pedagógicos semanais: Expressão plástica Expressão Musical Expressão motora Expressão dramática Culinária	Equipa da Creche	0€
Semanas Criativas	Creche	16 a 27 de agosto	A designar	A designar	As construções  Ler e escrever	Equipa Creche	0€
Início ano lectivo	Creche	1 de Setembro					
Antecipação do Dia Internacional de Falar como um Pirata	Creche	17 de Setembro	Material de desgaste	Vivenciar momento divertidos	Pinturas faciais à pirata	Equipa da Creche	5€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

			Arca Colares Moedas		Criar adereços		
Equinócio de Outono	Creche	20 de Setembro	Espigas Cestos Mantas	Dar a conhecer e valorizar as tradições  Comemorar a chegada do outono	Realização de uma desfolhada	Equipa da Creche	0€
Dia Mundial dos Rios	Creche	28 de Setembro	Video Plasma	Promover a preservação dos rios	Visualização de um vídeo alusivo à poluição dos rios	Equipa da Creche	0€
Dia Mundial da Música	Creche	1 de outubro	Testos Painéis Chaves Vassouras Etc	Despertar na criança o gosto pela música	Fazer música com materiais	Equipa da Creche	0€
Dia Mundial do Animal	Creche	6 de outubro	História Roupas de animais	Promover o respeito pelos animais	Dramatização da história "o gato guloso com bigodes de chocolate"	Equipa da Creche	5€
Comemoração do Aniversário do Centro Social	Creche	11 de outubro		Comemorar o aniversário do Centro Social	A designar	Equipa da Creche	0€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia Mundial da Alimentação	Creche	15 de outubro	Legumes variados Macarrão da Disney	Promover hábitos saudáveis	Confeção de uma sopa tricolor divertida	Equipa da Creche	5€
Comemoração do dia das Bruxas	Creche	29 de outubro	Ingredientes Taça Formas	Proporcionar momentos lúdicos	Confeção de cupcakes de Halloween	Equipa da Creche	10€
Dia da Sanduiche	Creche	3 de novembro	Fatias de pão Cenoura Alface tomate	Promover a criatividade	Confeção de sanduiches divertidas	Equipa da Creche	10€
Dia de S. Martinho	Creche	11 de novembro	Fogareiro Moliço Fosforos Castanhas	Manter as tradições populares	Realização do magusto	Equipa da Creche	10€
Início do tempo natalício	Creche	2 de dezembro	Fitas Estrelas Árvore de Natal Material de desperdício	Proporcionar momentos de magia e alegria	Decoração dos espaços com motivos natalícios	Equipa da Creche	10€
Festa de Natal	Creche	17 de dezembro	Acessórios Roupas Músicas	Viver o espírito de Natal  Promover a interação com utentes, família e comunidade	Encenações alusivas à quadra natalícia	Equipa da Creche	15€





## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

				online			
--	--	--	--	--------	--	--	--

- O Plano Anual de Atividades é um documento flexível, podendo sofrer alterações sempre que necessário.
- Outras atividades irão ser dinamizadas em sala, respeitando os respetivos projetos de sala.

### Serviço de Apoio Domiciliário

Na valência de SAD frequentam 29 utentes oriundos da União de Freguesias de Foz do Sousa e Covelo, assim como, da Freguesia de Jovim, e a média de idades situa-se nos 82 anos. Desses utentes, 17 são mulheres e 12 são homens. Os utentes de SAD, na sua maioria não realizam qualquer tipo de atividades lúdicas e/ou cultural, passando o seu tempo no domicílio.

De forma a combater o isolamento/solidão, exclusão social, perda de autoestima e desmotivação, como também, desenvolver atividades para assegurar um envelhecimento bem-sucedido e ativo, propomos inúmeras atividades diversificadas a realizar no domicílio, que correspondem aos gostos e interesses dos utentes atuais:

Atividade	Objectivo	Local	Calendarização	Recursos	Tarefas
Atividades religiosas	Fomentar momentos de oração; Desenvolver o lado espiritual e religioso	Domicílio do utente	1 vez por mês	Técnica de Serviço Social, funcionária do Centro Social, terço, bíblia	- Rezar o terço;
Jogos de estimulação cognitiva	Retardar os efeitos da perda de memória, desenvolvendo o raciocínio abstrato, a agilidade mental e o vocabulário, sendo assim, adequado para doentes com Alzheimer, como também, para idosos sem demência.	Domicílio do utente	1 vez por mês	Técnica de Serviço Social, funcionária do Centro Social, jogos diversos	- Jogo da diferença - Jogo da memória - Jogo do labirinto - Jogo de mimica - Jogos de mesa (damas, dominó, cartas, loto, etc) - Puzzles - Completar provérbios
"Conversas do dia-a-dia"	Desenvolver o "eu" dos idosos, as suas experiências de vida, as suas emoções e sentimentos.	Domicílio do utente	1 vez por mês	Técnica de Serviço Social, funcionária do Centro Social, caderno, caneta, objetos do quotidiano do utente	- Estimular a capacidade de o utente desenvolver uma conversa, revivendo memórias antigas e memórias atuais
Atividades Musicais	Desenvolvimento cognitivo, mental, pessoal e social, através da comunicação e da expressão	Domicílio do utente	1 vez por mês	Técnica de Serviço Social, funcionária do Centro Social, Portátil	- Karaoke - Identificar sons e objetos do quotidiano

### Equipa RSI

Com a declaração formal de pandemia de Covid-19 no início de 2020, a sociedade foi desafiada a estabelecer novos planos e metas com diferentes estratégias de intervenção por forma a salvaguardar as medidas de segurança e o bem-estar geral. No decorrer do ano foram-se estabelecendo novos meios de adaptação aos planos de contingência de cada instituição pelo que a planificação de um novo ano tem por base a articulação com outros serviços, quer para a implementação de ações, quer para a disponibilização do espaço onde as mesmas possam decorrer. Temos por objetivo, com o plano de atividades de 2021, delimitar estratégias que possibilitem aos beneficiários de todas as freguesias abrangidas fomentar e desenvolver recursos/competências pessoais, familiares, sociais e profissionais, para se combater a situação de exclusão social em que se poderão encontrar.

Nota: A concretização das ações abaixo indicadas depende da confirmação da disponibilização de espaço pelas Uniões de Freguesias do território de intervenção.

Problema identificado	Objectivos Específicos	Acções/ Actividades	Grupo alvo	Metodologia/ Estratégias	Recursos	Resultados Esperados	Técnico / AAD Resp.	Mês de execução (Prevista)
<p>- Dificuldade na aplicação de regras e limites</p> <p>- Dificuldade de comunicação pais-filhos</p>	<p>Sensibilizar os beneficiários para a importância das práticas educativas, no desenvolvimento social e emocional das crianças;</p> <p>Potenciar as competências parentais dos beneficiários.</p>	<p><b>Parentalidade</b></p> <p>- Programa de atividade lúdica-pedagógica</p>	Beneficiários/as das Freguesias Abrangidas	<p>Sessão de Grupo</p> <p>Utilização do método expositivo/argumentativo</p>	A Equipa de RSI	Aquisição de competências na implementação de regras e limites, adequados ao desenvolvimento das crianças	<p>Psicóloga</p> <p>AAD</p>	Abril

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

<p>- Gestão da economia familiar: Ausência/ insuficiência de noções básicas; Ausência / insuficiência de competências</p> <p>- Existência de situações de endividamento</p>	<p>Promover hábitos e rotinas diárias</p> <p>Potenciar uma melhoria na gestão de recursos</p> <p>Informar e esclarecer as famílias: para que conquistem maior autonomia, se tornem mais conscientes das suas responsabilidades, otimizando recursos e adquirindo competências.</p>	<p><b>Cri(A)tividade no Lar</b></p> <p>- Programa de sensibilização sobre temáticas de planeamento, gestão doméstica e economia familiar</p>	<p>Beneficiários/ as das Freguesias Abrangidas</p>	<p>Sessões de informação / esclarecimento</p> <p>Utilização do método expositivo/ argumentativo</p>	<p>A Equipa de RSI</p>	<p>Gestão dos recursos disponíveis de forma conveniente</p> <p>Aquisição de hábitos e rotinas diárias para um bom planeamento e gestão doméstica</p>	<p>Educadora Social</p> <p>AAD</p>	<p>Junho</p>
---	--	--	--	---	------------------------	--	------------------------------------	--------------

### **Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas**

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, desenvolve actividades de apoio social a pessoas idosas através de alojamento colectivo de utilização temporária ou permanente, fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene, conforto, fomentando o convívio e proporcionalmente a animação cultural e ocupação de tempos livre de utentes. A prestação de apoio social tem a duração de 24 horas, sendo prestada ininterruptamente. Tendo por objectivo uma prestação de cuidados eficazes, são assegurados: o alojamento; a alimentação; os cuidados de saúde; os cuidados de higiene e conforto pessoal; o tratamento da roupa; as actividades ocupacionais e o apoio psicossocial.

A ERPI tem 30 camas disponíveis, no entanto destas 6 são destinadas para pessoas encaminhadas pela Segurança Social. Neste momento as vagas desta Estrutura Residencial encontram-se todas ocupadas, tendo ainda uma lista de espera significativa.

No que se refere aos gostos dos nossos utentes, podemos destacar as saídas ao exterior, que são as actividades que eles mais apreciam, a música, os trabalhos manuais e a ginástica.

### **Atividades Lúdicas**

#### **Objectivos Gerais**

- Ocupar adequadamente o tempo livre para evitar a passividade;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do Idoso, aumentando a sua auto-estima e auto confiança.

#### **Objectivos específicos**

- Possibilitar aos utentes exprimirem-se através dos trabalhos manuais;
- Desenvolver a motricidade, a destreza e precisão manual e coordenação psicomotora;
- Promover o convívio;
- Realizar a estimulação cognitiva;
- Possibilitar o contacto com as novas tecnologias

#### **Recursos Internos e Externos**

Humanos: Funcionários de ERPI

Financeiros: verba destinada às actividades do Centro Social

Materiais: Jogos, lãs, tintas, material diverso, ..., instrumentos musicais, pasta com as músicas, etc.

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Música	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	5.ª Feira 14h às 15h	Instrumentos musicais, cadeiras, pasta com as músicas tradicionais e populares;	Não aplicável	Organizar os utentes Distribuir os instrumentos Seleccionar as músicas a cantar Elaborar novas letras	Funcionário do Centro Social	Sem custos
Rendas, Bordados, Malhas	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	Estes trabalhos são realizados diariamente, antes e depois de outras atividades	verba destinada a actividades Recursos Materiais: tecidos, lãs, linhas, panos, agulhas, etc.	Não aplicável	- Organização do material - Escolha do objecto a realizar - Escolha do material necessário	Funcionário do Centro Social	40€
Trabalhos Manuais, Expressão Plástica	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	Estes trabalhos são realizados diariamente, antes e depois de outras atividades.	Recursos Materiais: tintas, pincéis, tecidos, barro, gesso, pasta de papel, jornais, revistas, madeiras, cartolinas, esponja, cola, tesoura, canetas de filtro, lápiz de cor, etc.	Não Aplicável	- Organização do material - Escolha da técnica a aplicar - Realização dos trabalhos	Funcionário do Centro Social	150€



## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Grupo de expressão Dramática	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	Segundo o interesse dos utentes em épocas festivas	materiais de desgaste para execução de roupas e cenários, livros, outros adereços	Não aplicável	Definição do texto a dramatizar Escolha dos utentes que o vão representar Realização dos cenários, roupas e adereços	Funcionário do Centro Social	50€
------------------------------	--	--	---	---------------	--	------------------------------	-----

### Actividades culturais

#### Objectivos Gerais

Alterar as rotinas, saindo do meio habitual, conhecendo locais novos e novas culturas

#### Objectivos específicos

Conhecer novos locais e novas culturas

#### Recursos Internos e Externos

Recursos Internos: Pessoal para os acompanhar, carrinhas

Recursos externos: Camioneta cedida pela câmara Municipal de Gondomar ou alugada a empresa de transportes

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Visita a Locais de Interesse (Semana de Campo)	Exterior do Centro Social / Distrito do Porto	5 visitas por ano	transporte, lancheira, cadeiras, entre outras	Câmara Municipal de Gondomar	- Definição dos locais a visitar - Reunir a informação sobre os locais a visitar, seus usos e costumes;	Funcionário do Centro Social	500€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

					- Solicitar o apoio para o transporte à Câmara Municipal de Gondomar; - Organizar o material a levar		
Visita a locais não visitados	Passeio a Guimarães	1 vez por ano	Transporte, lancheira, cadeiras	Não aplicável	- Definição dos locais a visitar; - Solicitar orçamento para transporte e realizar a sua contratação; - Organizar o material a levar;	Funcionários e Voluntários afectos às Valências de Apoio aos Idosos do Centro Social	1000€
Semana de praia	Praia do Senhor da Pedra	1 semana no verão	Transporte Cadeiras de praia Guarda-sois Pára-vento Toalhas de praia Chapéus Protetores solares	Câmara Municipal de Gondomar  Junta de Freguesia Foz do Sousa e Covelo  União Desportiva Souseense	Organização do material a levar - realização dos grupos de acordo com a situação clinica dos mesmos	Funcionários e Voluntários afectos às Valências de Apoio aos Idosos do Centro Social	500€

### Atividades Desportivas

Objectivo Geral

Permanecer mais activo, combatendo o sedentarismo, melhorar as capacidades de mobilidade realizando actividades de ginástica de manutenção, jogos, etc.

Objectivo específico:

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Realizar exercícios que pretendam contribuir para a melhoria do estado de saúde do idoso ao nível da capacidade cardio-respiratória, tempo de reacção, força muscular, capacidade cognitiva.

Este tipo de actividade irá promover as relações interpessoais e a diminuição de patologias como a depressão e ansiedade;

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Ginástica de recreação e manutenção e loga	Pátio exterior ou Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	3ª feira e quinta feira de manhã	cadeiras, cordas, balões, CD de Música, Leitor de CD, garrafas, Bolas, etc.	Não Aplicável	- Organizar o plano de exercícios semanal - Organizar o material necessário	Funcionário do Centro Social	Sem custos
Dança	Pátio exterior	6.ª Feira de manhã	Leitor de Cds e Cds de Música	Não Aplicável	- Organizar a actividade - Organizar o espaço - Seleccionar o material a utilizar	Funcionário do Centro Social	Sem custos

### **Actividades Sociais**

#### **Objectivo Geral**

Conviver com pessoas diferentes, partilhando experiências e vivências.

#### **Objectivo Específico**

Promover as relações interpessoais

Organizar visitas a outras instituições e permitir que outras instituições nos visitem para conviver

#### **Recursos Internos e Externos**

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Recursos internos: Funcionários e voluntários para acompanhar os idosos (mediante o n.º de utentes que quiser participar); viaturas da instituição

Recursos externos: transporte da Câmara (caso seja necessário e esteja disponível)

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Intercâmbio Institucional	Centro Social ou instituição a visitar	2 vezes por ano	Transporte	Câmara Municipal de Gondomar	Contactar as instituições que dão apoio a idosos Organizar a visita Ensaiar alguma actividade a desenvolver Contactar a Câmara Municipal de Gondomar para cedência de transporte (se necessário)	Funcionário do Centro Social	50€ Esta actividade para ser realizada depende da situação face à pandemia COVID-19.
Intercâmbios intergeracionais	Centro Social	1 vez por semana	De acordo com a actividade planeada	Parceiros da Rede Social	Contactar as Escolas do Ensino Básico ou Escolas de Educação Pré-Escolar para saber qual a disponibilidade e vontade de realizar actividades em conjunto Organizar a actividade para envolver as	Funcionário do Centro Social	Sem custos  Esta actividade para ser realizada depende da situação face à pandemia COVID-19.

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

					crianças Marcar o dia mediante a disponibilidade das organizações Organizar a actividade com a valência da Creche		
--	--	--	--	--	---	--	--

### **Actividades Festivas**

#### **Objectivos Gerais:**

Realizar actividades para comemorar os dias festivos de forma a melhorar o bem-estar físico e social do idoso

#### **Objectivos específicos**

Apelar à criatividade dos idosos  
Comemorar os dias festivos  
Promover a participação e envolvimento ao idoso

#### **Recursos Internos e Externos**

Recursos internos: Material necessário para a concretização da actividade  
Funcionário com capacidade para apoiá-los na execução das actividades

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custo
Dia de Reis	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	6 de janeiro	CD's, /TV	Não Aplicável	Cantar as janeiras	Funcionário Centro Social	10€
Dia Mundial do Obrigado	Sala de actividades/ refeitório do Centro Social	11 de janeiro	Cartolinas e materiais de desgaste	Não aplicável	Mensagens de agradecimento colocadas na instituição.	Funcionário Centro Social	15€
Dia de Santo	Sala de	15 de janeiro	Figos, doces	Não aplicável	Festejo do Dia de Santo	Funcionário	50€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Amaro	atividades/ refeitório do Centro Social		tradicionais e jeropiga		Amaro com a degustação dos doces tradicionais	Centro Social	
Dia Internacional do Riso	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	18 de janeiro	Materiais de desgaste Maquina fotográfica	Não aplicável	Jogo de reconhecimento de sorrisos	Funcionário Centro Social	10€
Dia de Santa Inês	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	21 de Janeiro	Terços	Não aplicável	Oração a Santa Inês	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial do Puzzle	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	29 de janeiro	puzzle	Não aplicável	Construção de Puzzle	Funcionário Centro Social	20€
Dia da Nossa Sra. Das Candeias	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	02 de Fevereiro	Terços	Não aplicável	Oração a Nossa Sra. Das Candeias	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial do Doente	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	11 de fevereiro	Não aplicável	Pároco da Foz do Sousa	Preparação das músicas e leituras para a missa Realização de Missa e visita aos doentes	Funcionário Centro Social	0€ Atividade sujeita a análise para realização.
Dia de Santa Eulália	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	12 de fevereiro	Terços	Não aplicável	Oração a santa Eulália	Funcionário Centro Social	0€
Carnaval	Centro Social	16 de fevereiro	CD's, leitor de Cd's, serpentinhas, cartolinas e outros materiais de desgaste	Não Aplicável	Realizar enfeites de Carnaval para decorar o centro de Dia Realizar as fantasias de Carnaval Organizar o desfile Organizar a festa Selecionar o material a utilizar	Funcionário Centro Social	50€
Dia de São	Sala de	19 de fevereiro	Terços	Não aplicável	Oração	Funcionário	0€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Conrado	atividades/ refeitório do Centro Social					Centro Social	
Dia de São David	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	01 de março	Terços	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial da Oração	Sala de atividades/ refeitório do Centro Social	05 de março	Terços	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Comemoração do Dia da Mulher	Salas de atividades do Centro Social	8 de março	Material de cabeleireiro	Cabeleireiros	Sessão de estética direccionada para as utentes	Funcionário Centro Social	0€
Dia de São José	Salas de atividades do Centro Social	19 de março (tarde)	TV	Não aplicável	Visualização de filme da vida de S. José	Funcionário Centro Social	0€
Dia de S. José	Centro Social	19 de março (Manhã)	Não aplicável	Pároco da Foz do Sousa	Missa em honra a S. José Preparação das músicas e leituras para a missa	Funcionário Centro Social	0€ Atividade sujeita a análise para realização
Dia Mundial da Árvore e equinócio da Primavera	Jardim do Centro Social	22 de março	Árvore de fruto e matérias de desgaste	Não Aplicável	Plantar uma flor	Funcionário Centro Social	20€
Dia de São Benjamim	Salas de atividades do Centro Social	31 de março	Terços	Não aplicadas	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Comemorar a PÁSCOA	Salas de atividades do Centro Social	1 de abril	Ingredientes, matérias de desgaste, entre outros	Não aplicável	Experimentar iguarias desta época: pão-de-ló, trança de páscoa e folar;	Funcionário Centro Social	30€
Dia das Mentiras	Salas de atividades do Centro Social	1 de abril	Não aplicável	Não aplicável	Confessionário: Qual a maior mentira contada ao longo da vida dos idosos	Funcionário Centro Social	0€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia Mundial da Atividade Física	Centro Social	6 de abril	Transporte	Não aplicável	Caminhada nos passadiços da Lixa	Funcionário Centro Social	0€ Atividade sujeita a análise para realização
Dia do Beijo	Salas de actividades do Centro Social	13 de abril	Não aplicável	Não aplicável	Sessão grupal sobre partilha de experiências pessoais: "A importância do primeiro beijo".	Funcionário Centro Social	0€
Dia Internacional do Café	Salas de actividades do Centro Social	14 de abril	Café Material de desgaste	Não aplicável	Realização de prova de café	Funcionário Centro Social	10€
Dia Mundial da Terra	Centro Social	22 de abril	Computador, TV, material de divulgação, material de desgaste	Não aplicável	Sessão de Grupo: medidas a praticar para preservar o ambiente	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial do Livro	Biblioteca de Gondomar	23 de abril	Livros	Não aplicável	Leitura e exposição de um livro ao gosto e interesse dos idosos	Funcionário Centro Social	0€
Dia de São Jorge	Centro Social	23 de abril	Ingredientes e materiais de desgaste  Terço	Não aplicável	Festejo do dia de São Jorge e prova de doce tradicional desta festa.  Oração em honra de São Jorge	Funcionário Centro Social	20€
Dia Mundial da Dança	Centro Social	29 de Abril	CD, rádio, roupas festivas, material de desgaste	Não aplicável	Dançar ao som de diferentes estilos musicais	Funcionário Centro Social	0€
Dia de Santa Mafalda	Centro Social	3 de maio	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial da Higiene das Mãos	Centro Social	5 de maio	TV, material de divulgação e desgaste	Não aplicável	Sessão informativa sobre a importância da higiene das mãos	Enfermeiros Centro Social	0€
Dia de Santa Joana	Centro Social	12 de maio	Terço Livro	Não aplicável	História de vida de São Joana	Funcionário Centro Social	0€



## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

					Oração		
Aparição de Nossa Sra. de Fátima aos 3 Pastorinhos	Centro Social	13 de maio	TV	Não aplicável	Visualização de filme "Jacinta"	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial da Pastelaria	Centro Social	17 de maio	Ingredientes Material de desgaste	Não aplicável	Prova de algumas iguarias de pastelaria	Funcionário Centro Social	30€
Dia Mundial da Criança	Centro Social	1 de junho	Não aplicável	Não aplicável	Sessão de partilha, relembrar brincadeiras de infância	Funcionário Centro Social	0€
Dia do Chá Gelado	Centro Social	10 de junho	Chá	Não aplicável	Sessão de prova de chá gelado	Funcionário Centro Social	10€
Dia do ioga	Centro Social	21 de junho	Transporte	Não aplicável	Aula de ioga na praia de zebreiros	Funcionários afectos as valências de apoio a idosos e professora de ioga	0€ Atividade sujeita a análise para realização
S. João	Centro Social	23 e 24 de junho	Material de desgaste	Não aplicável	Reviver as tradições de S. João	Funcionário Centro Social	20€
Dia Mundial do Chocolate	Centro Social	7 de julho	Ingredientes para Bolo	Não aplicável	Concurso de Bolos de Chocolate	Funcionário Centro Social	20€
Dia de São Bento	Centro Social	12 de Julho	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial dos Avós	Local a designar	Data a designar no mês de julho	Transporte	Câmara Municipal de Gondomar / Área Metropolitana do Porto	Organização do transporte e dos grupos	Funcionário Centro Social	0€ Atividade sujeita a análise para realização
Dia de Nossa Sra. das Neves	Centro Social	05 de Agosto	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia da Fotografia	Centro Social	19 de Agosto	TV	Não aplicável	Criação de um vídeo expositivo de todas as fotos tiradas durante o ano, nas atividades. "Reviver"	Funcionário Centro Social	0€
Dia de São Josué	Centro Social	1 de setembro	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia de Nossa Sra. da Penha	Centro Social	08 de Setembro	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia Internacional da Paz	Centro Social	21 de setembro	Material de desgaste, TV	Não aplicável	Decoração do Centro Social com símbolos e mensagem de Paz. Visualização de um filme ou documentário sobre o tema	Funcionário Centro Social	20€
Dia Mundial do coração	Centro Social	29 de Setembro	Não aplicável	Não aplicável	Caminhada no exterior do edifício	Funcionário Centro Social	0€
Comemoração Aniversário Centro Social	Centro Social	11 a 15 de outubro	Material de desgaste, e outros a designar	A designar	Missa e corte de bolo; intercâmbios interinstitucionais, sessão fotográfica, sessão de confeção alimentar	Funcionário Centro Social	30€
Dia Mundial dos Carecas	Centro Social	14 de outubro	Matérias de desgaste, roupa, cenário	Não aplicável	Realização de Peça de teatro	Funcionário Centro Social	0€ Atividade sujeita a análise para realização
Dia Mundial da Alimentação	Centro Social	18 de outubro	Ingredientes, e outros materiais de desgaste	Não aplicável	Reviver as tradições na alimentação. Confeção de pratos ou doces tradicionais	Funcionário Centro Social	20€
Dia Mundial da terceira idade	Centro Social	28 de outubro	Material de desgaste	Não aplicável	Comemoração com confeção de bolo alusivo a data. Atividade física direcionada para terceira idade.	Funcionário Centro Social	0€
Dia Mundial do Cinema	Centro Social	5 de novembro	TV/Material de desgaste	Não aplicável	Visualização em tela filme	Funcionário Centro Social	0€

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Dia de S. Martinho	Centro Social	11 de Novembro	Castanhas, moliço	Não aplicável	Organização do magusto Aquisição das castanhas e sumos Preparação de animação	Funcionário Centro Social	20€
Dia de dar uma Volta	Centro Social	22 de novembro	Carrinha / carro	Não Aplicável	Passeio de transporte até local de interesse.	Funcionário Centro Social	0€
Dia de ação de Graças	Centro Social	25 de novembro	Terço	Não aplicável	Oração	Funcionário Centro Social	0€
Dia da Bolacha	Centro Social	4 de dezembro	Ingredientes e material de desgaste	Não aplicável	Realização de bolo de Bolacha	Funcionário Centro Social	10€
Natal	Centro Social	17 de dezembro	A designar	Não aplicável	Realização da decoração de Natal Preparação da Festa de Natal	Funcionário Centro Social	50€ Atividade sujeita a análise para realização
Dia das Palavras Cruzadas	Centro Social	21 de dezembro	Papel, caneta, material de desgaste	Não aplicável	Realização de palavras cruzadas acessíveis aos idosos	Funcionário Centro Social	0€
Véspera Ano Novo	Centro Social	31 de Dezembro	Cd, rádio, material de desgaste	Não aplicável	Festa de despedida do ano velho	Funcionário Centro Social	20€ Atividade sujeita a análise para realização
Festa de aniversários	Centro Social	todas as sextas feiras	Material de desgaste para realização da lembrança	Não aplicável	Fazer levantamento de o dia e mês de aniversário de cada utente Providenciar a confecção de um bolo de aniversário para o lanche dos utentes	Funcionário Centro Social	100€

### Atividades Formativas

#### Objectivos gerais:

Obter conhecimento sobre as mais variadas problemáticas, a fim de desenvolver os conhecimentos necessários para alcançar uma melhor qualidade de vida.

#### Objectivos específicos:

Informar as pessoas idosas sobre o modo como lidar com situações de doença mais frequentes, medidas de prevenção de quedas e sobre o envelhecimento activo

#### Recursos Internos e Externos

Recursos internos: Espaço de convívio onde se pode organizar as sessões de esclarecimento

Recursos externos: Parcerias com o Centro de Saúde, GNR, entre outros

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Acções de Informação na área da saúde	Centro Social	1 vez por ano	Enfermeiros do Centro Social ou Enfermeiros Centro de Saúde	Não aplicável	Preparar os temas a abordar Divulgação das atividades Preparação da sala Motivar os utentes à participação	Enfermeiros Centro Social	70€

### Actividades Cognitivas

#### Objectivos gerais:

Trabalhar as capacidades cognitivas de forma a permitir a continuidade da sua autonomia

#### Objectivos específicos:

Reabilitar e melhorar as capacidades cognitivas dos indivíduos sem demência ou em quadros reversíveis;  
Manter a capacidade cognitiva o maior tempo e o mais eficazmente possível em indivíduos com demência degenerativa, em fase ligeira ou moderada

Designação	Local	Calendarização	Afetação de recursos	Parcerias	Tarefas	Responsável	Custos
Treino da Escrita	Centro Social	1 vez por semana	Folhas, canetas, livros	Não aplicável	Propor os temas de escrita Organizar a sala Motivar os utentes à participação	Funcionário Centro Social	Sem custos associados
Jogos de estimulação Cognitiva	Centro Social	Diário	Folhas, livros, canetas	Não aplicável	Escolha do Jogo Organizar a sala e material necessário Motivar os utentes à participação	Funcionário Centro Social	Sem custos associados
Leitura	Centro Social	Diário	Jornal, revistas, livros	Biblioteca Municipal de Gondomar	Organização de jornais e revistas Organizar a sala e material necessário Motivar os utentes à participação	Funcionário Centro Social	Sem custos associados



# ATIVIDADES DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS



No ano de 2021, propõe-se as seguintes atividades de angariação de fundos, no entanto a sua concretização dependerá da evolução da situação pandémica de COVID 19:

Rojoadas e venda de Fumeiro

Noite da Francesinha

Há Festa no Centro

Trilho do Sousa

Jantar S. Martinho

Parceiras Sócio-Desportivas e recreativas

Liga de Amigos



## RECURSOS FINANCEIROS

---



### INTRODUÇÃO

Na elaboração do orçamento de exploração para o ano 2021, vários foram os pressupostos tomados em consideração.

a) Na demonstração de resultados, para o orçamento apenas são considerados os custos e ganhos referentes ao ano;

b) Respostas sociais, protocoladas com o Instituto da Segurança Social (ISS):

- Serviço de Apoio domiciliário
- Estrutura Residencial para Idosos
- Creche
- Centro de Dia
- Equipa de Rendimento Social de Inserção

c) Na classe 7, rúbrica dos rendimentos previstos no próximo ano, para o cálculo das prestações a receber dos utentes teve-se por base como indicador a média mensal do valor das mensalidades com a frequência de utentes do período de janeiro a setembro de 2020. Quanto aos valores dos subsídios previstos a receber do ISS, o valor que esteve por base no cálculo é o referente ao valor participado por utente no ano de 2020. Já a participação do Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), os valores dizem respeito a contratos de emprego e inserção (CEI) que já se iniciaram em 2020 assim como a previsão de novos.

d) Nos valores apresentados na classe 6, rubrica dos gastos, os cálculos, são feitos com base no balancete acumulado setembro de 2020. Os valores finais apresentados já se encontram com o imposto de valor acrescentado (IVA). Nos cálculos, é considerada a taxa de inflação de 0,5 %, salvo situações em que é tomado o valor da estimativa calculada para o ano de 2021.

## APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

**Classe 7 – Rendimentos** **1.063.483,58 €**

**Conta 72 – Prestação de Serviços** **369 075,80 €**

Esta conta respeita aos trabalhos e serviços prestados que sejam próprios dos objetivos ou finalidades principais da entidade, que se insere no apoio prestado a idosos e crianças.

721 – Matrículas e Mensalidades dos Utentes 354 075,80 €

Nesta subconta, são registadas as quotas dos utilizadores (as quotizações), dos materiais de consumo, onde é tomada em consideração a soma entre os valores das mensalidades e das participações familiares, sendo que este valor é recebido mensalmente.

### Mensalidades dos Utentes

Valências	2021		2020	
	Nº Utentes	Total	Nº Utentes	Total
Estrutura Residencial para Idosos	30	199.515,00 €	30	182.294,16 €
Serviço de Apoio Domiciliário	30	33.852,00 €	33	44.694,24 €
Centro de Dia	30	44.298,00 €	31	44.121,00 €
Creche	33	50.410,80 €	37	50.732,04 €
<b>Total anual</b>		<b>328.075,80 €</b>		<b>321.841,44 €</b>

722 – Angariação de fundos 15 000,00 €

O valor é referente às atividades previstas a realizar no ano 2020, mesmo tendo em conta a situação pandémica.

**Conta 75 – Subsídios, Doações e Legados à Exploração** **640 481,50 €**

Registam-se nesta conta os subsídios do Estado, e outros subsídios, doações e legados dos instituidores/fundadores da entidade destinados à exploração.

7511 – Instituto da Segurança Social (ISS) 585.634, 20 €

### ➤ **Comparicipações dos Utentes e Protocolo do Rendimento Social de Inserção**

Nesta subconta são considerados os valores que são comparticipados por utente conforme a valência a que pertence e ainda o valor de cada protocolo estabelecido com o ISS.

## Plano Anual de Atividades e Orçamento 2021

Com o Instituto da Segurança Social (ISS), está estipulado um valor de comparticipação por utente tendo em consideração a diversa capacidade protocolada em cada valência. Dado que o valor a ser participado por utente para o ano de 2021, ainda não é conhecido, foi tomado em consideração para o cálculo final o valor recebido por utente do ano de 2020. Foi tido em conta o apoio em 50 %, tal como nos últimos anos, sob o valor da comparticipação das vagas não preenchidas sem ocupação nas valências, no caso de inexistência de lista de espera. Na valência Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, 6 vagas estão sob a quota da ISS. Neste caso, existe ainda um suplemento a receber face às vagas ocupadas

### Comparticipações Utentes

	Para o ano 2021			Para o ano 2020		
	Comparticipação por utente	Nº utentes	Total	Comparticipação por utente	Nº utentes	Total
<b>ERPI</b>			<b>191.067,24 €</b>			<b>161.361,96 €</b>
Utente	410,45 €	30,00	147.762,00 €	396,57 €	30,00	142.765,20 €
Vagas S.S	3.608,77 €	0,00	43.305,24 €	1.549,73 €	0,00	18.596,76 €
<b>Centro Dia</b>	111,11 €	30,00	<b>39.999,60 €</b>	117,11 €	30,00	<b>42.159,60 €</b>
<b>Creche</b>	283,56 €	33,00	<b>112.289,76 €</b>	273,87 €	33,00	<b>108.452,52€</b>
<b>SAD</b>			<b>117.209,40 €</b>			<b>118.097,94 €</b>
Utente	279,07 €	30,00	100.465,20 €	269,63 €	33,00	106.773,48 €
Vagas	139,54 €	10,00	16.744,20 €	134,82 €	7,00	11.324,46 €
<b>Total</b>			<b>460.566,00 €</b>			<b>430.072,02 €</b>

O acordo com o ISS, abrange também a comparticipação no âmbito da equipa de Rendimento Social de Inserção e Cantina Social

#### ➤ Rendimento Social de Inserção (RSI) e Cantina Social

Comparticipações por Protocolo		
RSI	Orçamento 2021	Orçamento 2020
Pessoal	74.345,28 €	72.844,80 €
Despesas de Funcionamento	10.800,00 €	10.800,00 €
Cantina Social	39.072,00 €	- €
<b>Total</b>	<b>124.217,28 €</b>	<b>83.644,80 €</b>

Ressalva-se que para o ano 2020 não se evidenciou a verba para o protocolo relativo à Cantina Social pois estava previsto o seu termo, contudo no ano 2021 tendo em conta a situação que o país atravessa é provável que o protocolo se mantenha daí a inscrição da verba.

7512 – Medidas Contrato Emprego e Inserção 40 391,69 €

São apresentados os valores a serem reembolsados no ano 2021, conforme os contratos celebrados.

7515 – Autarquias 14 455,61 €

O valor apresentado refere-se aos apoios do Programa de Apoio ao Movimento Associativo de Gondomar.

**Conta 78 – Outros Rendimentos e Ganhos 53 926,28 €**

7883 – Imputação de subsídios para investimentos 33 926,28 €

Esta conta regista o rendimento gerado com o reconhecimento dos subsídios relacionados com ativos (subsídios ao investimento) que são registados à medida que forem contabilizadas as depreciações/amortizações do investimento a que respeitem.

7888 - Outros não especificados 20 000,00 €

Esta conta oscila conforme os valores de donativos, ofertas e regista outros ganhos não especificados.

O valor apresentado é estimado com base nos diversos valores que deram entrada durante o ano 2020.

Rendimentos		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Variação %
<b>72</b>	<b>Prestação de serviços</b>	<b>369.075,80 €</b>	<b>341.841,44 €</b>	<b>8%</b>
721	Matrículas e mensalidades dos utentes	354.075,80 €	321.841,44 €	10%
722	Angariação de fundos	15.000,00 €	20.000,00 €	-25%
<b>75</b>	<b>Subsídios, Doações e Legados à Exploração</b>	<b>640.481,50 €</b>	<b>530.188,37 €</b>	<b>21%</b>
7511	Instituto da Segurança Social	585.634,20 €	513.716,82 €	14%
7512	Medidas Estágios Profissionais	40.391,69 €	16.471,55 €	145%
7515	Autarquias	14.455,61 €	0,00 €	0%
<b>78</b>	<b>Outros Rendimentos e Ganhos</b>	<b>53.926,28 €</b>	<b>53.926,28 €</b>	<b>0%</b>
7883	Imputação de Subsídios para investimentos	33.926,28 €	33.926,28 €	0%
7888	Outros não especificados	20.000,00 €	20.000,00 €	0%
	<b>Total</b>	<b>1.063.483,58 €</b>	<b>925.956,09 €</b>	<b>15%</b>

---

**Classe 6 – Gastos****1 055 491,31 €****Conta 61 – Rubrica Custos Mercadorias Vendidas e das Matérias Consumidas****26 000,00 €**

A conta 61 regista o custo dos materiais de consumo (fraldas e resguardos), medicamentos e artigos de saúde (material de enfermagem), material para a realização atividades e outro material diverso, a ser debitado ao utente aquando do consumo do produto.

**Conta 62 – Rubrica Fornecimento e Serviços Externos****288 308,22 €**

A conta 62 regista gastos relacionados com a aquisição de serviços necessários ao processo produtivo da entidade que a mesma não realiza pelos seus meios.

*621 – Subcontratos**136 315,02 €*

Exploração de refeitório – serviço de cozinha entregue à entidade externa Itau.

*622 - Serviços Especializados**61 430,20 €*

Esta subconta regista os gastos relacionados com a aquisição de trabalhos especializados prestados por outras entidades que a própria entidade não pode suportar pelos seus meios e que não respeitem diretamente à atividade prestada pela entidade, nem se enquadrem em nenhuma das subcontas ou outras subcontas específicas.

*6221 – Trabalhos Especializados**3 447,60 €*

Estão incluídos os custos com a contabilidade e programas informáticos.

*6224 – Honorários**30 447,60€*

São considerados os custos com o serviço de enfermagem (6 enfermeiros), serviço médico e a manutenção do posto de tensão eléctrica (PT).

*6226 – Conservação e Reparação**26 800,00 €*

Estão englobadas as despesas com reparação de edifício, equipamento básico, equipamento administrativo e veículos.

*6227 – Serviços Bancários**735,00 €*

Nesta subconta são considerados os valores das comissões e impostos de selo relacionados com despesas bancárias, multibanco, entre outras despesas de manutenção.

623 - *Materiais* 4 950,00 €

Esta subconta regista os gastos relacionados com a aquisição de materiais, equipamentos, nomeadamente material elétrico, material para a copa, entre outros.

624 – *Energias e Fluidos* 56 000,00 €

Esta conta regista os gastos relacionados com a aquisição de energia elétrica, combustíveis, água e gás e utilizados no exercício da atividade.

626- *Serviços Diversos* 29 613,00 €

Esta subconta regista os gastos relacionados com serviços diversos prestados por outras entidades externas e que são necessárias para o exercício da atividade, com as comunicações, seguros, limpeza, higiene e conforto entre outros.

**Conta 63 – Gastos com o pessoal 677 582,75 €**

632 – *Remunerações* 553 901,41 €

Registam-se nesta subconta os gastos com as remunerações ilíquidas do pessoal.

635 – *Encargos segurança social* 111 331,34 €

Esta subconta regista os encargos com segurança social na parte correspondente ao encargo da entidade patronal, com uma taxa aplicável de 22,3 % (taxa prevista para o ano 2021), assim como o valor para o fundo de compensação salarial.

636 - *Seguros de acidentes no trabalho e doenças profissionais* 9 200,00 €

Esta subconta regista os encargos com seguros de acidentes no trabalho e doenças que a entidade suporta a favor dos seus trabalhadores.

638 – *Outro Gastos com o Pessoal* 3 150,00 €

Nesta subconta estão inseridos os custos com o serviço de Higiene e Segurança no Trabalho. Em termos da formação não foi estipulado um valor por existirem propostas a custo zero.

**Conta 64 – Gastos de Depreciação e Amortização** **64 406,20 €**

642 – Ativos Fixos Tangíveis **64 406,20 €**

Registam-se nesta subconta as depreciações do período relacionadas com ativos fixos tangíveis.

**Conta 68 – Outros gastos** **450,00 €**

Nesta conta registam-se os encargos com quotizações.

### GASTOS

Gastos				
CMVMC		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Variação %
<b>61</b>	<b>CMVMC</b>	<b>26.000,00 €</b>	<b>19.500,00 €</b>	<b>33%</b>
Fornecimentos e serviços externos		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Variação %
<b>621</b>	<b>Subcontratos</b>	<b>136.315,02 €</b>	<b>120.000,00 €</b>	<b>14%</b>
622	<b>Serviços especializados</b>	<b>61.430,20 €</b>	<b>62.186,60 €</b>	<b>-1%</b>
6221	Trabalhos especializados	3.447,60 €	2.952,00 €	17%
6224	Honorários	30.447,60 €	31.134,60 €	-2%
6226	Conservação e reparação	26.800,00 €	28.000,00 €	-4%
6227	Serviços bancários	735,00 €	100,00 €	635%
<b>623</b>	<b>Materiais</b>	<b>4.950,00 €</b>	<b>5.000,00 €</b>	<b>-1%</b>
6231	Ferramentas e utensílios	2.250,00 €	2.700,00 €	-17%
6233	Material de escritório	2.500,00 €	2.000,00 €	25%
6234	Artigos para oferta	200,00 €	300,00 €	-33%
<b>624</b>	<b>Energia e fluidos</b>	<b>56.000,00 €</b>	<b>56.150,00 €</b>	<b>0%</b>
<b>625</b>	<b>Deslocações, estadas e transportes</b>	<b>- €</b>	<b>- €</b>	<b>0%</b>
<b>626</b>	<b>Serviços diversos</b>	<b>29.613,00 €</b>	<b>18.500,00 €</b>	<b>60%</b>
6262	Comunicação	6.013,00 €	3.500,00 €	72%
6263	Seguros	4.000,00 €	4.500,00 €	-11%
6265	Contencioso e notariado	100,00 €	100,00 €	0%
6267	Limpeza, higiene e conforto	19.500,00 €	10.150,00 €	92%
6268	Outros serviços	- €	250,00 €	-100%
<b>Total</b>		<b>288.308,22 €</b>	<b>261.836,60 €</b>	<b>10%</b>

Gastos com o Pessoal		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Variação %
632	Remunerações do Pessoal	553.901,41 €	455.711,93 €	22%
635	Encargos sobre remunerações	111.331,34 €	101.623,76 €	10%
636	Seguros de acidente de trabalho	9.200,00 €	8.000,00 €	15%
638	Outros gastos com o pessoal	3.150,00 €	3.550,00 €	-11%
<b>Total</b>		<b>677.582,75 €</b>	<b>568.885,69 €</b>	<b>19%</b>

Gastos de depreciação e de amortização		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Varição %
642	Ativos Fixos Tangíveis	64.406,20 €	63.150,34 €	2%

Outros Gastos		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Varição %
68	Outros Gastos	450,00 €	- €	0%

Gastos e perdas de Financiamento		Orçamento 2021	Orçamento 2020	Varição %
69	Juros de financiamento obtidos	- €	1.200,00 €	-100%

<b>Total</b>		<b>1.056.747,17 €</b>	<b>914.572,63 €</b>	<b>16%</b>
--------------	--	-----------------------	---------------------	------------

### INVESTIMENTO

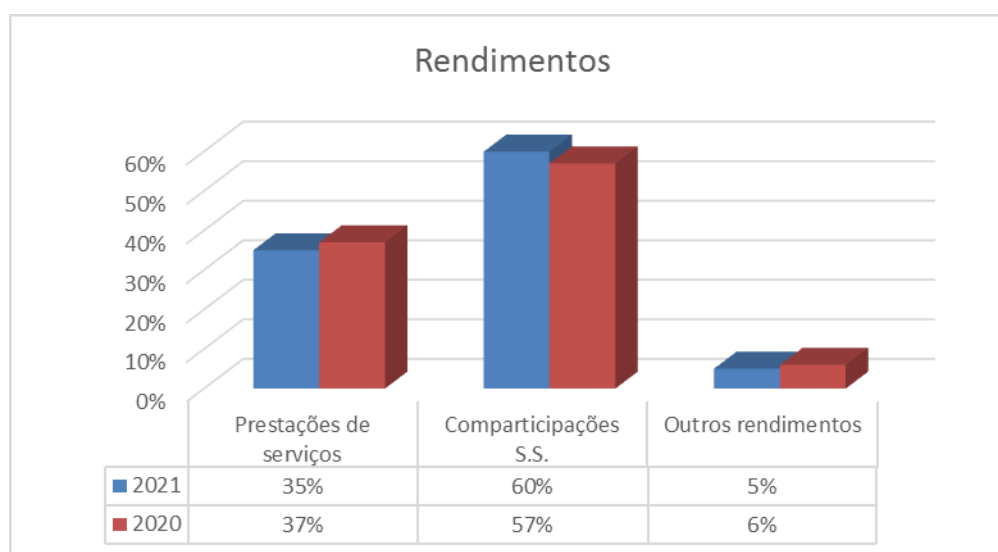
O funcionamento diário da Instituição exige um esforço nos equipamentos e na manutenção, como tal, será necessário investir em obras de requalificação do edifício, além disso é necessário que seja rectificadada a segurança contra incêndio do edifício.

De referir ainda que num ano em que vamos apostar em novos programas informáticos, será necessário a aquisição de equipamentos para que se possa usufruir na totalidade das potencialidades apresentadas pelos programas adquiridos.

### CONCLUSÃO

É possível inferir que perante os rendimentos previsionais em 1 063 483, 58€ e os gastos previsionais em 1 056 747, 17€, o resultado final é positivo em 6 736, 41 €.

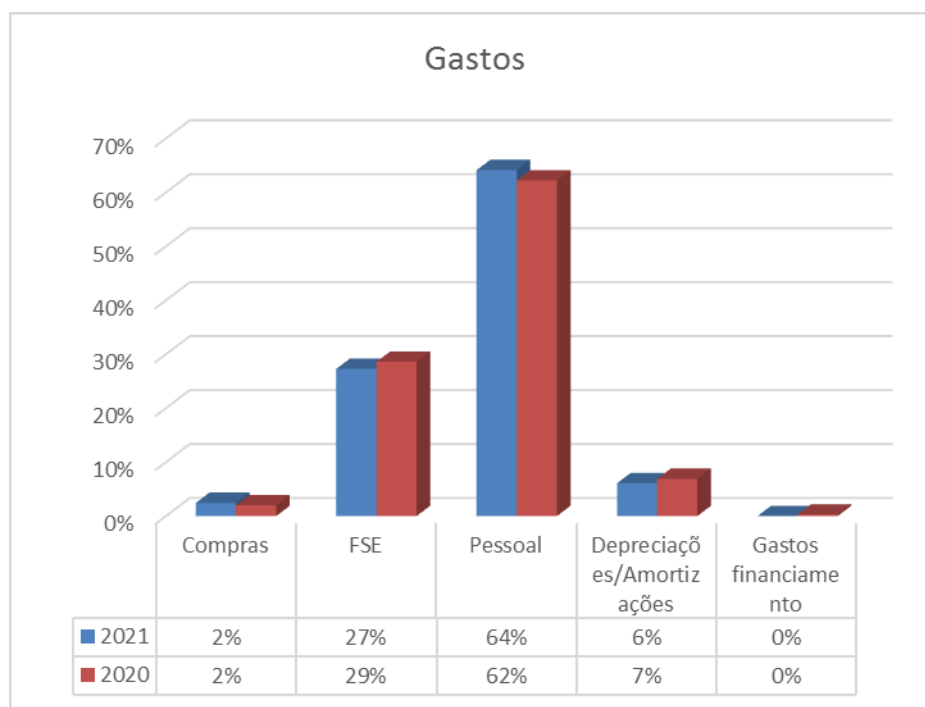
Em termos de fonte de rendimentos temos as mensalidades dos utentes com 354 075,80 €, atividades de angariação de fundos 15 000,00 €, as participações do ISS com 585 634, 20 € e outros rendimentos com 53 926,28 €.





Perante o gráfico acima apresentado as comparticipações do ISS representam de 60 % da fonte de rendimentos, tornando se assim uma fonte de rendimentos constante e essencial.

Em termos de gastos temos a rúbrica de compras, de fornecimento de serviços externos (FSE), pessoal, depreciação/amortização e os gastos/perdas de financiamento.



A rúbrica do pessoal é a que representa maior peso no bolo, isto porque representa acima dos 64 % dos custos estimados, seguindo os custos com os fornecimentos de serviços externos, onde se englobam todos os custos com a operação corrente da instituição.

Verifica-se então que os rendimentos provenientes das comparticipações do ISS são essenciais para cobrir os custos com o pessoal e o valor das mensalidades dos utentes para cobrir as despesas correntes da casa.



### DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADOS

Rendimentos e Gastos	Orçamento 2021	Orçamento 2020	Variação %
Vendas e serviços prestados	369.075,80 €	341.841,44 €	8,0%
Subsídios, doações e legados à exploração	640.481,50 €	530.188,37 €	20,8%
Outros	- €	- €	0,0%
Variação de Inventários na produção	- €	- €	0,0%
Trabalhos para a própria entidade	- €	- €	0,0%
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	26.000,00 €	19.500,00 €	33,3%
Fornecimentos e serviços externos	288.308,22 €	261.836,60 €	10,1%
Gastos com pessoal	677.582,75 €	568.885,69 €	19,1%
Imparidade de inventários (perdas/reversões)	- €	- €	0,0%
Imparidade de dívidas a receber (perdas/reversões)	- €	- €	0,0%
Provisões (aumentos/reduções)	- €	- €	0,0%
Outras Imparidades (perdas/reversões)	- €	- €	0,0%
Aumentos / Reduções de justo valor	- €	- €	0,0%
Outros rendimentos e ganhos	53.926,28 €	53.926,28 €	0,0%
Outros gastos e perdas	450,00 €	- €	100,0%
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos	71.142,61 €	75.733,80 €	% 0,0%
Gastos / reversões de depreciação e de amortização	64.406,20 €	63.150,34 €	2,0%
Resultado operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)	6.736,41 €	12.583,46 €	-46,5% 0,0%
Juros e rendimentos similares obtidos	- €	- €	0,0%
Juros e gastos similares suportados	- €	1.200,00 €	-100,0%
Resultado antes de impostos	6.736,41 €	11.383,46 €	-40,8% 0,0%
Impostos sobre o rendimento do período	- €	- €	0,0%
Resultado liquido do período	6.736,41 €	11.383,46 €	-40,8%



Foz do Sousa, 25 de novembro de 2020

## **Direção**

Presidente:

Vice-Presidente:

Secretário:

Tesoureiro:

Vogal: