

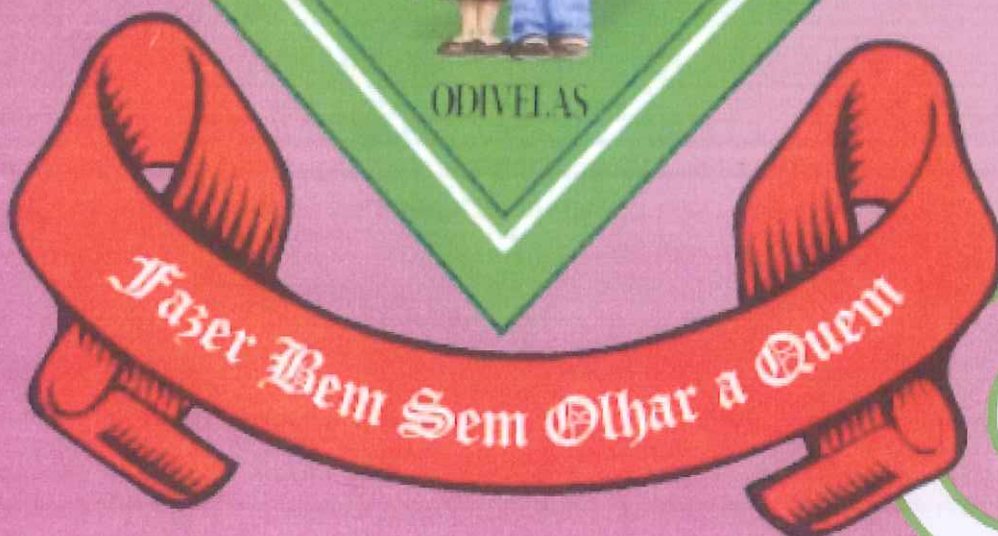
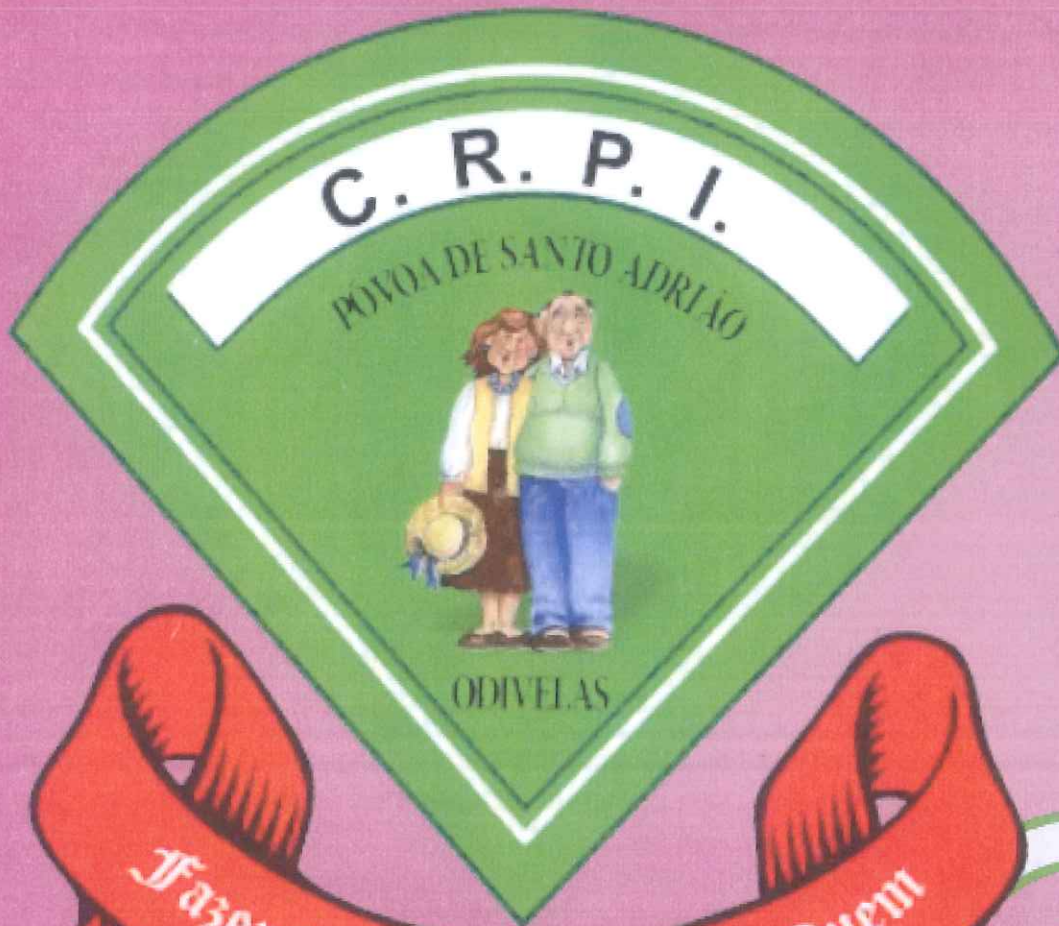
DIREÇÃO TÉCNICA: Paula Nogueira

Paula Nogueira

Conceição

PAA

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2024



AO SERVIÇO DO
BEM-ESTAR

REALIZADO POR:

APines
[Signature]
[Signature]
[Signature]

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Índice

Índice	1
Notas Introdutórias	2
Atividades a Desenvolver em 2024	4
Quadro1. Planificação das Atividades transversais a CD e SAD	8
Frase Motivacional	13
Síntese	14
Anexo1_PAAASC	16

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:



PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

NOTAS INTRODUTÓRIAS

A *Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião*, adiante designada por CRPI, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, nos termos do n.º1, do Artigo 1º do Estatuto aprovado pelo Decreto-lei n.º119/83, de 25 de Fevereiro. Está sediada na Rua Alzira Beatriz Pacheco, na Póvoa de Santo Adrião, concelho de Odivelas, Distrito de Lisboa.

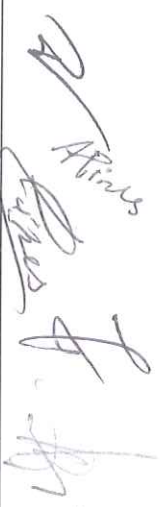
Para efeitos histórico-sociais, o dia 15 de Julho de 1987, é considerado o dia da fundação da instituição. O registo foi lavrado provisoriamente pela inscrição n.º 19/91, de fl.170 v.º a fl. a 171do livro n.º 04 das Associações de Solidariedade Social e considera-se efetuado em 5 de Dezembro de 1989, nos termos do n.º 2 do Artigo 13º do regulamento aprovado pela portaria n.º 778/83, de 23 de Julho. O registo foi convertido em definitivo em 5 de Agosto de 1992 pelo averbamento n.º 1 à referida inscrição.

A CRPI tem como fins, apoiar permanentemente os reformados e idosos da Póvoa de Santo de Adrião e promover a sua ligação efetiva à comunidade envolvente. A partir de 2013, com a reorganização administrativa do concelho, as freguesias da Póvoade Santo Adrião e do Olival Basto passaram a ser uma única freguesia. Assim, a área de intervenção da CRPI foi alargada, passando a prestar apoio à Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto.

A CRPI tem como **MISSÃO** a prestação de cuidados individualizados e personalizados, no meio natural de vida, a indivíduos e suas famílias que, por motivos de doença, idade, deficiência outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:



PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

necessidades e/ou AVD'S- Atividades de Vida Diária.

Os **VALORES** assumidos pelos atores/agentes (dirigentes, funcionários, voluntários, colaboradores...) da CRPI-PSA são os seguintes: Solidariedade, Humanismo, Ética, Responsabilidade, Voluntariado, Profissionalismo, Pragmatismo, Privacidade, Dignidade, Respeito, Integridade, Afetividade e Qualidade.

A CRPI tem como **VISÃO** melhorar as respostas sociais existentes e criar novas respostas adequadas às necessidades e expectativas da pessoa idosa e suas famílias. Pretende ser um instrumento de efetivação dos direitos de cidadania, surgindo como modelo de referência, enquanto instituição com intervenção centrada na pessoa, na melhoria da qualidade de vida e dos serviços prestados, valorizando a pessoa idosa, através da consolidação de afetos e de suas capacidades.

O presente **PAA - Plano Anual de Atividades para 2024** a seguir designado por **PAA** surge em plena articulação com os anos anteriores, nomeadamente na manutenção do tema: **a CRPI ao Serviço do Bem-Estar**.

Isto porque, se entende que a saúde pode ser definida como bem-estar biopsicossocial-espiritual-ecológico, ou seja: bem-estar físico, psicológico (mental e emocional), social, espiritual (entenda-se como o sentido para a vida) e ecológico (ambiental).

REALIZADO POR:



PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2024

O PAA caracterizar-se-á pela continuidade da uniformização dos procedimentos de trabalho, nas diversas áreas e basear-se-á nos seguintes objetivos gerais e específicos.

No que respeita aos objetivos gerais, continuaremos a afirmar a filosofia do bem-estar integral dos utentes/associados(as) apostando na sua capacidade (ainda que limitada pelas fragilidades individuais) para a tomada de decisão livre e esclarecida no dia a dia da instituição, ainda que cumprindo com o Regulamento Interno das respostas sociais e respetivas rotinas.

Elencam-se de seguida os objetivos específicos para 2024 decorrentes do ano transato:

- ✓ Assegurar um atendimento personalizado e de qualidade aos (às) utentes/associados (as), ajustado às suas necessidades reais e concretas (Gabinete de Imagem; Gabinete de Animação Sociocultural e sala polivalente do Utente paredes meias com este último);
- ✓ Manter atualizados os Planos Individuais Integrados dos(as) Utentes das respostas sociais;
- ✓ Favorecer a execução de atividades e ações com base nos gostos, expectativas, sugestões e aptidões dos (as) utentes/associados (as);
- ✓ Garantir a Humanização dos Cuidados ao utente, sensibilizando e formando os (as) funcionários (as) /colaboradores neste cuidado;
- ✓ Promover a interação com a família/tutores e com a comunidade, no sentido da articulação sociofamiliar dos (as) utentes/associados (as);
- ✓ Motivar todos os agentes/intervenientes, capacitá-los através de ações de Sensibilização/Formação tendo em vista uma maior preparação para a concretização do projeto comum de Bem -Estar;

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

APILUS

APILUS

APILUS

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

✓ **Criar novos protocolos/parcerias com outros agentes sociais que possam contribuir para a melhoria do Bem- Estar dos (as) utentes/associados (as) em diferentes serviços e respostas sociais (exemplo: o Centro de Noite);**

Durante o ano de 2024, pretende-se igualmente, dar continuidade à atualização do Inventário de Bens e Equipamentos da Instituição, por sala. **E operacionalizar e monitorizar a aplicação dos novos Regulamentos Internos das Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.**

No que concerne aos Recursos Humanos mantêm-se os estágios de diversas áreas solicitados à Instituição, como sucedeu em anos anteriores com os protocolos e parcerias em vigor, nomeadamente na comunidade Educativa: Cursos Secundários e profissionais do ensino Público, Cooperativo e Privados. Nomeadamente, a ESPA na Póvoa de Santo Adrião ; Esc. Sec. Dr António Carvalho Figueiredo em Loures e em Lisboa a Escola Profissional Profitecla .

No que respeita à **qualificação dos funcionários (as)** procurar-se-á, também, incluí-los em formações pontuais e outras na sua área de ação. A **formação** será maioritariamente interna através de parcerias e/ou protocolo com entidades certificadas na área da formação. As temáticas a trabalhar serão no âmbito da Gerontologia Social, abrangendo temas como ergonomia, higiene e conforto pessoal, Bem-Estar e outros que se julguem pertinentes.

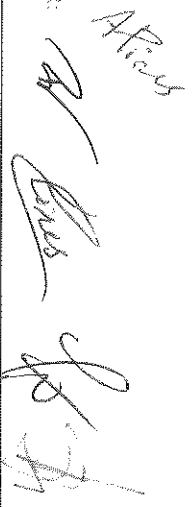
Reforço do papel das Novas Tecnologias de Informação como impulsionador da marca CRPI – Redes sociais , novos canais de comunicação.

Será testada uma **nova aplicação informática (eSocial)** para gestão dos atendimentos que libertem parte da carga administrativa que todos os processos sociais implicam, para um acompanhamento mais eficiente em 2024.

Continuar a proporcionar aos associados e comunidade local uma maior dinamização do Polo Cultural através de protocolo com Paimdas Neves,

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

AP. 123


PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

associado fundador da CRPI, que é mentor e dinamizador deste polo em parceria com a Junta de Freguesia da PSA que cedeu um espaço na freguesia que serve de armazém, sendo as aulas administradas na sala 12 da CRPI.

As sessões de Palavra Puxa Palavra procurando associar dinâmicas socioculturais à cultura do Livro continuam através da nossa animadora, com convidados em temáticas especiais.

Continuidade da gestão terapêutica, com dispensa de medicação para doença crónica a utentes com serviço contratualizado, através de Enfermeiro inscrito na respetiva Ordem Profissional. A sua colaboração será alargada, entre outras, através da participação em sessões de sensibilização na sua área de especialização, no âmbito da atividade **Conversas com Especialistas Convidados**.

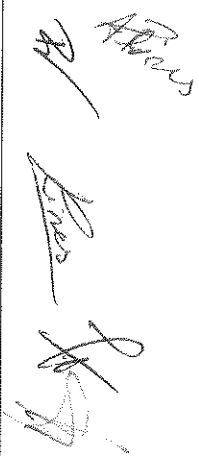
Continuidade da parceria ACES Loures/Odivelas na formação das AAD – Ajudantes de Ação Direta e Cuidadores Informais e alargado ao projeto da **UCC "Saúde a Seu Lado" – na temática das Demências**.

Em 2024, serão retomados os atendimentos de Psicologia, tendo sido preparada uma sala no piso 1 para o efeito com o objetivo principal de aliar a psicologia (Estágios Profissionais e outras Parcerias) como instrumentos de Estimulação Cognitiva e Emocional. Pretende-se promover o Bem-Estar nos seniores com maior grau de dependência, que se encontram domiciliados, sem possibilidade de saída, para além dos utentes a frequentar o Centro de Dia.

A parceria com a **CMDO – Canta e Encanta** que cede, gratuitamente um professor de música, com a periodicidade de uma vez por semana será mantida. Bem como o protocolo com o **Clube do Movimento**, sendo as modalidades apresentadas no Plano Anual de Atividades Socioculturais

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:



PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Nunca é demais referir que a filosofia de base do **Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural** assenta num trabalho, essencialmente de psicoeducação para e com as famílias e encontra-se no ANEXO 1. com a respetiva proposta de calendarização das atividades ao longo de 2024.

No anexo I -PAAASC estão contidas a totalidade das atividades programadas mensalmente, descritas pormenorizadamente, tratando-se da planificação mensal das atividades de animação sociocultural. Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas pontuais que se enquadram em festividades e celebrações diversas.

Seguem-se no **quadro 1**, a apresentação das atividades genéricas semanais que ocorrem nas Respostas Sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário, ao longo de 2024.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:



PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Quadro 1 - PLANIFICAÇÃO DAS ATIVIDADES TRANSVERSAIS A CENTRO DE DIA E SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Cuidados de Saúde	Parceria ECCI/USF PSA	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Gestão terapêutica	Enf. Nelson Nabais	Todos(as) utentes com serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Pessoal e Conforto	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Habitacional	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Distribuição Refeições	5 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Por Sócio 1 x semana	Tratamento de Roupas	5Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Transportes/Transferências e Mobilizações	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Responsável pela Coordenação Técnica: Paula Nogueira - DS - Diretora de Serviços

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia	SEMANAL 4ªf	ATENDIMENTO SOCIAL Presencial e telefónico	Diretora Serviços Assistente Social	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª	Refeitório	Quadro Pessoal	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal 2ª a 5ª	Desporto Sénior: Boccia/ Karaté Sénior Hidroginástica, Caminhadas, Yoga	Parceria CMO professores das modalidades	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal A definir	Danças	A definir	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª	Atividades Lúdico-Recreativas: damas, xadrez, jogos de cartas, Bingo	Direção	Todos(as) Sócios(as)

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

Alina
R
Alina
J

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Cuidados de Saúde	Parceria ECCI/USF PSA	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Todo o ano	Gestão terapêutica	Enf. Nelson Nabais	Todos(as) utentes com serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Pessoal e Conforto	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Higiene Habitacional	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Distribuição Refeições	5 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Por Sócio 1 x semana	Tratamento de Roupas	5Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Transportes/Transferências e Mobilizações	5 Aj. A.D.	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

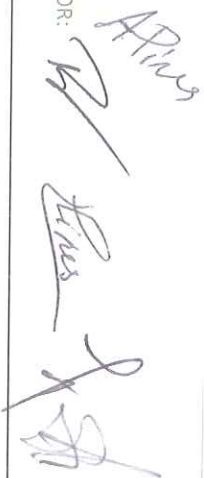
APinas
River
Kesh

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES	
			DINAMIZADORES	PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Aquisições de bens no exterior	5 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Transporte a Centro Saúde Póvoa Santo Adrião (SOS ou penso) (sem cuidador de suporte)	5 Aj. A.D. 1 voluntário	Todos(as) utentes c/ serviço contratualizado
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Dias celebrativos	Aniversários Sócios último dia útil de cada mês	Todos(as) Direção/ Funcionários/ Colaboradores/ Voluntariado	Todos os (as) Sócios(as)
Centro de Dia	3ª feiras	Grupo Coral Canta e Encanta	C.M.O.	Todos os(as) sócios(as)
Centro de Dia	A definir dias festivos	Ensaio Teatro	Teatro Sénior Odívelas	Todos os(as) sócios(as)
Centro de Dia	Domingos	Bailes com conjuntos musicais ao Vivo	Direção	Todos os(as) sócios(as)/comunidade de Local
Centro de Dia	Dias Festivos	Animação/Bailes	A definir a calendarização mensal	Todos os(as) sócios(as)

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

APius


PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Por último, importa referir a necessidade de investimento para 2024, por parte da CRPI entre outras áreas , em duas áreas principais que se apresentam de seguida:

- 1- Em face do desgaste que estes equipamentos sociais sofrem ao longo do tempo e da avaliação realizada ao nível estrutural é necessário colocar **um telhado no edifício** para assegurar a segurança da estrutura e para impedir as infiltrações que sucedem com a chuva. Este investimento estava programado em obra desde 2003/4 , mas não havia orçamento suficiente , ficando, por isso, adiado no tempo. A obra foi realizada pela empresa Algeco, tendo sido pioneira em Portugal na aplicação destas estruturas prefabricadas em equipamentos sociais . Uma vez que está responsável pela garantia do empreendimento foi-lhe solicitado parecer, tendo culminado num único orçamento que inclui também a retirada e colocação dos equipamentos de ares condicionados e o recurso a gruas adaptadas para estes materiais.
- 2- Associado a este aspeto surge a colocação de **painéis solares** para a sustentabilidade financeira da instituição, com a redução nos custos com a energia elétrica a curto prazo e diminuir a pegada ecológica a médio/longo prazo. Projeto que se encontra adiado, pois só com o reforço da cobertura (Telhado) será concretizável.
Assim, está programado um investimento (Telhado e Painéis) nos itens do edificado cuja amortização irá a 2% ao ano e ao nível do equipamento será de 8% ao longo de 12 anos.
Retira-se, igualmente a previsão do aumento percentual para o salário mínimo nacional que passará para os € 820,00 o que implicará os ajustes relativos às restantes categorias profissionais. Contaremos com a habitual assessoria nesta matéria da União das IPSS's de Lisboa.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

Alina
R
Rina
R

Nas palavras de Nelson Mandela a respeito da Paz... todo o trabalho

“Sempre parece impossível, até que alguém o faz”.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

APinas
Paula
Paula

SÍNTESE

O presente Plano Anual de Atividades para 2024 encerra um ciclo e dá início a um novo, pois trás consigo o final de um mandato, tendo à porta eleições para novos Corpos Sociais.

É tempo de renovação, é a oportunidade de tirar da “gaveta” ideias antigas que os associados gostassem de ver praticadas ou simplesmente abraçar novos desafios, colocando-se à prova, em novas ideias e relações sociais, colocando em evidência o lema da instituição **Fazer Bem Sem Olhar a Quem.**

É, também, a oportunidade de colaborar nos itens que se apresentam:

- ✚ Desenvolver ações concertadas para gerar novas fontes de financiamento, através de angariação de fundos, de donativos e angariação de novos (as) sócios (as) beneméritos.
- ✚ Produção de materiais diversos para publicidade e divulgação da imagem CRPI, com o objetivo de autossustentabilidade dos projetos, como por exemplo, o Polo-cultural ; O projeto Despertar Sentido(s) ou outros;
- ✚ Criar condições que rentabilizem os conhecimentos da equipa técnica e que fomentem a sua participação e visibilidade, gerando maior partilha do conhecimento e contribuindo desta forma para a sustentabilidade da Instituição como, por exemplo, cursos de Formação/workshops gerando, novas fontes de receitas que permitam manter a sua sustentabilidade financeira;
- ✚ Continuar a trabalhar para alargar o horário das atuais respostas/serviços para as 19H00 e não apenas pontualmente, bem como a frequência de cinco dias na semana + 1, isto é, de segunda a sábado, alargando posteriormente ao domingo. O desejável é que suceda de forma faseada, primeiro para a resposta de Apoio Domiciliário que presta serviço às situações de maior dependência e numa segunda fase para Centro de Dia.

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

Mãos à obra que se faz tarde...

APROVAÇÃO

O Plano Anual de Atividades para 2024 foi aprovado em reunião de Direção, em 10 de Novembro de 2023 e assinado por:

PRESIDENTE DA DIREÇÃO

RESTANTES ELEMENTOS DE DIREÇÃO

TESOUREIRO

Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos
(Instituição Particular de Solidariedade Social)
NIPC: 501 995 960
Rua Alzira Beatriz Pacheco
Telf: 219386719
2620-128 Povoia de Santo Adrião

Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos
(Instituição Particular de Solidariedade Social)
NIPC: 501 995 960
Rua Alzira Beatriz Pacheco
Telf: 219386719
2620-128 Povoia de Santo Adrião

Comissão de Reformados Pensionistas e Idosos
(Instituição Particular de Solidariedade Social)
NIPC: 501 995 960
Rua Alzira Beatriz Pacheco
Telf: 219386719
2620-128 Povoia de Santo Adrião

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

REALIZADO POR:


PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

ANEXO I

Plano Anual de Atividades de Animação Socioculturais

Aprovado em reunião de Direção de 10 de Novembro de 2023

Comissão de Reformados,
Pensionistas e Idosos da Póvoa de
Santo Adrião

Atínes 

Luís 



Plano Anual de Atividades Socioculturais 2024



Animadora Sociocultural
Inês Francisco

Novembro 2023



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Índice

Nota Introdutória.....	3
Objetivos da Animação Sociocultural.....	4
Tipos de Animação.....	5
Planificação Mensal(exemplo).....	6
Plano Anual de Atividades 2024.....	7
Atividades Socioculturais em Parceria	16
Atividades Socioculturais promovidas pela CRPI.....	19
Considerações Finais.....	20



Nota Introdutória

O Plano de Atividades Socioculturais tem como objetivo primordial a promoção da ocupação do tempo da pessoa idosa através do seu envolvimento em atividades socioculturais. Estas devem ser heterogéneas, pois nem todos os utentes têm as mesmas capacidades, necessidades, gostos e interesses.

O Plano de Atividades para o ano 2024 ambiciona dinamizar diferentes tipos de atividades de modo a abranger os utentes em Centro de dia e Apoio Domiciliário tendo em conta diversos níveis de dependência e autonomia.

Será muito importante reforçar e aumentar as parcerias existentes, com diversas entidades, reforçando o convívio entre populações com idades e experiências diferenciadas de modo a valorizar e reforçar o papel da pessoa idosa no seio da comunidade valorizando as suas experiências e capacidades.

Nas páginas que se seguem podemos observar os seguintes mapas de conceitos onde se aborda, sucintamente, os objetivos da Animação Sociocultural e os Tipos de Animação existentes.

APinas
Pinas



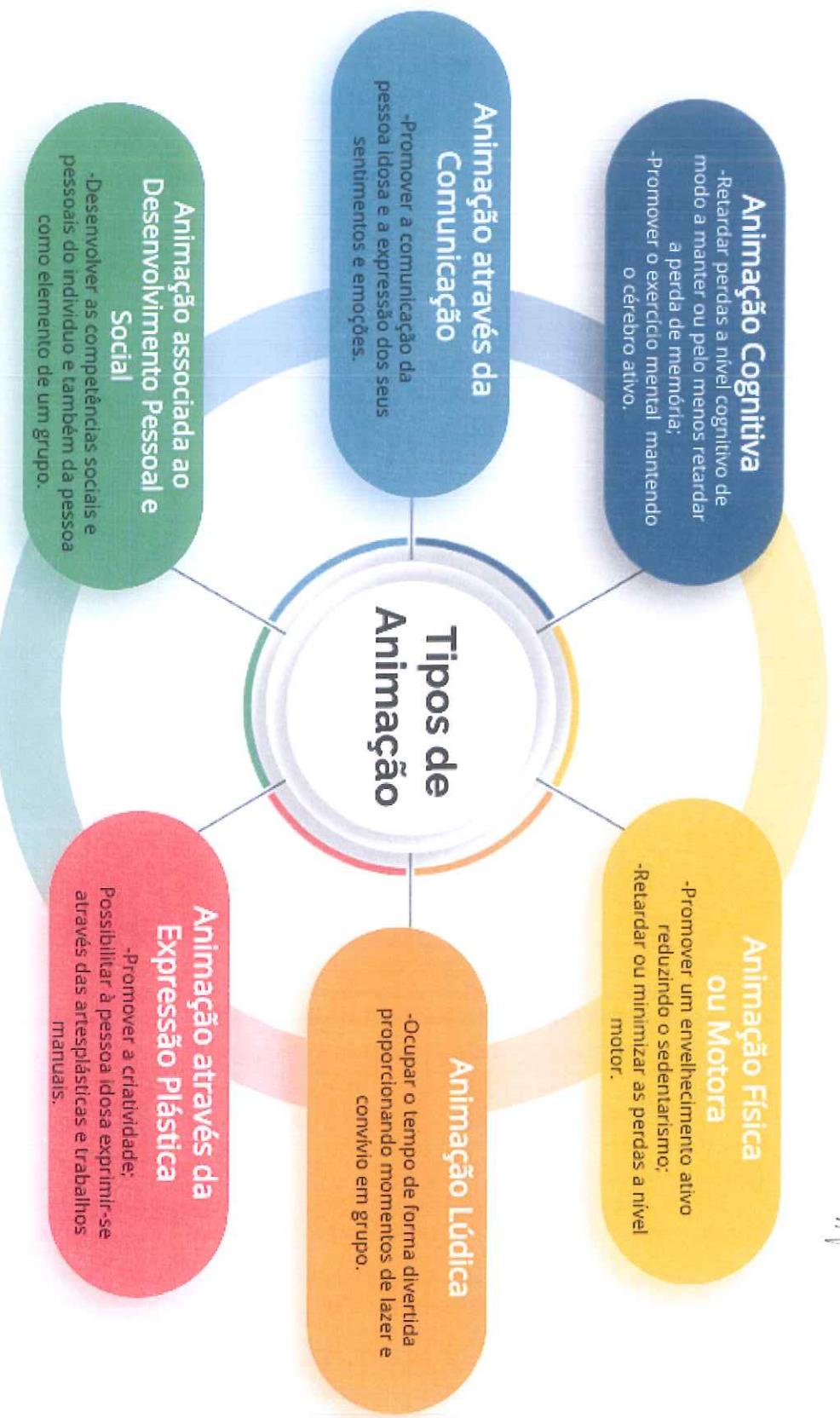
Animação Sociocultural



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



The block contains several handwritten signatures in blue and black ink. Below the signatures is the official logo of the C.R.P.I. (Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA). The logo is a green shield with a white border, containing a stylized illustration of people. The text 'C.R.P.I.' is written in white on a green background at the top of the shield. Below the shield, a red ribbon contains the text 'Agrupamento de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA'.



Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crippsa.pt

<https://www.crippsa.pt>

PLANO MENSAL DE ATIVIDADES* (Exemplo)

HORA	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9:30-10:30		ACOLHIMENTO/ PEQUENO-ALMOÇO			
10:30-12:00	Atelier Biblioteca "Palavra Puxa Palavra"	Atelier Manualidades	Atelier Criatividade	Atelier Manualidades	Atelier Musical
12:00-13:30	Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- <u>Mindfulness.</u>	Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.	Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.	Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- <u>Mindfulness.</u>	Exercícios: "Prevenção da queda" Atenção Plena- Mindfulness.
13:30-14:30		REPOUSO			
14:30-15:30	Bingo	Jogos de mesalúdicos. Atividades livres	Bingo	Jogos de mesalúdicos. Atividades Livres	Bingo
15:30- 16:30		LANCHE			
16:30-17:30		REGISTOS DIÁRIOS / PREPARAÇÃO ATIVIDADES			

* O Plano Mensal de Atividades poderá estar sujeito a alterações

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
Rua, Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Alfines
Alfines
Alfines


Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
 NIPC: 501995960
 Tel: 219386719
 FAX: 219385120
 E-mail: info@crippsa.pt
<https://www.crippsa.pt>



 AF 1005
 [Assinaturas manuais]

Plano Anual de Atividades-2024 -Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Dia/Mês	Atividade	Objetivos	Recursos		Destinatários	Local
			Materiais/ Logísticos	Humanos		
6 Janeiro Dia de Reis	Convidar o Grupo Coral "Canta e Encanta" para cantar as Janeiras. (dia a decidir)	<ul style="list-style-type: none"> -Promover o convívio; -Preservar e relembrar as tradições; - Proporcionar momentos de diversão. 	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural e Grupo Coral	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia
Fevereiro Carnaval	Decoração do espaço com o tema alusivo ao Carnaval e Festa temática. (dia a decidir)	<ul style="list-style-type: none"> -Comemorar e o Carnaval; -Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação. 	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
 Rua,Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
 Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>

14 Fevereiro Dia dos Namorados	Confeção de bolachas em forma de coração.	-Promover momentos de diversão. -Relembrar memórias sensoriais e afetivas; -Promover o saber-fazer e a socialização.	A definir	Sociocultural Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia
8 Março Dia Internacional da Mulher	Elaboração de uma lembrança alusiva à data.	- Estimular a motricidade fina, a criatividade e a imaginação; -Valorizar o papel da mulher; - Promover a auto estima.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

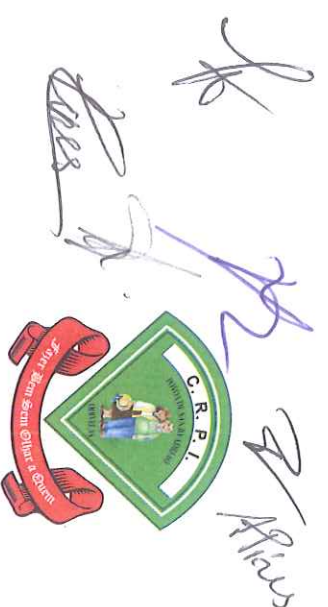
NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



27 Março Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma peça de teatro.	-Proporcionar momentos de convívio e de socialização; -Proporcionar momentos de diversão.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	A definir	
25 Abril Dia da Liberdade	Recolha de testemunhos acerca deste dia. "Onde estava no dia 25 de Abril de 1974? O que significou para si?" Preparar um painel com as respostas obtidas.	- Relembrar momentos que marcaram a história.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios	
9 de Maio Dia da Espiga	Recolher espigas, flores... e posteriormente preparar os ramos.	- Relembrar hábitos e vivências e tradições; - Promover o contato com o exterior.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora	Utentes de Centro de Dia	Centro de dia e exterior	

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.cripipsa.pt>



			Sociocultural			
15 Maio Dia Internacional da Família	A definir	- Valorizar o papel e importância da família; -Reforçar laços familiares.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Centro de dia e domicílios
18 Maio Dia Internacional dos Museus	Visita a um Museu (a decidir)	-Estimular a curiosidade e o interesse pela nossa História; -Despertar o interesse pela cultura.	Carrinhas	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário	Museu a definir

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
 NIPC: 501995960
 Tel: 219386719
 FAX: 219385120
 E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



<p>1 Junho Dia Mundial da Criança</p>	<p>Preparar lembranças para as crianças da escola vizinha do centro e posteriormente entregar.</p>	<p>-Desenvolver a motricidade fina; -Promover o convívio intergeracional; -Estimular a criatividade e a imaginação.</p>	<p>A definir</p>	<p>Responsável: Diretora de Serviços</p> <p>Execução: Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes de Centro de Dia</p>	<p>Centro de dia e escola</p>
<p>13, 24, 29 de Junho Comemoração dos Santos Populares</p>	<p>Decoração do espaço alusivo aos Santos Populares; Realizar um arraial, com música , baile....</p>	<p>- Reviver as tradições da época; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.</p>	<p>A definir</p>	<p>Responsável: Direção</p>	<p>Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário</p>	<p>Centro de dia</p>
<p>15 Julho Aniversário da CRPI</p>	<p>Elaboração de uma lembrança relativa à data.</p>	<p>-Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade e</p>	<p>A definir</p>	<p>Responsável: Diretora de Serviços</p>	<p>Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário</p>	<p>Centro de dia</p>

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião
 Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião
 Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>

Handwritten signatures and stamps of the Commission members, including a red stamp with the text 'CRP.I.P.I.' and 'Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA'.

<p>Festa de Aniversário.</p>		<p>imaginação; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.</p>		<p>Execução: Animadora Sociocultural</p>		<p>Centro de dia e domicílios</p>
<p>26 Julho Dia Mundial dos Avós</p>	<p>A definir</p>	<p>- Fortalecer a relação de avós e netos; -Reconhecer o papel e importância dos avós.</p>		<p>Responsável: Diretora de Serviços</p> <p>Execução: Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes de Centro de Dia e Apoio Domiciliário</p>	
<p>19 Agosto Dia Mundial da Fotografia</p>	<p>Realizar uma sessão fotográfica com os utentes.</p>	<p>- Proporcionar momentos de diversão; Reforçar a autoestima e a valorização pessoal.</p>	<p>Máquina fotográfica/ telemóvel</p>	<p>Responsável: Diretora de Serviços</p> <p>Execução: Animadora Sociocultural</p>		<p>Centro de dia e domicílios</p>
<p>21 Setembro Dia Mundial da Doença de</p>	<p>Realizar uma cápsula do tempo, guardando numa "caixa" a lembrança que</p>	<p>- Sensibilização acerca da doença de Alzheimer;</p>	<p>Caixa</p>	<p>Responsável: Diretora de Serviços</p>	<p>Utentes de Centro de Dia</p>	<p>Centro de dia</p>

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

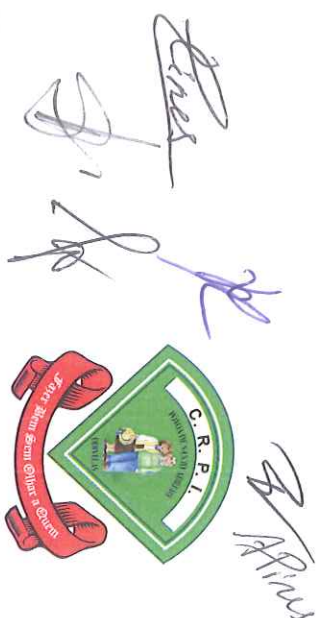
NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



Alzheimer	gostaria que os outros tivessem de si.	-Recordar acontecimentos importantes.	Folhas de papel Canetas/ lápis etc.	Execução: Animadora Sociocultural		
1 Outubro Dia Internacional do Idoso	A decidir	- Valorizar o papel da pessoa idosa na sociedade.		Responsável: Diretora de Serviços	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário	Centro de dia
4 Outubro Dia Mundial do Animal	Fazer uma visita a uma Quinta Pedagógica.	- Proporcionar momentos de alegria e de afeto; -Recordar memórias relativas aos animais que tiveram.	Carrinhas/ Transporte	Execução: Animadora Sociocultural		Quinta pedagógica a definir
11 Novembro Dia de São Martinho	Realizar um Magusto na instituição.	- Reviver as tradições; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.	Castanhas Carvão Sumos etc.	Responsável: Direção	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário. Associados	Centro de dia e domicílios

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA

NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.crpipsa.pt>



Dezembro					
Festa de Natal (data a decidir)	Realização de elementos decorativos relativos à quadra Natalícia e preparação de lembranças.	-Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade e imaginação; -Proporcionar momentos de diversão e convívio.	A definir	Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural	Utentes de Centro de dia e Apoio Domiciliário Centro de dia e domicílios

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA


NIPC: 501995960

Tel: 219386719

FAX: 219385120

E-mail: info@crpipsa.pt

<https://www.cripipsa.pt>

[Handwritten signatures and stamps]

Adrius

<p>Todo o Ano</p>	<p>Comemoração do aniversário dos utentes. (Realização de um postal de Aniversário...)</p>	<p>-Proporcionar um dia especial; - Reforçar a auto-estima e a valorização pessoal.</p>	<p>A definir</p>	<p>Responsável: Diretora de Serviços Execução: Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes de Centro de Dia e de Apoio Domiciliário</p>	<p>Centro de dia e domicílios</p>
<p>Estações do Ano Decoração do espaço com o tema alusivo a cada estação.</p>	<p>-Desenvolver a motricidade fina; -Estimular a criatividade e imaginação; - Promover a orientação no tempo;</p>	<p>- Promover a concentração, a atenção e o raciocínio lógico. -Proporcionar momentos de diversão e convívio.</p>	<p>Bingo Domingo entre outros</p>	<p>Animadora Sociocultural</p>	<p>Utentes de Centro de dia</p>	<p>Centro de dia</p>

Nota: O Plano Anual de Atividades poderá estar sujeito a alterações.

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da Póvoa de Santo Adrião

Rua Alzira Beatriz Pacheco S/N * 2620-128 Póvoa de Santo Adrião

Pessoa Coletiva de Utilidade Pública * Instituição Particular de Solidariedade Social



Atividades Socioculturais em parceria com:

Câmara Municipal de Odivelas (CMO)

 “Clube do Movimento”	Horário:				
Dança Sénior 5ª Feira-Manhã	T12	9:30-10:15	T13	10:15-11:00	
Yoga Sénior 3ª Feira-Manhã	T2	9:00-09:45	T3	9:45-10:30	
Karaté Sénior 6ª Feira-Manhã	T11	10:15-11:00			
Boccia Sénior 5ª Feira-Tarde	T11	15:00-15:45			
Ginástica Sénior		2ª Feira		4ª Feira	
	Manhã	T13	9:00-09:45	T52	9:00-9:45
		T14	9:45-10:30	T53	9:45-10:30
		T15	10:30-11:15	T54	10:30-11:15
		T16	11:15-12:00	T55	11:15-12:00
	Tarde	T17	14:15- 15:00	T68	14:15- 15:00
		T18	15:00-15:45	T69	15:00-15:45
		T19	15:45-16:30	T70	15:45-16:30
	T20	16:30-17:15	T71	16:30-17:15	

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
 NIPC: 501995960
 Tel: 219386719
 FAX: 219385120
 E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>

Lopes


[Handwritten signature]



 Grupo Coral "Canta Encanta"	Horário:
<i>Terças-Feiras</i>	12:10

NOTA: As atividades em parceria acima descritas e respetivos horários são da responsabilidade da Câmara Municipal de Odivelas.


Escola EB1 Barbosa du Bocage

	Periodicidade/ Horário:
Escola dos "Lápis"	
A definir	A definir

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
 NIPC: 501995960
 Tel: 219386719
 FAX: 219385120
 E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Centro Social e Paroquial da Ameixoeira

	<p>Periodicidade/ Horário:</p>
<p>A definir</p>	<p>A definir</p>


Escola Profissional Profitecla

	<p>Periodicidade/ Horário:</p>
<p>A definir</p>	<p>A definir</p>

Atividades Socioculturais promovidas pela CRPI

 Aulas de Cavaquinho	Horário:
<i>Sextas-Feiras</i>	14:30 às 16:30

 Aulas de Pintura	Horário:
<i>Terças e Quintas Feiras</i>	15:00 às 17:00

 Aulas de Danças de Salão	Horário:
<i>Sábados</i>	10:30 às 12:00

Comissão de Reformados, Pensionistas e Idosos da PSA
NIPC: 501995960
Tel: 219386719
FAX: 219385120
E-mail: info@crpipsa.pt
<https://www.crpipsa.pt>



Considerações Finais

É importante assinalar que ao longo do ano poderemos introduzir outras iniciativas e atividades que não constem no Plano Anual, mas que entendemos ser relevantes e do interesse dos nossos utentes.

Esperamos que o ano de 2024 seja ainda mais dinâmico e que cada vez mais a comunidade e família participem nos eventos, atividades e iniciativas, tendo sempre como objetivo final o bem estar e a qualidade de vida dos nossos utentes.

Frâncisco
10/11/2023