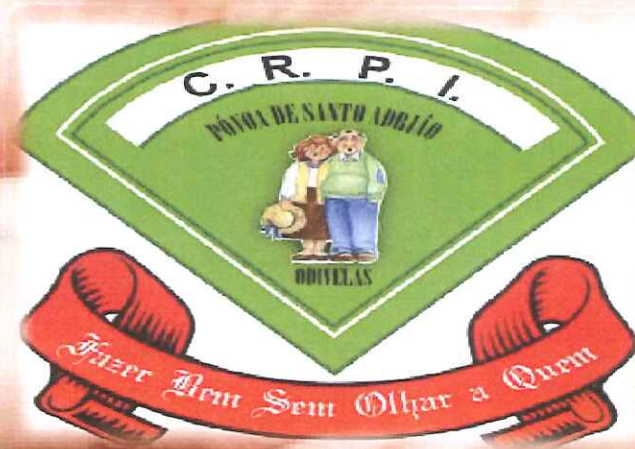


Plano Anual de Atividades



Caros
A Pires
Antunes
Barbosa
R

Consolidar - III 2020

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, com o Estatuto de Utilidade Pública, nos termos do nº1, do Artigo 1º do Estatuto aprovado pelo Decreto-lei nº119/83, de 25 de Fevereiro. Está sediada na Rua Alzira Beatriz Pacheco, na Póvoa de Santo Adrião, concelho de Odivelas, Distrito de Lisboa.

Consolidar requer *Tempo e Tolerância* de todos os envolvidos. **Consolidar**, entre outros, o objetivo comum de dotar a instituição de um serviço de Qualidade que responda às necessidades da comunidade envolvente e da comunidade CRPI, procurando em tempo útil e eficaz apoiar a pessoa idosa em particular, e, aos seus significativos quer sejam ou não família.

O presente PAA - Plano Anual de Atividades para 2020 surge em plena articulação com os anos anteriores, intitulado-se **Consolidar Parte III**.

O PAA de 2020 contemplará para além das atividades específicas para este ano, a continuidade de atividades e projetos delineados em 2018/19, tendo em conta a reestruturação que decorre ao nível de otimização de Recursos Humanos e Materiais, nomeadamente, na uniformização de procedimentos através, entre outros, das Tecnologias de Informação.

Paula Nogueira
Alfons
Júlia
Barbosa
R

Paula
Alfonso
António
Barbara
R

DESENVOLVIMENTO

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, bem como nas atividades que se elencam de seguida.

OBJECTIVOS GERAIS PARA 2020

Atender ao bem-estar integral dos utentes/associados (as) privilegiando a sua tomada de consciência para que possam escolher, participar com autonomia, autodeterminação, promovendo desta forma a sua autoestima, consolidando o trabalho que vem sendo desenvolvido em anos transatos.

OBJECTIVOS ESPECÍFICOS PARA 2019

- 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 multifunções anexa a este último);

- Dar seguimento aos **Planos de Intervenção Individuais/Planos Psicossociais 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);
- **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;
- **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);
- Criar novos protocolos/parcerias com outros agentes sociais que possam contribuir para a melhoria do bem-estar dos (as) utentes/associados (as);
- Reforçar o papel das Novas Tecnologias de Informação como elemento integrador e aglutinador das várias áreas.

ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2020

No âmbito da otimização das Tecnologias de Informação ao Serviço do trabalho realizado nos Equipamentos Sociais será continuado o trabalho de configuração do Servidor principal no sentido de disponibilizar um conjunto de serviços de rede interna, bem como cópias de segurança automáticas. Serão, também, uniformizados os Sistemas Operativos (na ótica do acesso livre)

dos computadores de trabalho; criação da “Intranet” e partilha de ficheiros base entre todos os utilizadores. Espera-se ainda, uniformizar a solução de software groupware para consulta de e-mails, partilha de calendário de tarefas, entre outros. Acrescentamos ao descrito que tal “empreitada” leva o seu próprio ritmo, tem um desenvolvimento que por vezes é difícil de prever, com avanços e recuos e é um trabalho que tem de suceder sem que a normalidade do quotidiano seja abalada.

Pretende-se dar continuidade, igualmente, à atualização do Inventário de Bens e Equipamentos da Instituição..

No que concerne aos **Recursos Humanos** dar-se-á continuidade aos estágios de diversas áreas que forem solicitados à Instituição, como sucedeu em anos anteriores.

No que respeita à **qualificação dos funcionários (as)** procurar-se-á, ainda, 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, hábitos saudáveis, entre outras temáticas que se considerem oportunas.

Durante o ano de 2020, pretende-se dar continuidade à implementação do Projeto CRPI_SAD+: Psicomusicalidade com o objetivo principal de aliar a psicologia e a música como instrumentos de Estimulação Cognitiva e Emocional com vista à promoção do Bem-Estar, nos seniores com maior grau de dependência, que se encontram nos domicílios, sem possibilidade de saída.

Será, também, dada continuidade ao **espaço musical através do grupo de cantares da CRPI** com ensaiador em regime de avença (1 sessão semanal).

A **parceria com a CMO – Canta e Encanta** que cede, gratuitamente

um professor de música, com a periodicidade de uma vez por semana será mantida.

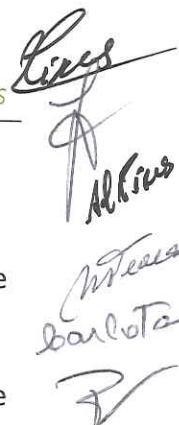
Relativamente ao ensino de **Cavaquinho**, , pretende-se dar continuidade às aulas de Cavaquinho através de um Diretor Musical responsável por uma sessão semanal, com a possibilidade de intercâmbio com outros grupos seniores. Numa fase posterior, poderá, inclusive, participar na dinamização do Projeto CRPI_SAD+: Psicomusicalidade.

Quanto à modalidade de **Dança** será dada continuidade à parceria com a Arte & Dança e outras parcerias, através de workshops de estilos diversos, procurando criar momentos de partilha intergeracional.

Mantêm-se os bailes de fim de semana e outros em que continuaremos a beneficiar da colaboração do DJ voluntário.

Continuar a proporcionar aos associados e comunidade local uma maior dinamização do Polo Cultural através de protocolo com Paim das Neves, numa sala na CRPI, em exclusivo, para a continuidade dos Curso de diversas temáticas em Belas Artes.

Paula Nogueira
Alf. Aires
Maria
Barbata



Ao nível de voluntariado, refira-se, ainda, que contará com a presença semanal de dois elementos que asseguram a **Medição da Tensão** com especialidades na área de enfermagem e análises laboratoriais.

Vai ser dada continuidade à 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** (temáticas: Controlo de Infeção na Comunidade; Ergonomia no local de trabalho), bem como na formação interna às funcionárias.

CALENDARIZAÇÃO PREVISTA DAS ATIVIDADES

No quadro 1, será apresentada a planificação semanal que ocorre nas Respostas Sociais de Centro de Dia e Apoio Domiciliário.

Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas pontuais que se enquadram em festividades diversas .

Ressalva-se, também, que serão realizada excursões de longo curso, a ponderar a periodicidade.

Em seguida apresenta-se o quadro 1. com a **Planificação Semanal de Atividades Transversais a Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.**

Paula
AP:ms
Maria
Barbosa
RV

Quadro 1 - Planificação Semanal de Atividade Transversais a Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES
			PARTICIPANTES
Centro de Dia	SEMANAL 4ªf	ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL Presencial e telefónico	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª	Refeitório	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal 2ª a 5ª	Desporto Sénior/Boccia/ Karaté Senior Hidroginástica, Caminhadas	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Semanal 5ª a partir das 14h30	Gabinete Médico Medicação da TA/Glicémia	Todos(as) Sócios(as)
Centro de Dia	Semanal A definir	Danças	Todos(as) Sócios(as)/ Comunidade Local
Centro de Dia	Diário - 2ª a 6ª 3ª e 5ª	Atividades Lúdico-Recreativas: damas, xadrez, jogos de cartas, Bingo	Todos(as) Sócios(as)

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

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

Paula
Paula
Paula
Paula
Paula

Freguesia/ Local Execução PSA-Olival Bastos CRPI_PSA	CALENDARIZAÇÃO	ATIVIDADES	INTERVENIENTES
			PARTICIPANTES
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Aquisições de bens no exterior	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Diário 2ª a 6ª	Acompanhamento a consulta Centro Saúde Póvoa Santo Adrião (sem cuidador de suporte)	Todos Sócios
Centro de Dia/ Serviço de Apoio Domiciliário	Dias celebrativos	Aniversários Sócios último dia útil de cada mês	Todos Sócios
Centro de Dia	Primeiras 3ª feiras do Mês	Grupo Coral Canta e Encanta	Todos os sócios
Centro de Dia	Quinzenalmente 5ª Feira	Grupo de Cantares da CRPI	Todos os sócios
Centro de Dia	A definir	Ensaio Teatro	Todos os sócios
Centro de Dia	6ª Feira	Cavaquinho Nível I e II	Todos os sócios
Centro de Dia	Dias Festivos	Animação/Bailes	Todos os sócios


 A
 Alpinus
 Carlos
 R

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

Alfina
Antónia
Carvalho
R

Seguidamente, descrevem-se em pormenor o **Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural** assente num trabalho essencialmente de Psicoeducação para as famílias.

A Animação é considerada como uma forma de intervir em todas áreas do desenvolvimento da pessoa idosa, de forma a promover uma melhor Satisfação com a Vida.

Objetivos Gerais das Atividades

A realização das atividades quer semanais, quer as relacionadas com os dias festivos trazem variados benefícios tanto para os utentes, bem como para os seus familiares, assim como para os associados e comunidade em geral.

- Dinamizar a instituição;
- Fomentar o contato da pessoa idosa com a instituição;
- Rentabilizar os serviços existente na comunidade para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa;
- Promover uma melhor Qualidade de Vida;
- Promover a aprendizagem ao longo da vida;
- Promover um Bem-Estar físico, psicológico, emocional e social;
- Promover a interação social.

O Plano Anual de Animação Sócio Cultural é um guia das atividades e dos projetos que irão decorrer ao longo do ano 2020.

A planificação das atividades teve por base a ocupação do utente e do seu envolvimento nas mesmas atividades, de forma, a sentir prazer na sua realização, entusiasmo e envolvido, com o intuito de desfazer as ideias pré concebidas que muitos idosos tem de eles mesmos: “de não serem capazes...” e de já não serem úteis”.

É importante referir que as atividades e projetos incluídos neste Plano de Animação para 2020 irão manter-se de forma a consolidar as parcerias e as atividades que tiveram adesão por parte dos utentes/associados em 2019.

De seguida, apresenta-se a planificação das atividades semanais para 2020 nos quadros N.º 2 e N.º 3.















Handwritten signature and name: *Luís*
Alfons
António
Balota
R

Handwritten signatures and names:
 Alves
 Alpin
 Antunes
 Barata
 B









ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS SEMANAL - MANHÃ

Quadro Nº2- Planificação Semanal das Atividades (Manhã)

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<p>Reunião de Equipa Técnica</p> <p>DS - Paula Nogueira</p> <p>Animadora Sócio Cultural- Liliana Jerónimo</p> <p>9h30-10h30</p>	<p>Floricultura</p> <p>10h-11h</p> 		<p>Dança</p> <p>9h30-11h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Floricultura</p> <p>10h-11h</p> 
<p>Ginástica - CMO</p> <p>10h - 13h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Artes Lúdicas</p> <p>11h-12h30</p> 	<p>Ginástica - CMO</p> <p>9h - 12h</p> <p>Animação física</p> 		<p>Karaté - CMO</p> <p>10h15-11h</p> <p>Animação física</p> 
<p>Psicomusicoterapia</p> <p>11h - 12 h30</p> <p>Animação através da Comunicação;</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Canta e Encanta</p> <p>Horário a Definir</p> 		<p>Estimulação Cognitiva e Sensorial</p> <p>11h-12h30</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Artes Lúdicas</p> <p>11h-12h30</p> 
<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p> 

ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS SEMANAL - TARDE

Quadro N°3 - Planificação Semanal das Atividades (Tarde)

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<p>Palavra Puxa Palavra</p> <p>14h30-15h30</p> <p>Animação através da comunicação; Cognitiva;</p> <p>Associada ao desenvolvimento pessoal e social</p> 	<p>Bingo</p> <p>15h-16h</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Ginástica - CMO</p> <p>14h15-17h15</p> <p>Animação física</p> 	<p>Bingo</p> <p>15h-16h</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Cinema</p> <p>14h45-16h</p> <p>Animação lúdica</p> 
<p>Ginástica - CMO</p> <p>14h15-17h15</p> <p>Animação física</p> 		<p>Medicação da Tensão</p> <p>14h30-17h</p> 		
			<p>Boccia</p> <p>15h-15h45</p> <p>Animação física; Animação lúdica</p> 	

Ad Pass
António
Rafaela
B

A partir 14 Horas **Sábado/Domingo: Serviço de cafetaria/bar;**
Domingo Animação: Baile com música ao vivo.

ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS COM PARCERIAS

No que respeita as atividades realizadas com as parcerias existentes serão apresentadas no Quadro Nº 4.

Quadro Nº4.

Grupo Coral da CRPI - "Canta e Encanta"	Ensaio Semanais, com horário a definir, Ensaíador Ricardo da Câmara Municipal de Odivelas
Grupo de Cantares da CRPI	Ensaio Quinzenais, às quintas-feiras pela Ensaíadora Claudina
Pintura a Óleo e Acrílico	Aulas de Pintura a Óleo e Acrílico duas vezes por semana, com o Professor Voluntário Paim das Neves.
Aniversários	Celebração dos Aniversários no fim de cada mês. Em articulação com as crianças da Escola Barbosa du Bocage.

Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas pontuais que se enquadram em festividades diversas para celebração de dias que se assinalam, no quadro Nº5.

Handwritten signatures and notes:
Alfons
Cantares
barbosa
BR

Calendarização Prevista das Atividades na Resposta Social:

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Quadro 5 - Planificação Anual de Atividades Transversal às Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Mês	Dia Comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logístico	Destinatários
Janeiro	3 Dia Mundial do Sono	Ação de Sensibilização sobre as Regras Importantes para um Bom Sono	Relembrar conhecimentos de como melhor o sono	Computador; Cadeiras; Projector.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	6 Dia de Reis	Cantar dos Reis por alguns elementos da CRPI nos domicílios dos utentes de SAD	Reviver e manter as tradições; Promover a socialização.	Instrumentos musicais; 2 Carrinhas	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	11 Dia Mundial do Obrigado	Painel "Já agradeceu hoje?;	Trabalhar a valorização de situações e coisas positivas;	Papel de Cenário; Marcadores.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Fevereiro	14 Dia do Amor	Animação alusiva ao tema do Dia dos Namorados	Trabalhar emoções e sentimentos	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	25 Carnaval	Assistir ao desfile de Carnaval das crianças da Póvoa de Santo Adrião	Fomentar o Convívio e a Socialização intergeracional	Transporte	Utentes de Centro de Dia
Março	8 Dia da Mulher	Atelier do Cuidar - Onde se pode pintar as unhas;	Valorização do Papel da Mulher;	Vernizes; Ponto de Água;	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

		receber uma massagem nas mãos.	Promover o cuidar pessoal;	Toalhas; Limas; Acetona; Algodão	Domiciliário
Março	14 Dia da Incontinência Urinária	Ação de Sensibilização sobre a incontinência urinária	Como proceder em caso de incontinência urinária; Adaptações necessárias fase a doença.	Computador; Cadeiras; Projector.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	20 Dia da Felicidade	A definir	A definir	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	27 Dia Mundial do Teatro	Ida ao Teatro	Fomentar o Convívio e a Socialização	Transporte;	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Abril	6 Dia Mundial da Atividade Física	Aula de Movimento	Trabalhar os setes fatores psicomotores: 1. Equilíbrio/Tonicidade; 2. Noção Corporal; 3. Lateralidade; 4. Orientação Espacial; 5. Orientação Temporal; 6. Coordenação Motora Global; 7. Coordenação Motora Fina	Convidar Prof. de Educação Física	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	12 Páscoa	Decoração da Instituição alusiva ao tema; Realização de lembranças	Promover a criatividade;	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário

Paula Nogueira
Alf. Pires
Alf. Pires
Paula Nogueira

Paula
Alfons
António
Carlot
Jo

Abril	25 Dia da Liberdade	para oferecer as crianças e utentes de Apoio Domiciliário. Decoração alusiva ao tema; Realização de lembranças para oferecer aos utentes de Apoio Domiciliário; Visualização de um filme/documentário	Trabalhar a importância de manter viva a memória de marcos da história contemporânea; Promover a criatividade;	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	29 Dia Mundial da Dança	Aula de Dança	Estimulação física e motora; Promover a socialização e o convívio; Promover a criatividade		Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Maio	15 Dia Internacional da Família	A definir	A definir	A definir	
	18 Dia Internacional dos Museus	Visita a um Museu (A definir o museu)	A definir	Transporte	
Junho	1 Dia Mundial da Criança	Desenvolvimento de uma atividade em conjunto com as Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Encontro intergeracional	A definir	
	15 Dia Mundial da Consciencialização da Violência	Ação de Sensibilização realizada pela PSP Odivelas	Alertar os Idosos e seus familiares para os perigos existentes e os procedimentos a ter.	PSP Sala Cadeiras	

Paula
Alpina
Andara
Barboto
P

	Contra Pessoa Idosa		Aumentar o sentimento de Segurança na população Idosa.	
	13,24 e 29 Santos Populares	Comemoração dos Santos Populares Decoração alusiva aos santos populares	Promover as tradições; Promover a socialização e o convívio.	A definir
	15 Aniversário da CRPI	A decidir	A decidir	A decidir
Julho	26 Dia Mundial dos Avós	Vinda das Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Promover a integração e o convívio intergeracional;	A decidir
	19 Dia Mundial da Fotografia	Sessão Fotográfica		A decidir
Agosto	24 Dia do Artista	A definir	A definir	A definir
	21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Conversa com especialistas;	Ação de Sensibilização alertar sobre pontos chaves no cuidado;	A definir
Setembro	25 Dia Mundial do Sono	Conversa com especialistas sobre o hábitos de Sono saudáveis	Ação de Sensibilização sobre a importância dos hábitos de Sono a ter	A definir
Outubro	1 Dia Internacional do Idoso	A decidir	A decidir	A decidir

Paula
Alvaro
António
Barbosa
P

	15 Dia Mundial da Lavagem das Mãos	Ação de Sensibilização sobre a Importância da Lavagem das mãos A decidir	Relembrar a importância da lavagem das mãos.	Computador; Cadeiras; Projector.
	5 Dia Mundial do Cinema		Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais	A decidir
Novembro	11 Dia de S. Martinho	Tarde Comemorativa do dia de S. Martinho Realização de Lembranças alusivas ao tema	Reviver as tradições antigas	A decidir
Dezembro	Festa de Natal (A decidir)	A definir	A definir	A definir

SÍNTESE

Rumo à consolidação da missão a que nos propomos enquanto instituição, mantém-se as propostas para a sustentabilidade que se apresentaram em 2019.

Estamos convictos que todos os elementos intervenientes na comunidade CRPI continuarão a empenhar-se, com dedicação e

profissionalismo, no cuidado humanizado da pessoa total a que habituámos os (as) nossos (as) utentes/associados (as) e seus familiares/cuidadores.

Suportados nas atuais competências e recursos da instituição, procurando, desta forma, garantir a sua sustentabilidade financeira.

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

Nunca é demais lembrar o nosso compromisso que:

- Só pela cultura da responsabilidade e dos afetos mais nobres;
- Pelo trabalho de equipa com Alegria e Aceitação do outro enquanto individualidade;
- Pelo empenho pessoal perseverante;

Poderemos assegurar aos(às) nossos(as) utentes/associados(as) a Satisfação com a Vida e Bem Estar que esperam receber dos nossos serviços e possam, assim, sentirem-se valorizados(as) nas suas trajetórias de vida.

Nas palavras de Khalil Gibran " **Todo o Trabalho é vazio a não ser que haja AMOR**".



APROVAÇÃO

O Plano Anual de Atividades para 2020 foi aprovado em reunião de Direção, em 07 de novembro de 2019 e assinado por:

Presidente de Direção



Tesoureiro de Direção



Restantes Elementos



Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

Paula
Alpinas
Miriana
Barbosa
P

ANEXOS

Paula
Al Pires
Antônio
Barbato
D

ANEXO 1 - ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL



Anexo 1 - Enquadramento Institucional

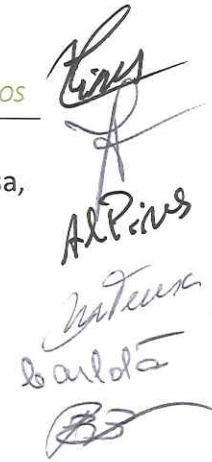
A CRPI tem como fins, apoiar permanentemente os reformados e idosos da Póvoa de Santo de Adrião e promover a sua ligação efetiva à comunidade envolvente. A partir de 2013, com a reorganização administrativa do concelho, as freguesias da Póvoa de Santo Adrião e do Olival Basto passaram a ser uma única 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 necessidades e/ou AVD`S.

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



Paula
ALPins
Paula
Barbosa
BZ

instituição com intervenção centrada nas pessoa, na melhoria da qualidade de vida e dos serviços prestados, valorizando a pessoas idosa, através da consolidação de afetos e de suas capacidades.

FILOSOFIA da CRPI:

- ✚ Contribuir para melhorar o nível de Bem-estar das famílias;
- ✚ Possibilitar, através de serviços, equipamentos ou ações de entreaajuda, o cumprimento de funções familiares;
- ✚ Responder a situações de carência das famílias;
- ✚ Fomentar o fortalecimento dos vínculos familiares, designadamente através da implementação de medidas de proteção que contribuam para o equilíbrio familiar;
- ✚ Promover ou contribuir para criação de estruturas e serviços de apoio às famílias;
- ✚ Proporcionar condições de integração social dos grupos mais desfavorecidos da comunidade.

OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS da CRPI:

- ✚ Prevenir o isolamento e solidão;
- ✚ Incentivar a participação e potenciar a inclusão social;
- ✚ Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais;
- ✚ Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e famílias;
- ✚ Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- ✚ Prestar cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar.

FUNCIONAMENTO

A CRPI dispõe dos seguintes Recursos Materiais, Humanos e de Equipamentos:

INSTALAÇÕES

- ✚ Refeitório com capacidade para aproximadamente 60 pessoas sentadas
- ✚ 1 Cozinha/área de sujos/ área de frios
- ✚ Recepção/Administrativo
- ✚ Gabinete Tesouraria
- ✚ Gabinete Diretora Técnica (para atendimento e apoio logístico)
- ✚ Gabinete de Animação Sócio Cultural
- ✚ Gabinete de Direção
- ✚ Gabinete médico
- ✚ Sala de Atividades Ocupacionais
- ✚ Salão Polivalente
- ✚ Sala de Espera
- ✚ Biblioteca
- ✚ Quarto de Descanso
- ✚ Arrecadações diversas

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

Paula
A
Alpinus
Adriana
Barbato
B

REALIZADO POR:

PAULA NOGUEIRA - DIRETORA DE SERVIÇOS

- ✚ Instalações sanitárias
- ✚ Lavandaria/Rouparia
- ✚ Pátio Exterior Coberto
- ✚ Gabinete de Imagem

EQUIPAMENTOS:

- ✚ 3 Viaturas (1 ligeira; 2 de 9 lugares, sendo 1 viatura adaptada a cadeira de rodas)
- ✚ Material equipamento Informático
- ✚ Material e equipamento administrativo
- ✚ Material e equipamento de refeitório

RESPOSTAS SOCIAIS

1. Centro de Dia;
2. Serviço de Apoio Domiciliário

Aprovado em reunião de Direção de 07 de Novembro de 2019

Paula Nogueira
Alfredo
Paulo
Baloto
D

Handwritten signatures and text on the right margin, including the name 'Paula Nogueira' and 'Alpinas'.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

1. Abertura da Instituição aos SÓCIOS EM GERAL:
 - a) Horário - das 14.00 horas às 19.00 horas;
- 1.1. Horário dos Serviços Administrativos e Tesouraria:
 - a) De segunda a sexta feira das 9:00 h às 18:00H.
2. CENTRO DE DIA:
 - a) Abertura 08:30H
 - b) Almoços entre as 12:30H e as 13:30H
 - c) Lanche entre as 16:00H e as 16:30H
 - d) Higiene pessoal e de habitação entre as 08:30H e as 17:30H
3. SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO:
 - a) Início das atividade às 08:30H
 - b) Fim das atividades às 19:00H
 - c) Higiene pessoal e de habitação entre as 08:30 e as 19:00H
 - d) Almoço entre as 12:00 e as 14:00H

ORGÃOS SOCIAIS

- A. Assembleia Geral

Paula
Antunes
Barbosa
Albuquerque
D

- B. Direção
- C. Conselho Fiscal

DESCRIÇÃO DOS SERVIÇOS/ATIVIDADES

1. ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL

- + Elaboração dos processos de candidatura, entrevistas pré- diagnósticas, atendimentos psicossociais;
- + Avaliação das condições sociais e de autonomia do utente;
- + Identificação das suas necessidades, expectativas, hábitos, costumes e carências existentes;
- + Elaboração do programa de Acolhimento inicial (período de adaptação do utente), visa estabelecer laços de relação e proximidade;
- + Elaboração do Plano Inicial (PI), visa que os serviços prestados ao utente promovam a sua autonomia e qualidade de vida;
- + Garantir à pessoa idosa um clima de segurança, afetividade e tranquilidade durante a sua permanência na resposta social;
- + Colaborar e/ou assegurar o acesso à prestação de cuidados de saúde;
- + Atendimento especializado (Luto e Famílias, Apoio Psicológico).
- + Atendimento Integrado (a iniciar protocolo com ISS)

2. ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL

- ✚ Atividades sociais (passeios coletivos, excursões, colónias de férias...);
- ✚ Atividades de educação intelectual (palestras, ações de sensibilização, conferências, leitura...);
- ✚ Atividades culturais (teatro, cinema, dança, música, comemorações de dias festivos...);
- ✚ Atividades lúdico-recreativas (damas, xadrez, jogos de cartas...).

3. APOIO AO REFEITÓRIO

- ✚ Preparação e confeção das refeições almoços ; pequenos almoços, lanches e jantares;
- ✚ Apoio na administração da alimentação;
- ✚ Preparação de lista de compras;
- ✚ Elaboração de Ementas;

Em SAD, para além das anteriores acrescentam as seguintes:

- ✚ Distribuição das refeições e acompanhamento nas refeições;

4. HIGIENE DE HABITAÇÃO

*Paula
Nogueira
Diretora de Serviços*

- + Limpeza de manutenção e pequenos arrumos nas zonas principais da habitação;
- + Orientação/Acompanhamento de pequenas modificações no domicílio do utente, proporcionando mais segurança e conforto.

5. HIGIENE PESSOAL E CONFORTO

- + Prestação de cuidados de higiene e conforto.
- + Gestão terapêutica (Dispensa de Medicação; Glicémias...), medição de Tensão Arterial;

6. TRATAMENTO DE ROUPA

- + Recolha de roupa suja;
- + Verificar o estado da roupa, seleccioná-la de acordo com o tipo de programa, secar, engomar;
- + Distribuição de roupa lavada.

7. TRANSPORTE ADAPTADO

- + Ida e volta para CD;
- + Transporte e/ou acompanhamento ao exterior a consultas de especialidades e outras;

Paula
Paula
Paula
Adriana
P

8. OUTROS SERVIÇOS ADICIONAIS

- ✚ Deslocações a Entidades na Comunidade (Pagamento de Serviços...);
- ✚ Transporte Adaptado a cadeira de rodas;
- ✚ Acompanhamento a consultas na área da Saúde e afins;
- ✚ Animação e Socialização: Festas; Aniversários, Passeios, Excursões, Museus;
- ✚ Formação/Sensibilização/Psicoeducação a cuidadores informais/Familiares;



Paula Nogueira
Diretora de Serviços



AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

A avaliação das atividades disponibilizadas pela CRPI aos seus utilizadores, é efetuada através de:

- ✚ Avaliação de desempenho dos prestadores de serviços, nomeadamente, através da auscultação dos utilizadores;
- ✚ Avaliação inicial, intermédia ou de acompanhamento e periódica;
- ✚ Grau de Adesão/Desistências.

ANEXO 2 - PLANO ANUAL DE ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO SÓCIO CULTURAIS

Paula
Wanda
Carla
Alfons



Liliana Jerónimo
Barbete Alves

Plano Anual de Animação Sócio Cultural

CRPI 2020



Elaborado por:

Liliana Jerónimo

Animadora Sócio Cultural

14 de Outubro de 2019

Índice

Introdução	3
Desenvolvimento	4
Atividades Sócio Ocupacionais Semanal-Manha	6
Atividades Sócio Ocupacionais Semanal- Tarde	7
Atividades Sócio Ocupacionais com Parcerias	8
Calendarização Prevista das Atividades	9
Bibliografia	14

Luís
António
Carvalho
Alfons
B


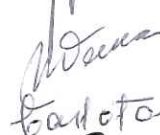



Lucas
A
António
Alfonso
Alfonso

Introdução

O Plano Anual de Animação Sócio Cultural é um guia das atividades e dos projetos que irão decorrer ao longo do ano 2020.

A planificação das atividades teve por base na ocupação do utente e do seu envolvimento nas mesmas atividades, de forma, a sentir prazer na sua realização, entusiasmos e envolvidos, com o intuito de desfazer as ideias pré concebidas de que muitos dos idosos tem de eles mesmo que não são capazes e já não são úteis.

É importante referir que as atividades e projetos referentes ao plano de 2019 irão manter-se neste ano de forma a consolidar as parcerias e as atividades que tiveram adesão por parte dos utentes/associados.

Desenvolvimento

A Animação Socio Cultural é um dos papéis mais importantes numa instituição, pois promove, o envelhecimento ativo nos idosos. Fomentando sobretudo preservar a autonomia, autoeficácia e autoestima, o Bem Estar físico, psicológico, social e cognitivo emocional dos utentes, proporcionados através de atividades físicas e motoras, cognitivas e mentais, culturais, sociais e expressão plástica.

Jacob (2007) define “a animação de idosos como a maneira de atuar em todos os campos do desenvolvimento da qualidade de vida dos mais velhos, sendo um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa idosa.” (p.31).

Em suma, a animação deve dar resposta a vários domínios, tais como:

- Valorizar a aprendizagem ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida dinâmica e atrativa através da participação ativa e do envolvimento do idoso;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as competências, saberes, capacidades e a cultura de cada utente/idoso com o intuito de aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

Desta forma, com base nestes domínios apresentamos os nossos objetivos gerais para as atividades.

Objetivos Gerais das Atividades

A realização das atividades quer semanais, quer as relacionadas com os dias festivos trazem variados benefícios tanto para os utentes, bem como para os seus familiares, assim como para os associados e comunidade em geral.

- Dinamizar a instituição;
- Fomentar o contato da pessoa idosa com a instituição;

- Rentabilizar os serviços existente na comunidade para melhorar a qualidade de vida da pessoa idosa;
- Promover uma melhor Qualidade de Vida;
- Promover a aprendizagem ao longo da vida;
- Promover um Bem-Estar físico, psicológico, emocional e social;
- Promover a interação social.


Luis
Miguel
Carvalho
Al Pires
P

Em seguida, apresenta-se a planificação das atividades semanais para 2020 no quadro 1 e 2.

Luz
A
Alma
Costa
Alpin
P

ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS SEMANAL - MANHÃ









Quadro Nº1 - Planificação Semanal das Atividades (Manhã)

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
<p>Reunião de Equipa Técnica</p> <p>DS - Paula Nogueira</p> <p>Animadora Sócio Cultural- Liliana Jerónimo</p> <p>9h30-10h30</p>	<p>Floricultura</p> <p>10h-11h</p> 	<p>Ginástica - CMO</p> <p>9h - 12h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Dança</p> <p>9h30-11h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Floricultura</p> <p>10h-11h</p> 	
<p>Ginástica - CMO</p> <p>10h - 13h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Artes Lúdicas</p> <p>11h-12h30</p> 		<p>Karaté - CMO</p> <p>10h15-11h</p> <p>Animação física</p> 	<p>Estimulação Cognitiva e Sensorial</p> <p>11h-12h30</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Artes Lúdicas</p> <p>11h-12h30</p> 
<p>Psicomusicoterapia</p> <p>11h - 12 h30</p> <p>Animação através da Comunicação;</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Canta e Encanta</p> <p>Horário a Definir</p> 		<p>Cavaquinhos</p> <p>11h-12h</p> <p>Animação Lúdica</p> 		
<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	<p>Almoço</p> <p>12h30-13h30</p>	

ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS SEMANAL - TARDE

*Luís
Alfonsos*

Quadro Nº2 - Planificação Semanal das Atividades (Tarde)

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
<p>Palavra Puxa Palavra</p> <p>14h30-15h30</p> <p>Animação através da comunicação;</p> <p>Cognitiva;</p> <p>Associada ao desenvolvimento pessoal e social</p> 	<p>Bingo</p> <p>15h-16h</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Ginástica - CMO</p> <p>14h15-17h15</p> <p>Animação física</p> 	<p>Bingo</p> <p>15h-16h</p> <p>Animação Cognitiva</p> 	<p>Cinema</p> <p>14h45-16h</p> <p>Animação lúdica</p> 
<p>Ginástica - CMO</p> <p>14h15-17h15</p> <p>Animação física</p> 		<p>Medicação da Tensão</p> <p>14h30-17h</p> 	<p>Boccia</p> <p>15h-15h45</p> <p>Animação física;</p> <p>Animação lúdica</p> 	

A partir 14 Horas Sábado/Domingo: Serviço de cafetaria/bar;
 Domingo Animação: Baile com música ao vivo.

Caros
A
Artista
Caros
Alfons
R

ATIVIDADES SÓCIO OCUPACIONAIS COM PARCERIAS

No que respeita as atividades realizadas com as parcerias existentes serão apresentadas no seguinte Quadro Nº 3.

Quadro Nº3.

Grupo Coral da CRPI - "Canta e Encanta"	Ensaio Semanais, com horário a definir, Ensaíador Ricardo da Câmara Municipal de Odivelas
Grupo de Cantares da CRPI	Ensaio Quinzenais, às quintas-feiras pela Ensaíadora Claudina
Pintura a Óleo e Acrílico	Aulas de Pintura a Óleo e Acrílico duas vezes por semana, com o Professor Voluntário Paim das Neves.
Aniversários	Celebração dos Aniversários no fim de cada mês. Em articulação com as crianças da Escola Barbosa du Bocage.

Ao longo do ano serão, ainda, encetadas iniciativas pontuais que se enquadram em festividades diversas para celebração de dias que se assinalam, no quadro Nº4.

Lins
António
Carvalho
Alfines
R

Calendarização Prevista das Atividades na Resposta Social:

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Quadro 4 - Planificação Anual de Atividades Transversal às Respostas Sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário

Mês	Dia Comemorativo	Atividades	Objetivos	Recursos Materiais e/ou Logístico	Destinatários
Janeiro	3 Dia Mundial do Sono	Ação de Sensibilização sobre as Regras Importantes para um Bom Sono	Relembrar conhecimentos de como melhor o sono	Computador; Cadeiras; Projector.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	6 Dia de Reis	Cantar dos Reis por alguns elementos da CRPI nos domicílios dos utentes de SAD	Reviver e manter as tradições; Promover a socialização.	Instrumentos musicais; 2 Carrinhas	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	11 Dia Mundial do Obrigado	Painel "Já agradeceu hoje?;	Trabalhar a valorização de situações e coisas positivas;	Papel de Cenário; Marcadores.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Fevereiro	14 Dia do Amor	Animação alusiva ao tema do Dia dos Namorados	Trabalhar emoções e sentimentos	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	25 Carnaval	Assistir ao desfile de Carnaval das crianças da Póvoa de Santo Adrião	Fomentar o Convívio e a Socialização intergeracional	Transporte	Utentes de Centro de Dia
Março	8 Dia da Mulher	Atelier do Cuidar - Onde se pode pintar as unhas; receber uma massagem	Valorização do Papel da Mulher; Promover o cuidar	Vernizes; Ponto de Água; Toalhas;	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário

Lígia
Alfina
Barbora
Alfina
B

		nas mãos.		pessoal;		Limas; Acetona; Algodão	
Março	14 Dia da Incontinência Urinária	Ação de sensibilização sobre a urinária	Sensibilização a incontinência	Como proceder em caso de incontinência urinária; Adaptações necessárias fase a doença.		Computador; Cadeiras; Projector.	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	20 Dia da Felicidade	A definir	A definir	A definir	A definir		Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	27 Dia Mundial do Teatro	Ida ao Teatro		Fomentar o Convívio e a Socialização		Transporte;	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Abril	6 Dia Mundial da Atividade Física			Trabalhar os setes fatores psicomotores: 1. Equilíbrio/Tonicidade; 2. Noção Corporal; 3. Lateralidade; 4. Orientação Espacial; 5. Orientação Temporal; 6. Coordenação Motora Global; 7. Coordenação Motora Fina		Convidar Prof. de Educação Física	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
		Aula de Movimento					
	12 Páscoa	Decoração da Instituição alusiva ao tema; Realização de lembranças para oferecer as crianças e		Promover a criatividade;		A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário

Carla
Alfons
Alfonso
Alfonso

Abril	25 Dia da Liberdade	utentes de Apoio Domiciliário. Decoração alusiva ao tema; Realização de lembranças para oferecer aos utentes de Apoio Domiciliário; Visualização de um filme/documentário	Trabalhar a importância de manter viva a memória de marcos da história contemporânea; Promover a criatividade;	A definir	Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
	29 Dia Mundial da Dança	Aula de Dança	Estimulação física e motora; Promover a socialização e o convívio; Promover a criatividade		Utentes de Centro de Dia Utentes de Apoio Domiciliário
Maio	15 Dia Internacional da Família	A definir	A definir	A definir	
	18 Dia Internacional dos Museus	Visita a um Museu (A definir o museu)	A definir	Transporte	
Junho	1 Dia Mundial da Criança	Desenvolvimento de uma atividade em conjunto com as Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Encontro intergeracional	A definir	
	15 Dia Mundial da Consciencialização da Violência Contra Pessoa	Ação de Sensibilização realizada pela PSP Odivelas	Alertar os Idosos e seus familiares para os perigos existentes e os procedimentos a ter. Aumentar o sentimento	PSP Sala Cadeiras	

Linus
Barbosa
Alpines
B

	Idosa		de Segurança na população Idosa.	
	13,24 e 29 Santos Populares	Comemoração dos Santos Populares Decoração alusiva aos santos populares A decidir	Promover as tradições; Promover a socialização e o convívio.	A definir
	15 Aniversário da CRPI		A decidir	A decidir
Julho	26 Dia Mundial dos Avós	Vinda das Crianças da Escola Barbosa Du Bocage	Promover a integração e o convívio intergeracional;	A decidir
	19 Dia Mundial da Fotografia	Sessão Fotográfica		A decidir
Agosto	24 Dia do Artista	A definir	A definir	A definir
	21 Dia Mundial da Doença de Alzheimer	Conversa com especialistas;	Ação de Sensibilização alertar sobre pontos-chaves no cuidado;	A definir
Setembro	25 Dia Mundial do Sono	Conversa com especialistas sobre o hábitos de Sono saudáveis A decidir	Ação de Sensibilização sobre a importância dos hábitos de Sono a ter	A definir
Outubro	1 Dia Internacional do Idoso		A decidir	A decidir
	15	Ação de Sensibilização	Relembrar a importância	Computador;

	Dia Mundial da Lavagem das Mãos 5	sobre a Importância da Lavagem das mãos A decidir	da lavagem das mãos.	Cadeiras; Projector.	
	Dia Mundial do Cinema 11		Fomentar o convívio e fortalecer os laços sociais	A decidir	
Novembro	Dia de S. Martinho	Tarde Comemorativa do dia de S. Martinho Realização de Lembranças alusivas ao tema	Reviver as tradições antigas	A decidir	
Dezembro	Festa de Natal (A decidir)	A definir	A definir	A definir	

Pires
Maria
Carlotte
Alfons
Liliana
João
João

Bibliografia

Jacob. L. (2007). *Animação de idosos: actividades*, Porto, Âmbar.

Liliana

Alfama

Carolina
Alfama

Liliana Jesus