



Plano de Ação 2024



Plano de Ação 2024	Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
	Revisão Data	0
	Página	1 de 14

ÍNDICE

1- Introdução.....	2
2- Resenha Histórica	3
3- Missão, Visão e Valores.....	5
4- Organograma Funcional	6
5- Investimento.....	7
6- Recursos Humanos/Formação	8
7- Serviços Administrativos	9
8- Infra-Estruturas, Equipamentos e Logística.....	9
9- Comunicação e Imagem.....	9
10- Sistema de Gestão da Qualidade	10
11- Orçamento 2024.....	11
12- PADAP	12
13- Aprovação	13

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink.
Handwritten text in blue ink: "P. Pereira"



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

0

Página

2 de 14

1. INTRODUÇÃO

O Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que tem como objetivo principal a prestação de serviços de Ação Social, podendo ainda exercer atividades no âmbito da Cultura, Saúde e Educação.

A Instituição desenvolve um conjunto de respostas sociais capazes de responder a situações de pobreza e de exclusão social em que se encontram certos grupos sociais.

No entanto, apresenta um caráter inovador que se expressa numa contínua adaptação, atualização das metodologias de intervenção e no envolvimento e participação em novas iniciativas.

Esta presta todo um conjunto de serviços capazes de responder às diferentes necessidades das freguesias de Midões, Póvoa de Midões, Mouronho e Carapinha, assim como de outras freguesias e concelhos limítrofes.

As áreas prioritárias são a Terceira Idade e a Infância. No sentido de responder às mesmas a Instituição coloca à disposição da população as respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Creche, garantindo assim serviços diversificados de acordo com as diferentes problemáticas e necessidades.

A Instituição é parceira de programas, tais como, Cantina Social, enquanto entidade mediadora; Rendimento Social de Inserção (RSI); Complemento Solidário de Idosos (CSI); Gerontomotricidade, uma parceria entre a Unidade de Cuidados na Comunidade Pedra da Sé do Centro de Saúde de Tábua e o Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Tábua; entre outros.

O Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões tem recebido alguns estagiários provenientes do Centro de Emprego e Formação Profissional, Agrupamento de Escolas de Tábua e EPTOLIVA enquanto entidade promotora da mesma.



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

0

Página

3 de 14

2. RESENHA HISTÓRICA

A constituição do Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões teve lugar no dia **27 de março de 1995**, por iniciativa do Padre Manuel Carvalheiro Dias.

É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), criada pela Fábrica da Igreja Paroquial da Freguesia de Midões, e ereta canonicamente por decreto Ordinário Diocesano de Coimbra, segundo o artigo 1.º dos seus estatutos.

Tem como objetivo principal a prestação de serviços de Ação Social, podendo ainda exercer atividades no âmbito da Cultura, Saúde e Educação.

O Centro adquiriu o estatuto de IPSS, reconhecida como pessoa coletiva de utilidade pública, a **16 de janeiro de 1998** pela inscrição n.º 7/99, a fl. 177 do livro n.º 5 das Fundações de Solidariedade Social (Diário da República, III Série, n.º 74, 29/03/1999, pág. 7050).

A Instituição encontra-se aberta à comunidade desde 1 de outubro de 2003, tendo funcionado durante três anos em instalações provisórias gentilmente cedida pela Liga Regional Coitense apenas com as valências de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário.

Em setembro de 2006, inaugura o novo edifício na freguesia de Midões, absorvendo as respostas referidas anteriormente e ainda Creche.

A obra e demais equipamentos foram financiados em metade pelo Município de Tábua, Juntas de Freguesia, empresas e particulares, sendo o remanescente obtido através de um empréstimo bancário avalizado pelos cinco elementos da direção.

Em 1 de abril de 2008 cria uma extensão na freguesia da Póvoa de Midões, num edifício construído de raiz e financiado na sua totalidade pelo Governo e Autarquia, oferecendo à sua população as respostas sociais de Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. Esta extensão foi criada através de uma parceria com uma duração de 30 anos, em que a Junta de Freguesia de Póvoa de Midões cede gratuitamente o edifício, em troca de apoio social através desta Instituição à população idosa. Desta parceria resultou a maximização dos recursos existentes em Midões, e a minimização das despesas com recursos humanos, viaturas e equipamentos de cozinha e lavandaria, na Póvoa de Midões.

Em 1 de março de 2012, procedeu a alterações estruturais no edifício sede, com a criação dum Centro de Noite, para assim poder dar respostas mais adequadas aos idosos mais desprotegidos e com maiores dificuldades tanto a nível de saúde, como solidão ou abandono.



Plano de Ação 2024

Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
Revisão Data	0
Página	4 de 14

Em 1 de abril de 2012, inaugura o edifício do Centro de Atividades Juvenis em parceria com a Fábrica da Igreja Paroquial e o Agrupamento de Escuteiros da freguesia. O Centro de Atividades Juvenis contemplou salas de apoio à realização da atividade escutista, encontros de catequese, aulas de Música e Português, dispondo de um salão para festas comemorativas aberto à comunidade. Este novo edifício visou sobretudo dar resposta à população mais jovem da freguesia, nomeadamente crianças, adolescentes e jovens.

Em 1 de março de 2013, assumiu a gestão da Casa do Povo de Mouronho, Instituição em funcionamento desde 1990, inicialmente com o apoio jurídico da Fundação Sarah Beirão e, desde 1998 como IPSS. Esta, oferece as respostas sociais de Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e estende também a sua atuação no âmbito da Infância, na resposta social de Creche.

Em 1 de maio de 2015, edifica um Pavilhão Modular participado em 80% pela EDP Solidária-Fundação EDP. O Pavilhão em causa resulta de uma candidatura submetida na área da responsabilidade social da referida Fundação.

Em 01 de março de 2016, no âmbito de uma parceria com a Fábrica da Igreja da Carapinha, cria uma extensão do Equipamento de Mouronho na freguesia da Carapinha com a finalidade de desenvolver a resposta social de Centro de Dia.

Em outubro de 2018 obteve Licença de Funcionamento para a conversão do Centro de Noite em Estrutura Residencial para Pessoas Idosas.

Em fevereiro de 2019 efetiva o alargamento da capacidade da resposta social Creche do Equipamento de Mouronho, criando mais uma sala heterogénea.

Esta entidade tem ainda papel ativo junto da comunidade ao nível do acompanhamento e encaminhamento para as devidas entidades, de casos com sinais evidentes de disfunção familiar e/ou carência económica, sobretudo situação de alcoolismo, crianças em situação de risco, abandono escolar precoce, desemprego, entre outros.

Passados 20 anos do início da sua atividade conta com cerca de 75 colaboradores no quadro e 11 medidas de emprego. Tem capacidade para prestar serviços a cerca de 300 utentes, distribuídos pelo concelho de Tábua e limítrofes, com maior incidência nas freguesias onde se encontram os vários Equipamentos de que dispomos, designadamente Mídões, Póvoa de Mídões, Mouronho e Carapinha.



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

0

Página

5 de 14

3. MISSÃO, VISÃO E VALORES

Missão: Ajudar pessoas a crescer na qualidade de vida, através de serviços de excelência.

Visão: - Seremos uma Instituição de referência na prestação de um serviço de proximidade e cuidado a cada vez mais pessoas;

- Prolongaremos por mais anos a qualidade de vida dos nossos utentes;
- Tornaremos os nossos utentes cada vez mais ativos e cultos.

Valores: Todas as atividades desenvolvidas pelo Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões são orientadas por valores e princípios humanitários:

- **Profissionalismo e dedicação a causas:** Eficiência na execução de tarefas (fazer mais e melhor com menos); contribuir com melhorias para o desempenho dos serviços; cumprir normas; flexibilidade.

- **Crescer através de Serviços criativos (criatividade):** responder a atuais e novas necessidades; aceitar as mudanças constantes (agentes de mudança); partilhar boas práticas.

- **Amor e Humanismo:** Cultivar relações fortes; criar laços; procura de bem-estar; sensibilidade para com o outro.



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

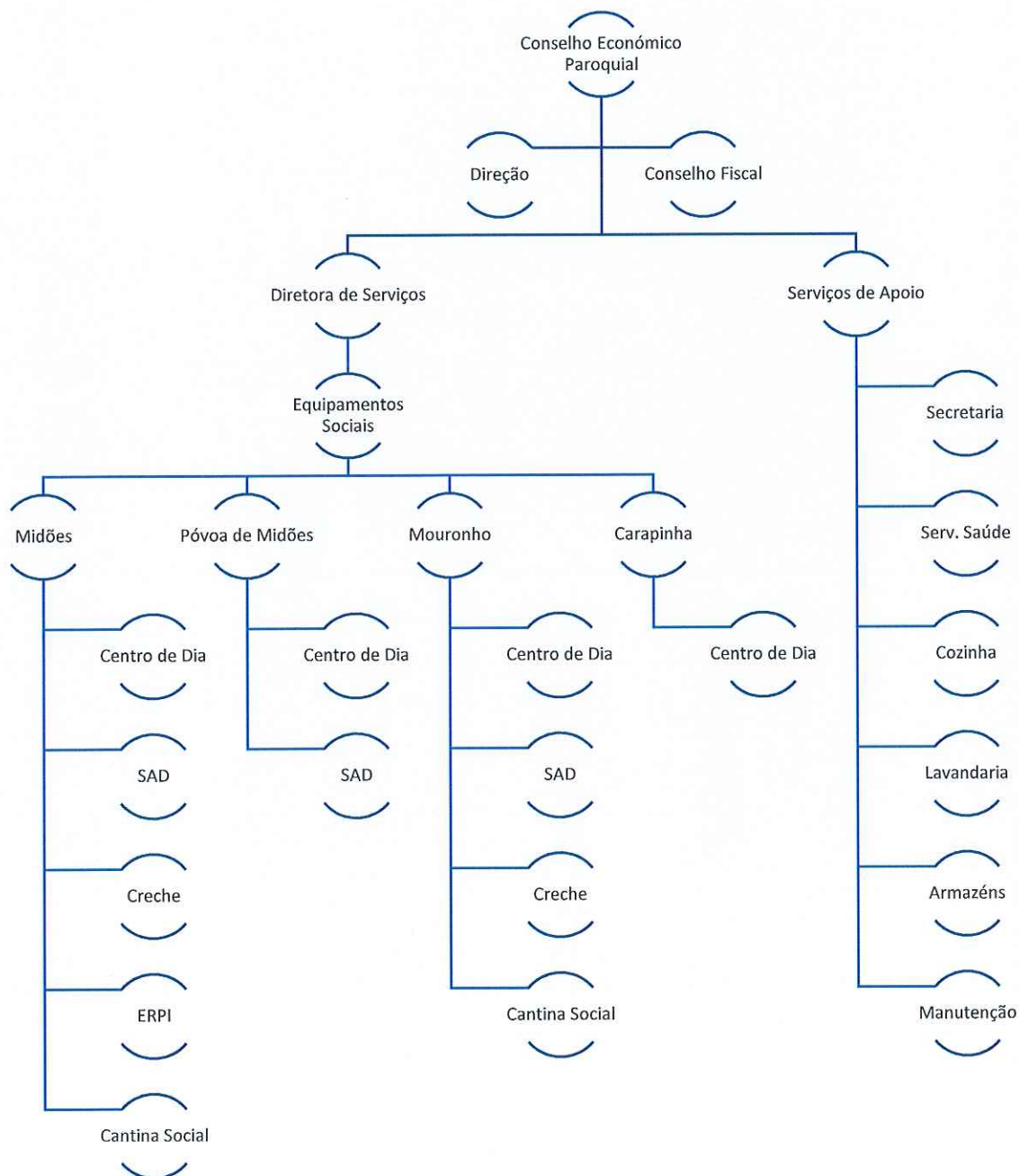
0

Página

6 de 14

4. ORGANOGRAMA FUNCIONAL

O Organograma Funcional visa esquematizar a estrutura que foi pensada para fazer face aos novos desafios que vamos ter pela frente e consiste em colocar no papel, algumas das atividades já desenvolvidas, de acordo com os respetivos departamentos, visando proporcionar uma maior funcionalidade e informação para todos. O Organograma Funcional será uma ferramenta de futuro para o Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões e um passo em frente para os desafios que se nos avizinham.





Plano de Ação 2024

Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
Revisão Data	0
Página	7 de 14

5. INVESTIMENTO

O investimento previsível que teremos no ano de 2024 será o estritamente necessário para a promoção de cuidados de qualidade e humanização, de acordo com as necessidades específicas de cada beneficiário, no sentido de garantir uma maior satisfação por parte dos utentes em todos os seus Equipamentos.

Manteremos como sempre, protocolos e parcerias com a finalidade de obter os recursos necessários à execução dos projetos em que o Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões se encontra envolvido e tenciona envolver.

No decorrer do ano 2023 foram elaboradas diversas candidaturas, cujo deferimento a acontecer levará a alguns investimentos. Trata-se da candidatura ao Aviso N.º 08/C03-i01/2023 - Mobilidade Verde Social - no âmbito do PRR (Programa de Recuperação e Resiliência), para apoio à aquisição de uma viatura de nove lugares, transformada com rampa manual para cadeira de rodas 100% elétrica, para a prestação do Serviço de Apoio Domiciliário. Assim como, da candidatura ao Aviso N.º 04/C01-i02/2023 no âmbito do Investimento RE-C01-i02: Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e Rede Nacional de Cuidados Paliativos (RNCP), previsto na Componente 01: Serviço Nacional de Saúde do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), designadamente na Meta 56: Alargar a RNCCI em lugares de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental (CCI SM), que visa reforçar a resiliência do sistema de saúde e assegurar a igualdade de acesso a serviços de qualidade na área da saúde e dos cuidados de longa duração. De acordo com o estipulado no nº 1 do referido aviso, o supracitado Projeto tem como finalidade a criação da tipologia de resposta, Unidade Residencial - Residência de Apoio Moderado - com capacidade para 8 residentes.

Está planeada ainda no âmbito do programa de eficiência energética a aquisição de uma Central Fotovoltaica de 12 KWp a implementar no Equipamento de Mouronho.

Prevê-se ainda no ano de 2024 a realização de duas candidaturas no âmbito do PRR. Uma referente ao alargamento da creche de Midões aviso N.º 09/C03-i01/2023, para criação de mais uma sala contígua às existentes. Outra relativa à criação de uma Habitação Colaborativa e Comunitária no Equipamento de Mouronho aviso N.º 10/C03-i01/2023.



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

0

Página

8 de 14

6. RECURSOS HUMANOS/FORMAÇÃO

Os Recursos Humanos, peça basilar de qualquer organização, terão uma constante adequação e readaptação, para atingir um nível de exigência profissional cada vez maior, salientando a importância da atualização e reciclagem permanente de conhecimentos.

Assim, no sentido de dar cumprimento à Portaria n.º 196-A/2015, de 1 de julho a Instituição conta com uma equipa multidisciplinar de recursos humanos, sendo constituída por 75 colaboradores contratados, com as mais diversas áreas de formação, nomeadamente Serviço Social, Enfermagem, Animação, Educação Social, Educação de Infância, Cozinheiro, Motorista, Ajudante de Ação Direta, Auxiliar de Ação Educativa, Trabalhador Auxiliar (Serviços Gerais) entre outros. Tem ainda, ao seu dispor cerca de 11 colaboradores integrados em Medidas de Emprego.

Em 2024, pretende-se que a formação/capacitação dos colaboradores diga respeito a conteúdos com ênfase no desempenho das suas funções profissionais e conseqüente melhoria dos cuidados prestados.

Desta forma, de acordo com a Lei nº 93/2019, de 04 de setembro, o artigo 131º (Formação Contínua) do Código de Trabalho passou a estabelecer que os trabalhadores têm direito a 40 horas anuais de formação. Desta feita, irão frequentar anualmente 40 horas de formação de acordo com as funções desempenhadas e necessidades sentidas com o intuito de um melhor desempenho e realização profissional.

UFCD	TEMÁTICA	CARGA HORÁRIA	CALENDARIZAÇÃO
5874	Segurança contra risco de Incendio em Edifícios	50 Horas	2024
4478	Técnicas de Socorrismo Princípios Básicos	25 Horas	2024



Plano de Ação 2024	Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
	Revisão Data	0
	Página	9 de 14

7. SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS

Os serviços administrativos têm como finalidade a coordenação dos serviços, tratar de todos os assuntos relacionados com a Instituição. Ter indicadores para ajudar a Gestão da Instituição a tomar as decisões mais acertadas, baseadas nestes levantamentos e conhecimentos.

8. INFRA-ESTRUTURAS, EQUIPAMENTOS E LOGÍSTICA

O Centro Social Caeiro da Matta da Paróquia de Midões tem prevista a renovação da frota automóvel, a obtenção de um gerador a combustível fóssil, bem como alguns serviços de manutenção nos vários edifícios, resultantes do seu desgaste.

9. COMUNICAÇÃO E IMAGEM

Em 2024, será renovado o *site* institucional que manterá atualizada toda a informação relativa ao Centro Social Caeiro da Matta. Em paralelo, a página do *Facebook* será um instrumento de divulgação de todas as atividades desenvolvidas.



Plano de Ação 2024

Código

CSPM.02.PRD.1.PG1

Revisão
Data

0

Página

10 de 14

10. SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE

Cada vez mais preocupados com a qualidade dos serviços prestados e consequente satisfação dos utentes, pretendemos manifestar interesse em aderir ao “Projeto Q+ em Rede” desenvolvido pela empresa certificada “Replicar Socialform”, através do qual podemos melhorar a dinâmica institucional, trabalhando cinco áreas distintas nomeadamente Gestão Organizacional e Estratégia; Recursos Humanos; Gestão da Manutenção e Aprovisionamentos; Processos Chave (Respostas Sociais); Gestão da Melhoria e Auditoria.

O referido Projeto tem a duração de 12 meses e contempla duas modalidades: uma 100% online e outra online e presencial. Funciona em rede com outras instituições que poderão ser do mesmo concelho ou não, dependendo do interesse das instituições.

Para usufruir do mesmo é intenção do Centro Social Caiiro da Matta da Paróquia de Midões sensibilizar o Município de Tábua para financiar 80% do seu custo.



Plano de Ação 2024	Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
	Revisão Data	0
	Página	11 de 14

11. ORÇAMENTO 2024

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.
Handwritten signature in black ink.
Handwritten signature in blue ink.
Handwritten signature in black ink.
Handwritten signature in black ink.

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - TODAS AS VALÊNCIAS

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		637 700,00
Subsídios, Doações e Legados à exploração		1 229 000,00
ISS, IP - Centros distritais		1 213 000,00
Outros		16 000,00
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-205 000,00
Fornecimentos e serviços externos		-249 000,00
Gastos com pessoal		-1 208 000,00
Outros rendimentos e ganhos		27 400,00
Outros gastos e perdas		-47 000,00
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		185 100,00
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-95 000,00
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		90 100,00
Juros e gastos similares suportados		-22 000,00
Resultado antes de impostos		68 100,00
Resultado líquido do período		68 100,00

Handwritten signature

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA CENTRO DIA MIDÕES

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		81 423,59
Subsídios, Doações e Legados à exploração		65 853,13
ISS, IP - Centros distritais		64 590,79
Outros		1 262,35
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-16 173,85
Fornecimentos e serviços externos		-19 645,31
Gastos com pessoal		-95 307,38
Outros rendimentos e ganhos		2 161,77
Outros gastos e perdas		-3 708,15
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		14 603,80
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-7 495,20
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		7 108,61
Juros e gastos similares suportados		-1 735,73
Resultado antes de impostos		5 372,87
Resultado líquido do período		5 372,87

Handwritten signatures and initials:
AM
Handwritten signature
Handwritten signature
Handwritten signature
Handwritten signature
Handwritten signature

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA SAD MIDÕES

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		68 046,40
Subsídios, Doações e Legados à exploração		181 310,81
ISS, IP - Centros distritais		179 173,50
Outros		2 137,31
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-27 384,28
Fornecimentos e serviços externos		-33 261,88
Gastos com pessoal		-161 366,85
Outros rendimentos e ganhos		3 660,14
Outros gastos e perdas		-6 278,35
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		24 726,00
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-12 690,27
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		12 035,72
Juros e gastos similares suportados		-2 938,80
Resultado antes de impostos		9 096,92
Resultado líquido do período		9 096,92

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA ERPI MIDÕES

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		278 722,77
Subsídios, Doações e Legados à exploração		163 907,48
ISS, IP - Centros distritais		160 113,57
Outros		3 793,91
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-48 609,42
Fornecimentos e serviços externos		-59 042,66
Gastos com pessoal		-286 439,89
Outros rendimentos e ganhos		6 497,06
Outros gastos e perdas		-11 144,60
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		43 890,75
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-22 526,32
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		21 364,43
Juros e gastos similares suportados		-5 216,62
Resultado antes de impostos		16 147,81
Resultado líquido do período		16 147,81

Handwritten signature

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA CENTRO DIA PÓVOA MIDÕES

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		51 327,37
Subsídios, Doações e Legados à exploração		22 576,39
ISS, IP - Centros distritais		21 942,94
Outros		633,45
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-8 116,07
Fornecimentos e serviços externos		-9 858,06
Gastos com pessoal		-47 825,44
Outros rendimentos e ganhos		1 084,78
Outros gastos e perdas		-1 860,76
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		7 328,22
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-3 761,11
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		3 567,11
Juros e gastos similares suportados		-870,99
Resultado antes de impostos		2 696,12
Resultado líquido do período		2 696,12

Handwritten signature
Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature
Handwritten signature

Nunf

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA SAD PÓVOA MIDÕES

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		17 403,37
Subsídios, Doações e Legados à exploração		32 025,47
ISS, IP - Centros distritais		31 601,81
Outros		423,67
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-5 428,25
Fornecimentos e serviços externos		-6 593,34
Gastos com pessoal		-31 986,95
Outros rendimentos e ganhos		725,53
Outros gastos e perdas		-1 244,53
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		4 901,31
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-2 515,53
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		2 385,78
Juros e gastos similares suportados		-582,54
Resultado antes de impostos		1 803,24
Resultado líquido do período		1 803,24

Alma
[Signature]

[Signature]

[Signature]

P. P. P. P.

Handwritten signature

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA CENTRO DIA MOURONHO

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		56 561,01
Subsídios, Doações e Legados à exploração		54 628,03
ISS, IP - Centros distritais		53 674,99
Outros		953,03
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-12 210,72
Fornecimentos e serviços externos		-14 831,56
Gastos com pessoal		-71 953,91
Outros rendimentos e ganhos		1 632,07
Outros gastos e perdas		-2 799,53
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		11 025,39
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-5 658,63
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		5 366,76
Juros e gastos similares suportados		-1 310,42
Resultado antes de impostos		4 056,34
Resultado líquido do período		4 056,34

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Refúcio

Handwritten signature

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA SAD MOURONHO

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		45 403,47
Subsídios, Doações e Legados à exploração		113 953,47
ISS, IP - Centros distritais		112 587,58
Outros		1 365,89
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-17 500,49
Fornecimentos e serviços externos		-21 256,70
Gastos com pessoal		-103 124,86
Outros rendimentos e ganhos		2 339,09
Outros gastos e perdas		-4 012,31
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		15 801,67
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-8 109,99
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		7 691,68
Juros e gastos similares suportados		-1 878,10
Resultado antes de impostos		5 813,58
Resultado líquido do período		5 813,58

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

NMF

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTA - VALÊNCIA CRECHE MOURONHO

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		8 647,74
Subsídios, Doações e Legados à exploração		284 504,83
ISS, IP - Centros distritais		281 992,14
Outros		2 512,69
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-32 193,86
Fornecimentos e serviços externos		-39 103,76
Gastos com pessoal		-189 708,20
Outros rendimentos e ganhos		4 302,98
Outros gastos e perdas		-7 381,03
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		29 068,70
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-14 919,11
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		14 149,59
Juros e gastos similares suportados		-3 454,95
Resultado antes de impostos		10 694,64
Resultado líquido do período		10 694,64

Amo
R
g
[Signature]
[Signature]
Princ

CENTRO SOCIAL CAEIRO DA MATTÁ - VALÊNCIA CENTRO DIA CARAPINHA

DEMONSTRAÇÃO RESULTADOS POR RESPOSTA SOCIAL	NOTAS	ANO
Orçamento de Exploração para o período de		2024
Vendas e serviços prestados		22 949,80
Subsídios, Doações e Legados à exploração		32 499,23
ISS, IP - Centros distritais		32 023,97
Outros		475,27
Variação nos inventários da produção		
Trabalhos para a própria entidade		
Custo das mercadorias vendidas e matérias consumidas		-6 089,38
Fornecimentos e serviços externos		-7 396,37
Gastos com pessoal		-35 882,80
Ajustamentos de inventário (perdas/reversões)		
Imparidades de dívidas a receber (perdas/reversões)		
Provisões (aumentos/reduções)		
Provisões específicas (aumentos/reduções)		
Outras imparidades (perdas/reversões)		
Aumentos/Reduções de justo valor		
Outros rendimentos e ganhos		813,90
Outros gastos e perdas		-1 396,10
Resultado antes de depreciações, gastos de financiamento e impostos		5 498,27
Gastos/reversões de depreciação e de amortização		-2 821,91
Resultado Operacional (antes de gastos de financiamento e impostos)		2 676,36
Juros e rendimentos similares obtidos		0,00
Juros e gastos similares suportados		-653,49
Resultado antes de impostos		2 022,86
Imposto sobre rendimento do período		
Resultado líquido do período		2 022,86



Plano de Ação 2024	Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
	Revisão Data	0
	Página	12 de 14

Handwritten signature in blue ink.

12. PLANO ANUAL DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.

Hand

2007



[Signature]
Higgins
[Signature]
Amo

Nunca a Animação Sociocultural teve um peso tão importante na vida dos idosos que se encontram institucionalizados. Pertencendo esta faixa etária ao grupo de maior risco e tendo de ser a mais protegida foi também, a mais penalizada no decorrer dos anos de 2020 / 2021, estando privada de estar à vontade com os seus familiares e de sair regularmente do interior da Instituição.

Salientamos a importância que animação sociocultural reflete na vida diária dos nossos utentes, sendo considerado um estímulo permanente na vida mental, física e afetiva destes. O objetivo primordial é a valorização das suas competências, saberes e cultura dos idosos. Assim, pretende-se continuar a assegurar um acompanhamento adequado às necessidades dos nossos utentes, de forma a promover estratégias facilitadoras de um processo de envelhecimento ativo, através da estimulação cognitiva, física e social.

Desta forma, e tendo como a principal ferramenta a Animação, continuaremos a prosseguir o objetivo primordial de prevenir e retardar as dificuldades características desta faixa etária bem como explorar e incentivar as potencialidades e assim promover o bem-estar psicológico e social dos idosos. Assim sendo, em 2024 contaremos com os ateliers que temos vindo a desenvolver, até então, dando relevo às efemérides e ao tema escolhido para trabalhar no próximo ano civil.

O tema escolhido para o ano de 2024 será a Arte. A arte na terceira idade traz imensos benefícios tais como (a) estimular a criatividade no idoso, (b) estimular a coordenação motora, em atividades como a dança, representação, desenho, crochê, etc., (c) melhorar a motricidade fina e grossa, (d) estimular a visão e a audição, (e) estimular a memória, e (f) promover o bem-estar e a socialização. Acreditamos que a arte pode ser utilizada como mecanismo amenizador e influenciador do indivíduo em diferentes etapas da vida, como em qualquer faixa etária e contribui, desta forma, para melhoria da qualidade de vida. É, neste sentido, que a pesquisa proposta tem como objetivo indagar o benefício da “Arte para a Terceira Idade”, a qual é uma fase que necessita de autoestima e aceitação, perante a sua nova condição, diante a sociedade e a imagem de si próprio. (Ostrower, 1987, p.28).

Neste sentido, o idoso escolhe a forma, a cor e aquilo que pretende fazer com o seu trabalho e, por sua vez, aumenta a sua autoconfiança e desenvolve a sua perceção com o “eu”, com o sentimento de ser importante e significativo que ajuda o organismo a produzir as hormonas da felicidade, entres eles a dopamina, que promove a sensação de bem-estar quer seja a produzir uma pintura, apresentar um trabalho artesanal, sentir-se

Naufan

[Handwritten signature]

bem a cantar ou dançar, estimula, desta forma, um aumento da confiança, melhora no humor e aumento da autoestima. Essas sensações facilitam a socialização do idoso no meio familiar ou grupal.

A inserção da arte na terceira idade já tem benefícios clínicos comprovados. Em 2017, o Ministério da Saúde reconheceu a importância e a necessidade dos tratamentos alternativos para o idoso e passou a oferecer uma variedade deles, como a *arteterapia*.

[Handwritten signature]

Poliviana

[Handwritten signature]

Amo

Por outro lado, um estudo publicado mostra que atividades artísticas estimulam a atividade cerebral, promovendo o raciocínio lógico e a capacidade de analisar. O atelier de expressão plástica, com atividades como pintar, trabalhar com argila, bordar, trabalhar com madeira, entre outras atividades artísticas, ajudam na articulação dos membros superiores e na melhoria da circulação. Também promovem o relaxamento e a redução do stress. Inserir práticas artísticas para o idoso é uma possibilidade de exercitar a sua criatividade, de aprender coisas novas, elevar sua autoestima e beneficiar sua saúde física e mental.

É, neste sentido, que procurámos abordar um tipo de arte por cada mês, referente ao ano civil, que passamos a mencionar abaixo:

<i>Mês</i>	<i>Arte</i>
<i>Janeiro</i>	Fotografia
<i>Fevereiro</i>	Literatura
<i>Março</i>	Teatro
<i>Abril</i>	Dança
<i>Maio</i>	Escultura
<i>Junho</i>	Música
<i>Julho</i>	Pintura
<i>Agosto</i>	Arte Digital
<i>Setembro</i>	Banda Desenhada
<i>Outubro</i>	Arquitetura
<i>Novembro</i>	Cinema
<i>Dezembro</i>	Escrita

Handwritten signature in blue ink.

A equipa de animação

Andreia Marques

Daniela Medina

Joana Lourenço

Sara Carvalho

Sónia Pimenta

Handwritten signature in black ink.

Large handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink with the name 'Andreia' written in blue ink below it.

Handwritten signature in black ink.

CRONOGRAMA ANUAL DAS ATIVIDADES COMEMORATIVAS (ÁREA SÊNIOR)

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Janeiro - Fotografia	5	Dia de Reis	Promover a tradição dos Reis Magos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preservar as tradições; ▪ Promover o contato com o meio local; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cantar as janelas, na comunidade; ▪ Confeção do tradicional Bolo Rei 	Idosos; Animadora Cultural	Ingredientes inerentes à confeção
	10	Ida ao Centro Comercial SAD e CD	Promover momentos de convívio e bem estar;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer novos espaços lúdicos; ▪ Incentivar à autonomia no que concerne à procura e compra de artigos pretendidos; ▪ Melhorar a ocupação dos tempos livres; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visita ao centro comercial de Coimbra; 	Idosos; Animadora Cultural	Carrinha; Orçamento: 50€
	15	Dia de Santo Amaro	Valorizar as tradições religiosas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer o culto religioso; ▪ Promover momentos de reflexão e oração. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Romaria à capela de Santo Amaro para assistir à eucaristia; ▪ Tradicionais figos e jeropiga; 	Idosos; Animadora Cultural Padre	Carrinha Orçamento: Valor de combustível
	24 25	Sessão fotográfica Sandra Ventura	Valorizar a autoestima;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valorizar o gosto pelo "eu"; ▪ Incentivar os cuidados com a imagem; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realização de uma sessão fotográfica; 	Idosos; Animadora Cultural Fotógrafa	Material de desgaste Orçamento: 0€






Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Fevereiro - Literatura	1	Dia Mundial da Leitura em voz alta	Realçar o gosto e interesse pela leitura.	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; Treinar as competências de alfabetização, de leitura e da escrita; 	<ul style="list-style-type: none"> Leitura de um conto/peça de teatro para o grupo; 	Idosos; Animadora Cultural	Livros Orçamento: 0€
	13	Carnaval	Fomentar o espírito carnavalesco	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver a capacidade lúdica; Estimular a criatividade; Promover o contato com a comunidade. Vivenciar as épocas festivas; 	<ul style="list-style-type: none"> Desfile de Carnaval, de acordo com a temática do PADP – “As Artes”; 	Idosos; Animadora Cultural	Tesouras; papel; papel autocolante; cartolinas e material de desgaste; Orçamento: 20€
	14	Dia do Amor	Promover atividades lúdicas que estimulem o envolvimento e a compreensão.	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver momentos de afetividade entre os pares; Promover as relações interpersonais Treinar as competências de leitura e escrita, para a atividade proposta; 	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar várias quadras alusivas ao amor/amizade e inclui-las num coração; 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste, cartolinas Orçamento: 5€
	14	Quaresma	Vivenciar a cultura religiosa	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de fé; Refletir sobre o significado do Tempo Quaresmal; 	<ul style="list-style-type: none"> Confissões Pegadas a retratar a caminhada de Jesus; Decoração alusiva à Páscoa; 	Idosos; Animadora Cultural Padre	Material de desgaste Orçamento: 0€






Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Março - Teatro	3	Dia Mundial da Oração	Aproximar as várias raças, culturas e tradições pela oração	<ul style="list-style-type: none"> Incentiva a todos os fiéis que acreditam no poder da oração a reafirmarem a sua fé; Promover momentos de fé; Vivenciar a cultura católica. 	<ul style="list-style-type: none"> Oração conjunta, com dinâmica de velas; 	Idosos; Animadora Cultural	Velas; Material de desgaste; Orçamento: 5€
	8	Dia da Mulher	Conscienciar para a importância do papel da mulher na sociedade	<ul style="list-style-type: none"> Celebrar os direitos que as mulheres conquistaram até agora; Valorizar a imagem pessoal; 	<ul style="list-style-type: none"> Spa – dia dedicado somente às senhoras; 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste; Orçamento: 10€
	19	Dia de S. José	Criar momentos de partilha, oração e devoção católica	<ul style="list-style-type: none"> Relembrar o <i>nosso pai</i>; Valorizar o papel do homem, como “pai”; 	<ul style="list-style-type: none"> Lembrança; Pagela com oração; 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste; Orçamento: 10€
	21	Dia da Árvore	Sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores	<ul style="list-style-type: none"> Reconhecer a importância da árvore no nosso dia a dia; Promover momentos de partilha de experiências e vivências; 	<ul style="list-style-type: none"> Plantar uma árvore; 	Idosos; Animadora Cultural	Árvore; terra; material de desgaste Orçamento: 5€



 R. Aveiro


27	Dia Mundial do Teatro Via Sacra	Valorizar a cultura e religiosidade da comunidade	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Refletir sobre a Paixão de Cristo; ▪ Enaltecer a dignidade cristã; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Representação viva da Via Sacra 	Idosos; Animadora Cultural	Fotocópias; Material de desgaste; Orçamento: 5€/equipamento
31	Páscoa	Fortalecer o significado da Páscoa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ampliar momentos de oração; ▪ Ativar a presença espiritual; ▪ Relembrar usos e costumes e tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Folar da Páscoa - lembrança; 	Idosos; Animadora Cultural	Ingredientes inerentes à confecção. Papel sifon e cordão Orçamento: 25€/equipamento

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature
P. Pereira

Handwritten signature

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Maio - Escultura	5	Dia da Mãe	Enaltecer o papel da mãe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Debater o processo evolutivo do papel de mãe. ▪ Homenagear a figura materna; ▪ Lembrar a <i>nostra mãe</i>; ▪ Valorizar o papel da mulher, como mãe; ▪ Presentear as mães com um mimo e recordar este dia, agradecendo o seu papel na sociedade; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Painel decorativo; ▪ Lembrança – bolsinha em tecido; 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste Orçamento: 10€/equipamento
	9	Dia da Espiga	Promover os costumes e tradições	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender o significado de cada elemento que constitui o ramo; ▪ Cultivar o conhecimento sobre o significado do ramo da espiga, enquanto símbolo de harmonia familiar e fartura; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caminhada com os idosos para a apanha da espiga; ▪ Elaborar um ramo da Espiga; 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste; Orçamento: 0€
	17	Dia da Pastelaria	Valorizar as capacidades e saberes, na arte da cozinha. Trabalhar a parte da escultura	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender as fases de confeção; ▪ Confeccionar um doce/bolo/iguaria; ▪ Recordar receitas de doçaria; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visita à pastelaria; ▪ Workshop de pastelaria; 	Idosos; Animadora Cultural	Transporte; Ingredientes para confeção; Orçamento: 40€

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature
P. Alvares

Handwritten signature

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Junho - Música	1	Dia da Criança	Promover o convívio intergeracional, entre os idosos e as crianças que frequentam a creche da instituição	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar a criatividade; Proporcionar momentos de afeto; Desenvolver e estimular a imaginação; 	<ul style="list-style-type: none"> Visitar as crianças da creche/jardim 	Idosos; Animadora Cultural	Balões; Papel; Material de desgaste Orçamento: 0€
	21	Dia Europeu da Música	Promover a partir da música a integração dos idosos, dando-lhes oportunidades de expressar sensações e pensamentos.	<ul style="list-style-type: none"> Promover a arte musical em todos os setores da sociedade; Divulgar a diversidade musical; 	<ul style="list-style-type: none"> Realizar um Festival da Canção 		Material de desgaste Orçamento: 0€
	24	Santos Populares	Preservar as tradições populares;	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar o convívio e a ocupação dos idosos; Promover um convívio entre utentes e colaboradores; Despertar a criatividade do idoso, fazendo sentir-se útil. 	<ul style="list-style-type: none"> Elaboração de manjericos de papel de seda; Sardinhada; Marcha popular; 	Idosos; Animadora Cultural	Papel de seda/crepe; Material de desgaste Orçamento: 30€

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Julho - Pintura	10	Dia Mundial da Pizza	Valorizar as capacidades e saberes na arte da cozinha	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Compreender as fases de confeitação; ▪ Confeccionar uma pizza; ▪ Proporcionar a escolha de ingredientes preferidos; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confeitação de uma pizza, para o lanche; 	Idosos; Animadora Cultural	Ingredientes para confeitação; Orçamento: 10€/equipamento
	26	Dia dos Avós	Promover momentos de lazer e de convívio que estimulam a socialização intergeracional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fortalecer as relações familiares; ▪ Desenvolver as competências de socialização e convívio; ▪ Proporcionar o estreitamento de laços socio afetivos; ▪ Proporcionar um dia único com atividades diferentes; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convívio intergeracional com um grupo de jovens, da comunidade. ▪ Ida ao rio – Sra da Ribeira; 	Idosos; Animadora Cultural	Transporte; Alimentação; Orçamento: 20€/transporte

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink with the word "Pintura" written in blue below it.

Handwritten signature in black ink.

Agosto - Arte Digital		Objetivos		Atividades	Recursos	
Dia	Efemérides	Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Dia a definir	Ida à Praia SAD	Proporcionar aos participantes momentos de lazer fora do seu contexto habitual;	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar o gosto pelo mar e pelas atividades exteriores; ▪ Desenvolver o convívio e a socialização; ▪ Desenvolver atividades ao ar livre; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ida à praia; 	Idosos SAD; Animadora Cultural Auxiliares de Ação Direta	Transporte; Alimentação; Toalhas, protetor solar, guarda-sol, chapéus; Orçamento: 10€/utente
Dia a definir	Feira de S. Mateus (Viseu) SAD	Proporcionar momentos lúdicos e de bem-estar.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhecer novos espaços lúdicos; ▪ Experimentar novas experiências; ▪ Proporcionar o acesso a novos conhecimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ida à Feira de São Mateus 	Idosos SAD; Animadora Cultural	Transporte; carrinha da instituição. Orçamento: 50€

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signature in black ink.

Handwritten signature in black ink.

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Setembro – Banda Desenhada	16	Santa Eufémia	Valorizar as tradições religiosas.	<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer o culto religioso; Promover momentos de reflexão e oração. 	<ul style="list-style-type: none"> Romaria à Póvoa de Midões com o equipamentos de Midões e Póvoa de Midões 	Idosos; Animadora Cultural	Transporte: carrinha da instituição. Orçamento: 10€
	21	Dia Mundial da Gratidão	Tornar a gratidão parte da rotina, deixando visíveis todas as razões pela qual devemos ser gratos	<ul style="list-style-type: none"> Demonstrar às pessoas especiais o quanto elas são importantes 	<ul style="list-style-type: none"> Elaborar um painel com vários postits, em que cada utente escreve uma mensagem de agradecimento; Frase para o painel: "O dia mundial da gratidão é uma oportunidade para olhar o passado com a alegria, viver o presente com satisfação e aguardar o futuro com esperança." 	Idosos; Animadora Cultural	Postits. Orçamento: 5€

P. Pereira

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Outubro - Arquitetura	1	Dia Internacional do Idoso – Passeio Anual – SAD e CD	Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado.	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar relações de proximidade assentes em sentimentos; Proporcionar aos utentes um dia agradável; Valorizar o papel dos utentes enquanto agentes de sabedoria e experiência. 	<ul style="list-style-type: none"> Aveiro Nazaré 	Idosos; Animadora Cultural	Material de desgaste. Orçamento: 20€
	16	Dia Mundial da Alimentação	Elucidar para a importância de uma alimentação saudável.	<ul style="list-style-type: none"> Refletir sobre as alterações nos hábitos alimentares “o que se comia antigamente e o que se come hoje”; Reconhecer os malefícios de uma alimentação incorreta. 	<ul style="list-style-type: none"> Nutricionista Dra. Joana Pegado 	Idosos; Animadora Cultural	Carrinha
	31	Pão por Deus	Valorizar as tradições.	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de convívio intrainstitucional e interinstitucional. 	<ul style="list-style-type: none"> Romaria aos cemitérios; 	Idosos; Animadora Cultural	Idosos; Animadora Cultural

Handwritten signature

Handwritten signatures and initials:
 P. Pereira
 J.
 Amo

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Novembro - Cinema	5	Dia Mundial do Cinema	Valorizar a arte do cinema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Despertar um olhar diferente para o cinema; ▪ Relembrar filmes antigos; ▪ Desenvolver o gosto pela curta-metragem. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar uma curta-metragem com vários filmes antigos 	Idosos; Animadora Cultural	Carrinhas Orçamento: 10€/equipamento
	11	Dia de S. Martinho	Viver o espírito de S. Martinho.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preservar as tradições populares; ▪ Promover momentos de convívio e diversão. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apanha da caruma; ▪ Corte das castanhas; ▪ Realização de um Magusto; ▪ Decoração temática. 	Idosos; Animadora Cultural	Castanhas, caruma e material de desgaste. Orçamento: 10€/equipamento
	21	Dia Nacional do Pijama	Consciencializar a comunidade para a necessidade de as crianças crescerem num seio de uma família.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprender o significado de partilha e solidariedade; ▪ Promover a prática de novas experiências. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Festa do Pijama 	Idosos; Animadora Cultural	Pijama. Orçamento: 0€

Mês	Dia	Efemérides	Objetivos		Atividades	Recursos	
			Gerais	Específicos		Humanos	Materiais
Dezembro - Escrita	1 a 24	Advento	Reforçar o significado religioso do Advento e do Natal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ativar a pertença espiritual; ▪ Ampliar momentos de oração; ▪ Relembrar usos, costumes e tradições. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Calendário do Advento; ▪ Decoração Natalícia; 	Idosos; Animadora Cultural	Velas e decoração natalícia já existente (reutilização de material) Orçamento: 20€/equipamento
	Dia a definir	Presépio de Penela	Viver o espírito de Natal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover as relações de socialização; ▪ Promover a cultura e lazer; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visitar o Presépio de Penela 	Idosos; Animadora Cultural	Decoração natalícia já existente; Luzes de Natal e material diverso. Orçamento: 20€/equipamento
	18	Festa de Natal	Viver o espírito Natalício	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promover as relações de socialização; ▪ Incrementar a integração nas festividades da instituição; ▪ Promover o sentimento de amor, união e família. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Decoração; ▪ Festa de Natal; ▪ Cânticos de Natal; ▪ Prenda de Natal. 	Idosos; Animadora Cultural	Decoração natalícia já existente; Luzes de Natal e material diverso. Orçamento: 20€/equipamento

Referimos que as atividades mencionadas neste Plano de Desenvolvimento destinam-se aos clientes das valências de da Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES ROTINEIRAS

ATELIER	Objetivos Gerais	Atividades	Recursos		Periodicidade
			Humanos	Materiais	
Expressão Plástica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver a criatividade e a imaginação ▪ Desenvolver destrezas manipulativas como: rasgar, colar, recortar, pintar, desenhar; ▪ Experimentar diversas técnicas de pintura; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colagens; ▪ Exposição/venda de trabalhos realizados ▪ Modelagem; ▪ Pintura; ▪ Rendas/Bordados; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	Material de desgaste: papel, tintas, canetas, lápis, linhas, tecido, etc.	Semanalmente
Letras & Números	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio ▪ Treinar as competências de alfabetização, de leitura, escrita e cálculo; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ditados e/ou composições; ▪ Exercícios de alfabetização; ▪ Exercícios de cálculo; ▪ Jogo de STOP; ▪ Leitura de livros e/ou jornais; ▪ Realização de um jornal mensal ou trimestral ▪ Sopa de letras; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	Material de desgaste: livros, lápis, borracha, caderno, canetas, etc.	Semanalmente
Estimulação Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimular a capacidade de memorização, concentração e coordenação; ▪ Retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exercício de orientação temporal/espacial; ▪ Exercícios de nomeação; ▪ Fichas de estimulação cognitiva; ▪ Jogo de diferenças; ▪ Jogos de Labirinto; ▪ Jogos de memória; ▪ Provérbios e adivinhas. ▪ Puzzles; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	Material de desgaste: jogos de tabuleiro, fichas de atividade cognitiva;	Semanalmente





ATELIER	Objetivos Gerais	Atividades	Recursos		Periodicidade
			Humanos	Materiais Orçamento	
Religioso e Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vivenciar a cultura religiosa; ▪ Promover momentos de fé; ▪ Respeitar valores e crenças religiosas; ▪ Facilitador de adaptação diante das transformações que acompanham a velhice; ▪ Melhoria da qualidade de vida dos utentes; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rezar o terço; ▪ Celebração da Eucaristia; ▪ Confissões; ▪ Orações; ▪ Efemérides; ▪ Momentos de meditação e contemplação; ▪ <i>Relki</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	<p>0€</p> <p>Velas; terço; coluna; etc.</p>	<p>Terço - Semanalmente</p> <p>Eucaristia - Mensalmente</p> <p>Meditação - quinzenalmente</p>
Cultural	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Contrariar o <i>desenraizamento</i> social dos idosos; ▪ Incrementar a participação ativa; ▪ Promover o contato com o exterior; ▪ Promover o convívio; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Feira semanal/mensal; ▪ Saídas ao exterior; ▪ Visitas/passeios; ▪ Festas temáticas; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	<p>Material de desgaste: fichas, livros, biblioterapia, caderno, borracha, canetas, etc.</p> <p>125€</p>	<p>Quinzenalmente</p> <p>Nota: Sendo que nos meses de Primavera/Verão, as saídas da instituição são mais frequentes.</p>
Culinária	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fomentar a partilha de saberes e experiências; ▪ Relembrar receitas antigas; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confeção de receitas; ▪ Criar um livro de receitas; ▪ Debulhar; ▪ Descascar; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Idosos; ▪ Animadora Cultural; 	<p>Material de desgaste: jogos de tabuleiro, fichas de atividade cognitiva;</p> <p>50€</p>	<p>Quinzenalmente</p>



 Prúvia



ATELIER	Objetivos Gerais	Atividades	Recursos		Periodicidade	
			Humanos	Materiais		
Atividades Lúdicas	<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a ocupação dos tempos livres; Promover o convívio e divulgar conhecimentos, artes e saberes; 	<ul style="list-style-type: none"> Jogos de mesa; Jogos de tabuleiros; Batalha naval; Jogo do galo; Jogos tradicionais; Visionamento de Filmes; 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Cartas, dominó, papel, caneta, etc.	0€	Diariamente
Educação Física	<ul style="list-style-type: none"> Combater o sedentarismo; Desenvolver as capacidades físicas; Promover amplitudes de movimento; 	<ul style="list-style-type: none"> Caminhadas Boccia Onda Sénior Movimento Sénior 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Boccia; Garrafas de plástico; bolas de esponja; halteres; etc.	0€	Semanalmente Quinzenalmente e (Onda Sénior)
Beleza	<ul style="list-style-type: none"> Incentivar os cuidados com a imagem e higiene pessoal; Valorizar a imagem pessoal do utente; 	<ul style="list-style-type: none"> Manicure; Pedicure; Epilação; Maquilhagem; Hidratação da pele; 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Verniz, cremes de hidratação, pinças, cera, espátulas, alicate, corta unhas, etc.	20€	Semanalmente

Handwritten signature

Handwritten signatures and initials

ATELIER	Objetivos Gerais	Atividades	Recursos		Periodicidade	
			Humanos	Materiais		Orcamento
AVD's	<ul style="list-style-type: none"> Desempenhar tarefas rotineiras; Manter/melhorar a funcionalidade e autonomia; 	<ul style="list-style-type: none"> Jardinagem; Tarefas agrícolas; Pequenas tarefas domésticas (fazer a cama, colocar a mesa, dobrar guardanapos); Cuidados básicos de higiene (pentear o cabelo, lavar os dentes, etc); 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Material de AVD's	0€	Diariamente
Motricidade	<ul style="list-style-type: none"> Manipular corretamente diversos objetos; Manter/melhorar mobilidade articular e muscular; Obter um progressivo controlo da motricidade fina; 	<ul style="list-style-type: none"> Jogo dos fósforos; Jogo das espátulas; Jogos de pinça; Jogos de precisão e controlo motor; Tangram; 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Fósforos; espátulas; pinça; tangram; jornal; garrafas de plástico; etc.	10€	Semanalmente
Saúde	<ul style="list-style-type: none"> Clarificar conceitos relativos à saúde física e mental; Controlar os sinais vitais; Promover hábitos saudáveis para a prevenção de doenças; 	<ul style="list-style-type: none"> Controlo de peso corporal; Controlo de temperatura corporal; Medição e controlo da tensão arterial; Medição e controlo da diabetes; 	<ul style="list-style-type: none"> Idosos; Animadora Cultural; 	Medidor de tensão arterial; Oxímetro; tiras; lancetas; balança; termómetro, etc	0€	Semanalmente

Handwritten signature in blue ink.

Handwritten signatures and notes in black and blue ink, including the word 'Prática' written in blue.

Relembramos que as atividades planejadas para o dia a dia dos clientes, quer na área lúdico recreativa, quer na física motora ou na cognitiva, foram ao encontro da idade, do grau de dependência e das capacidades dos clientes. Reforçamos a ideia de que as práticas contínuas destas atividades proporcionam também momentos de aprendizagem e lazer.



Alvina



Angelo



Plano de Ação 2024

Código	CSPM.02.PRD.1.PG1
Revisão Data	0
Página	13 de 14

13. APROVAÇÃO

O Presente Plano de Ação foi aprovado pelos seguintes órgãos dirigentes.

A Direção do Centro Social Caiiro da Matta da Paróquia de Midões, em ___ / ___ / ___

João Roberto Romão
Carlos Gonçalves Mendes
João Manuel dos Santos Pires de Sousa
Paulo Alexandre Cardoso Viveira

O Conselho Fiscal do Centro Social Caiiro da Matta da Paróquia de Midões, em ___ / ___ / ___

João Ângelo Pires Viveira
Nome Fiscal Joaquim Figueira