

2020

# PLANO DE ATIVIDADES



*"Se o tempo envelhecer o seu corpo mas não  
envelhecer a sua emoção, você será sempre feliz.*

*Augusto Cury*

*l  
2020*

## INDICE

<i>Introdução .....</i>	<i>3</i>
<i>Centro de Convívio.....</i>	<i>4</i>
<i>Estruturação do Plano.....</i>	<i>5</i>
<i>Relações Intergeracionais.....</i>	<i>6</i>
<i>Promoção da Saúde, Bem- Estar e Segurança.....</i>	<i>7</i>
<i>Atividades Ocupacionais e Jogos .....</i>	<i>8</i>
<i>Lazer.....</i>	<i>9</i>
<i>Nota Final .....</i>	<i>11</i>
<i>Aprovação .....</i>	<i>12</i>

## **INTRODUÇÃO**

*A Associação de Reformados Pensionistas e Idosos- Idosos Ativos é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), cuja missão é fazer com que a inserção dos reformados e idosos constitua um fator interativo, num projeto de vida com a qualidade desejável no seu meio envolvente, através da participação ativa dos seniores.*

*A planificação anual das atividades socioculturais para o Centro de Convívio visa a concretização de objetivos inerentes à existência desta resposta social, que passam pela ocupação dos utentes e respetivo envolvimento nas atividades, para que possam sentir prazer na sua realização, o que, por sua vez, vai motivar à participação e consciencialização de que são úteis e de que o seu contributo é importante para o desenvolvimento das mesmas.*

*Desta forma, a implementação de atividades no Centro de Convívio permite proporcionar uma vida mais ativa apontando para a diversidade de domínios a trabalhar, respeitando os diferentes saberes, promovendo a autonomia pessoal, propiciando momentos lúdicos, comunicacionais e criativos, melhorando a auto estima de cada um.*

*O objetivo das atividades sócio culturais e de lazer é essencialmente divertir as pessoas, promover o convívio, ocupar o tempo de forma organizada e saudável, divulgar saber e conhecimentos, contrariar a solidão e o isolamento.*

21  
Revisão

## **CENTRO DE CONVÍVIO**

*O Centro de Convívio é uma resposta social que consiste na prestação de um conjunto de atividades sócio recreativas e culturais destinadas ao público-alvo, neste caso aos idosos. Através das atividades pretende-se manter os utentes o máximo de tempo ocupados de forma alegre e descontraída.*

*As atividades a desenvolver irão proporcionar momentos culturais, de convívio e ainda desenvolvimento das capacidades físicas e mentais, despertando o gosto por uma vida saudável.*

*Tem como objetivos:*

- *Promover a autoestima, valorizando o idosos individual e socialmente;*
- *Promover o convívio e confraternização entre os idosos;*
- *Proporcionar o desenvolvimento psíquico e físico do idoso através da participação nas diferentes atividades de estimulação das funções cognitivas:*
- *Desenvolver a criatividade e a imaginação;*
- *Estimular o intercâmbio e a troca de experiências;*
- *Incentivar a participação e potenciar a inclusão social através de atividades culturais e recreativas;*
- *Estimular a memória através de jogos;*
- *Incentivar o idoso a desenvolver trabalhos e passatempos de lazer;*
- *Fomentar as relações interpessoais e intergeracionais.*

## **ESTRUTURAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES**

O presente Plano de Atividades foi elaborado tendo em conta:

- *Promoção da autonomia, auto-estima e qualidade de vida do idoso;*
- *Desenvolvimento da criatividade;*
- *Promoção do entretenimento, da concentração e do raciocínio, bem como o enriquecimento cultural;*
- *Desenvolvimento da capacidade de atenção e estimulação da concentração;*
- *Promoção do convívio entre os utentes de várias instituições e desenvolvimento do espírito de grupo e de competição;*
- *Promoção da capacidade auditiva;*
- *Promoção de momentos de lazer e diversão;*
- *Reviver as tradições antigas;*
- *O respeito pelo idoso quanto à sua individualidade, capacidades, potencialidades, hábitos e interesses;*
- *Tendo em atenção que a ocupação dos utentes depende do seu projeto de vida, hábitos e vivências;*
- *Manter vivo o contato com as gerações mais novas realizando atividades em conjunto.*

O presente plano dará continuidade ao proposto e levado a efeito nos anos anteriores, focando-se essencialmente na Promoção da Qualidade de Vida Sénior.

Bento

## **RELAÇÕES INTERGERACIONAIS**

*Os estudos revelam que com o passar dos anos o ser humano acumula conhecimento e experiência de vida. Todos, novos e velhos têm conhecimentos diversificados em diferentes matérias que podem e devem ser partilhadas. Assim o convívio entre as diferentes gerações beneficia pessoas de todas as idades.*

### **Objetivos**

Através das relações intergeracionais pretende-se:

- Potenciar uma maior convivência e transmissão de conhecimento entre gerações;
- Fortalecer laços afectivos;
- Através da relação criança ou jovem/idoso melhorar as capacidades psíquicas;
- Potenciar uma harmonia social.

Esta atividade conta com a parceria da Escola Básica da Abrunheira, com a qual serão realizadas atividades conjuntas.

Dados os constrangimentos de deslocação das crianças, será a associação a deslocar os seus utentes até à escola onde realizaremos as atividades conjuntas.

Serão também programadas atividades com crianças da comunidade (familiares dos utentes) a realizar na instituição.

Ao longo do ano poderão surgir outras parcerias idênticas.

### **Recursos Humanos**

- *Animador afeto ao Centro de Convívio;*
- *Utentes do Centro de Convívio;*
- *Professores e auxiliares da Escola;*
- *Alunos.*

### **Recursos Materiais**

- *Material para as diferentes atividades;*
- *Viatura própria da Instituição para o transporte dos utentes.*

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E SEGURANÇA**

### **Objetivos**

*Pretende-se através do desenvolvimento de diversas iniciativas contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento:*

- *Desenvolver a psicomotricidade;*
- *Promover o bem-estar físico e psíquico;*
- *Estimular a coordenação motora;*
- *Aumentar a auto-estima;*
- *Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e aumento da autonomia na execução das tarefas diárias;*
- *Dotar os utentes de conhecimentos básicos para a promoção dos cuidados de saúde e segurança no exterior bem como no seu domicílio.*

### **Dinâmicas de grupo**

- *Hidroginástica e ginástica;*
- *Caminhadas;*
- *Peddy Paper;*
- *Vamos a banhos (Praia);*
- *Participação no projeto "Natação Acessível" da Câmara Municipal de Sintra – 9 utentes;*
- *Palestras e sessões temáticas sobre cuidados de saúde e promoção da saúde e segurança a desenvolver em conjunto com entidades parceiras.*

### **Recursos Humanos**

- *Técnicos especializados nas diferentes áreas;*
- *Animador afeto ao Centro de Convívio.*

### **Recursos Materiais**

- *Espaço para a realização das aulas de hidroginástica (Ginásio Spald mediante acordo);*
- *Espaço para as aulas de ginástica (utiliza-se o pavilhão da URCA gentilmente cedido pelas direções em exercício);*
- *Sala para as sessões temáticas;*
- *Viatura para deslocações;*
- *Equipamento para projeção de filmes.*



## **ATIVIDADES OCUPACIONAIS E JOGOS**

### **Objetivos**

*Através da promoção de atividades ocupacionais e jogos pretende-se:*

- *Promover o entretenimento, a concentração e o raciocínio;*
- *Desenvolver o espírito de grupo e de competição;*
- *Fortalecer o convívio entre utentes e momentos de boa disposição;*
- *Libertar tensões e emoções;*
- *Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória;*
- *Promover o convívio entre os idosos de várias instituições e desenvolver o espírito de grupo e de competição.*

### **Dinâmicas de Grupo**

- *Jogo das latas;*
- *Jogo do Burro;*
- *Jogo das Setas;*
- *Puzzles;*
- *Cartas;*
- *Dominó;*
- *Bingo/Loto;*
- *Expressão e movimento;*
- *Bowling Caseiro.*

### **Recursos Humanos**

- *Animador afeto ao Centro de Convívio;*
- *Utentes do Centro de Convívio.*

### **Recursos Materiais**

- *Materiais para os diversos jogos;*
- *Mesa de jogos;*
- *Latas e bolas.*

21  
B... ..

## LAZER

### **Objetivos**

Através de atividades de lazer pretende-se:

- Fortalecer o convívio e as relações interpessoais;
- Promover momentos de desenvolvimento cultural;
- Aumentar a auto-estima;
- Promover as relações inter-geracionais;
- Libertar tensões e emoções;
- Desenvolver a criatividade;
- Desenvolver o sentido rítmico e auditivo.

### **Dinâmicas de Grupo**

- Almoços Convívio;
- Passeios;
- Visitas a museus e monumentos;
- Visualização de filmes;
- Festas temáticas (Natal, Carnaval, S. Martinho, etc);
- Aniversário da associação;
- Grupo Coral;
- Concursos (Festival das Sopas, Aventais de Chita, etc);
- Comemoração de dias especiais;
- Formação de uma marcha popular;
- Workshop de Bolos tradicionais de Sintra;
- Participação nas atividades propostas pela Câmara Municipal de Sintra e União das Freguesias de Sintra;
- Captação de recursos para a nova sede.

### **Recursos Humanos**

- Animador afeto ao Centro de Convívio;
- Utentes do Centro de Convívio;
- Convidados para Júri nos concursos;
- Professor de música.

### **Recursos Materiais**

- Espaço para a realização de atividades no interior da sede;
- Viatura própria ou de aluguer para deslocações;
- Leitor de DVD/CD
- Filmes e tela;

*Beu*

- *Bens alimentares e utensílios de cozinha;*
- *Espaço para festas de maiores dimensões (normalmente utiliza-se o pavilhão da URCA, gentilmente cedido pelas direções em exercício).*

Handwritten signature in blue ink.

### **Nota Final**

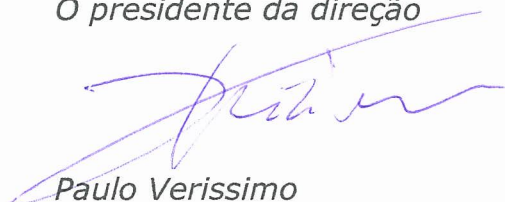
*O envelhecimento progressivo da população exige às instituições ou organizações existentes para os idosos a criação de novas estratégias de atuação com o objetivo de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável, que permitam à pessoa idosa prolongar a sua autonomia, melhorando as suas condições de saúde, participação social e segurança, de forma a garantir a sua qualidade de vida.*

*As atividades apresentadas neste plano vão de encontro à idade, e capacidades dos utentes e têm como principais objetivos, combater o isolamento e a solidão bem como o sedentarismo, motivando os utentes para a independência e satisfação pessoal.*

## **APROVAÇÃO**

*O presente plano de atividades foi elaborado em reunião de direção de 20 de Novembro de 2019.*

*O presidente da direção*



Paulo Verissimo

*Apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 23 de Novembro de 2019.*

*O presidente da Mesa de Assembleia Geral*



António Bento

**ASSOCIAÇÃO DE REFORMADOS PENSIONISTA E IDOSOS DA ABRUNHEIRA - IDOSOS ACTIVOS**

**CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL POR NATUREZAS**

Para o período de 01/01/2020 a 31/12/2020

**PRESSUPOSTOS QUE PRESIDIRAM À ELABORAÇÃO DESTE DOCUMENTO:**

- Continuidade da actividade até aqui desenvolvida;
- Ajustadas, estas previsões baseam-se em NOVE meses da contabilidade de 2019.

RENDIMENTOS E GASTOS		PERÍODO
Naturezas - Designação oficial	Naturezas - Designação interna	2020
Vendas e Serviços prestados	Inscrições e matrículas dos associados	16.969,53 €
	Promoções para captação de recursos - Papel/cartão	2.260,00 €
	Promoções para captação de outros recursos	1.451,07 €
	Quotas	3.258,00 €
Subsídios, doações e legados à exploração	Segurança Social	17.091,00 €
	Autarquias	4.000,00 €
	Outros subsídios	6.700,00 €
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	Géneros e Produtos de bar	- 5.192,81 €
Fornecimentos e serviços externos	Passeios	4.573,33 €
	Honorários	4.440,00 €
	Diversos	3.541,06 €
	Electricidade	1.887,72 €
	Comunicação	587,35 €
	Gasóleo	861,36 €
	Reparações	646,18 €
Gastos com o pessoal	Salários, Encargos sociais e Seguro	- 28.505,65 €
Outros gastos e perdas	Quotizações	- 156,00 €
<b>Resultado antes de depreciações</b>		<b>1.338,14 €</b>
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	Depreciação dos bens do património, excluindo os bens adquiridos através de subsídios	- €
<b>Resultado do período</b>		<b>1.338,14 €</b>
<b>ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS / DESINVESTIMENTOS PARA O PERÍODO ANUAL DE 2020</b>		
INVESTIMENTOS	(Aquisição de bens duradouros)	- €
DESINVESTIMENTO	(Alienação de bens de investimento)	- €