

2021

PLANO DE ATIVIDADES



U
Beit

*"Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar
qualquer coisa"*

Nietzsche

7/1
Beit

INDICE

<i>Introdução</i>	3
<i>Centro de Convívio</i>	4
<i>Estruturação do Plano</i>	5
<i>Relações Intergeracionais</i>	6
<i>Promoção da Saúde, Bem- Estar e Segurança</i>	7
<i>Atividades Ocupacionais e Jogos</i>	8
<i>Lazer</i>	9
<i>Apoio aos utentes e comunidade</i>	11
<i>Nota Final</i>	12
<i>Aprovação</i>	13

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.

Ainda em tempo de pandemia e devido aos consecutivos estados de emergência decorrentes do COVID 19, vamos manter o plano de actividades de 2020, tendo em consideração que no primeiro semestre continuaremos a apoiar os nossos utentes e restante comunidade no seu domicílio.

Logo que possível voltaremos ao normal funcionamento tentando realizar as actividades descritas neste plano.

CENTRO DE CONVIVIO

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.*

7
Geeth

ESTRUTURAÇÃO DO PLANO DE ATIVIDADES

O presente Plano de Atividades foi elaborado tendo em conta:

- *A qualidade de qualidade de vida do idoso em tempos de pandemia;*
- *Desenvolvimento da criatividade;*
- *Promoção do entretenimento em contexto domiciliário*
- *Desenvolvimento da capacidade de atenção e estimulação da concentração;*
- *Promoção de momentos de lazer e diversão em contexto pandémico;*
- *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 entre pares respeitando todas as regras de segurança enunciadas pelas autoridades competentes,*
- *Prestar apoio à comunidade de risco;*

7
Becky

✚ 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 à distância pretende-se:

- Potenciar uma maior convivência 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 juntar as crianças com idosos, fruto das restrições impostas pela pandemia tentaremos realizar atividades não sujeitas a contactos físicos ou encontros. Aqui as novas tecnologias digitais serão uma mais valia.

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;*
- *Computador ou Smartphone.*

✚ PROMOÇÃO DA SAÚDE, BEM-ESTAR E SEGURANÇA

Objetivos

Pretende-se através do desenvolvimento de diversas iniciativas, logo que sejam levantadas as restrições para grupos, 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; (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*
- *Caminhadas;*
- *Vamos a banhos (Praia); (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*
- *Palestras e sessões temáticas sobre cuidados de saúde e promoção da saúde e segurança a desenvolver em conjunto com entidades parceiras. (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*

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;*
- *Fortalecer o convívio entre utentes e momentos de boa disposição;*
- *Desenvolver a criatividade através da elaboração de objectos temáticos;*
- *Libertar tensões e emoções;*
- *Aumentar a atividade cerebral retardando os efeitos da perda de memória;*

Dinâmicas de Grupo

- *Expressão e movimento;*
- *Trabalhar a motricidade fina através da pintura ou outros matérias;*
- *Construir ornamentos temáticos.*

Recursos Humanos

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

Recursos Materiais

- *Fotocópias ;*
- *Material diverso de trabalhos manuais*

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 (assim que estejam levantadas as restrições)*
- *Passeios (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*
- *Visitas a museus e monumentos (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*
- *Visualização de filmes; (com n.º reduzido de utentes)*
- *Festas temáticas; (assim que estejam levantadas as restrições)*
- *Grupo Coral; (assim que estejam levantadas as restrições)*
- *Continuação dos ensaios da marcha popular (assim que estejam levantadas as restrições)*
- *Workshop de Bolos tradicionais de Sintra (assim que estejam levantadas as restrições) ou com n.º reduzido de participantes;*
- *Captação de recursos para a nova sede.*

Recursos Humanos

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

✚ APOIO AOS UTENTES E COMUNIDADE

Objectivos

Resguardando os nossos utentes seniores bem como a população mais vulnerável da nossa comunidade evitando a exposição aos riscos inerentes ao Covid 19 apoiaremos em todas as situações , tais como:

- ✓ *Contactos com o Centro de Saúde;*
- ✓ *Levantamento das pensões nos CTT;*
- ✓ *Aquisição de medicamentos;*
- ✓ *Compras de bens essenciais;*
- ✓ *Acompanhamento a consultas médicas, exames ou vacinação Covid;*
- ✓ *Pagamento de faturas;*
- ✓ *Deslocação ao banco;*
- ✓ *Etc.*

Recursos Humanos

- ✓ *Equipa de exterior composta pelas 2 funcionárias da instituição;*
- ✓ *Sempre que necessário recorreremos a apoios externos.*

Recursos Materiais

- ✓ *Viatura*

71
Beech

Nota Final

Não foi possível aprovar um plano nas datas obrigatórias devido às restrições provocadas pelo estado de emergência em que o país mergulhou desde março de 2020.

O trabalho da instituição foi sempre decorrendo de acordo com o definido em Março de 2020, ou seja no apoio aos utentes e comunidade no geral, tentando ao máximo que nenhum utente ou outro individuo mais fragilizado da nossa comunidade se sentisse sem apoio.

Este trabalho irá manter-se enquanto estiverem em vigor restrições ao normal funcionamento da instituição.

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.

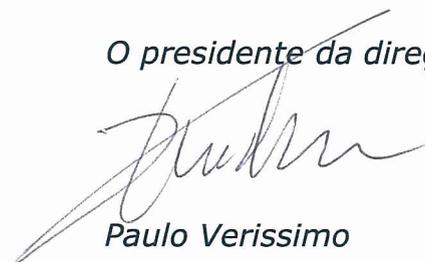
Em contexto pandémico é um dever das instituições de cariz social apoiarem as populações. Neste sentido enquanto o país não regressa à normalidade a nossa equipa continuará no terreno com o projecto Apoio ao Idoso tentando minimizar as necessidades decorrentes do estado pandémico que assolou o país.

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 dentro das regras de segurança impostas pelas autoridades de saúde.

APROVAÇÃO

O presente plano de atividades foi elaborado em reunião de direção de 26 de Janeiro de 2021.

O presidente da direção



Paulo Verissimo

Apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 22 de Junho de 2021.

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 01/01/2021 a 31/12/2021

PRESSUPOSTOS QUE PRESIDIRAM À ELABORAÇÃO DESTE DOCUMENTO:

- Continuidade da actividade até aqui desenvolvida em período de pandemia;
- Com base em números reais de Abril a Dezembro de 2020.

RENDIMENTOS E GASTOS		PERÍODO
Naturezas - Designação oficial	Naturezas - Designação interna	2021
Vendas e Serviços prestados	Bar, inscrições e matrículas dos associados	2 100,00 €
	Promoções para captação de recursos -	500,00 €
	Promoções para captação de outros recursos	
	Quotas	3 250,00 €
Subsídios, doações e legados à exploração	Segurança Social	18 000,00 €
	Autarquias	9 000,00 €
	Outros subsídios	5 000,00 €
Custo das mercadorias vendidas e das matérias consumidas	Géneros e Produtos de bar	- 1 500,00 €
Fornecimentos e serviços externos	Passeios	
	Honorários	1 140,00 €
	Diversos (Segurança, Seguros, Limpezas...)	1 800,00 €
	Electricidade	1 400,00 €
	Comunicação	600,00 €
	Gasóleo	1 000,00 €
	Reparações	
Gastos com o pessoal	Salários, Encargos sociais e Seguro	- 29 000,00 €
Outros gastos e perdas	Quotizações	
Resultado antes de depreciações		1 410,00 €
Gastos/reversões de depreciação e de amortização	Depreciação dos bens do património, excluindo os bens adquiridos através de subsídios	- 156,00 €
Resultado do período		1 254,00 €
ORÇAMENTO DE INVESTIMENTOS / DESINVESTIMENTOS PARA O PERÍODO ANUAL DE 2021		
INVESTIMENTOS	(Aquisição de bens duradouros)	- €
DESINVESTIMENTO	(Alienação de bens de investimento)	- €