

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2025

INTRODUÇÃO

O presente plano de atividades tem como objetivo principal proporcionar aos utentes uma rotina enriquecedora, que estimule o bem-estar físico, mental e emocional. Reconhecemos que o envelhecimento é uma etapa repleta de desafios e oportunidades, e acreditamos que a promoção de um ambiente ativo, acolhedor e estimulante é fundamental para assegurar qualidade de vida aos nossos idosos.

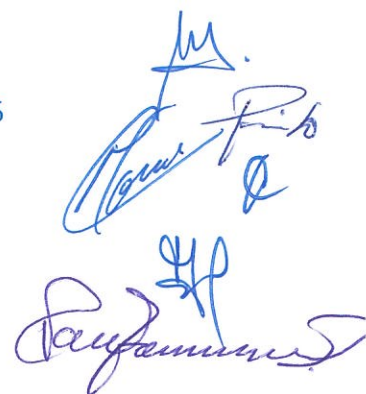
As atividades propostas foram planeadas com base numa abordagem holística, levando em conta as necessidades e preferências individuais, bem como as condições físicas e cognitivas de cada idoso. O nosso foco está na integração social, no estímulo à autonomia e na promoção de um envelhecimento ativo.

Este plano também reflete o compromisso da Instituição com a humanização e o respeito pela dignidade de cada utente. As iniciativas incluem práticas que visam fortalecer vínculos afetivos, incentivar a criatividade e a aprendizagem contínua, além de proporcionar momentos de lazer e descontração.

Ao implementar estas atividades, buscamos criar um espaço onde cada idoso possa sentir-se valorizado e reconhecido promovendo uma experiência de vida mais rica e significativa dentro da Instituição.

O presente documento, além de apresentar o plano de atividades a desenvolver com os utentes da Instituição apresenta, também o plano financeiro e estratégico, elaborado com o objetivo de garantir a sustentabilidade, eficiência e qualidade dos serviços prestados. Este plano é fundamental para alinhar os recursos disponíveis às metas institucionais, assegurando que as operações sejam conduzidas de maneira responsável e transparente.

No âmbito financeiro, o planeamento busca equilibrar receitas e despesas, otimizando recursos e implementando práticas de gestão que promovam a saúde financeira da Instituição. Por meio de projeções e análises detalhadas, propomos estratégias para garantir a continuidade dos serviços,



Handwritten signatures in blue ink, including a large signature at the bottom and several smaller ones above it.

IDENTIFICAÇÃO DA INSTITUIÇÃO E RESPOSTAS SOCIAIS

Nome da Instituição:

Centro Social de Canelas e Espiunca

Morada/Sede:

Estrada dos Passadiços do Paiva, nº 2697

4540-251 Arouca

Presidente:

Custódio Teixeira de Pinho

Direção Técnica:

Márcia Filipa Vieira Reis

Identificação das Respostas Sociais:

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

Centro de Dia

Serviço de Apoio Domiciliário

ainda tem uma procura muito pequena, continuaremos a promover as suas vantagens no seio da comunidade.

Apoio Domiciliário

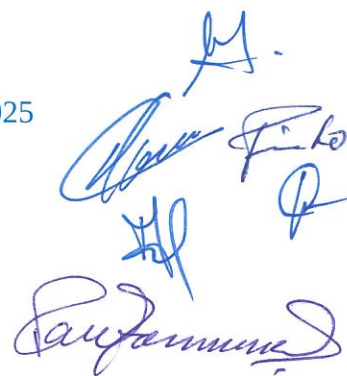
O Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) é uma resposta social que presta cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

A capacidade máxima do nosso serviço é de 30 utentes.

No que se refere ao financiamento, a Instituição assenta os seus rendimentos em autofinanciamento, seja pela quotização ou pela prestação dos diversos serviços.

Por outro lado, os acordos de cooperação estabelecidos com a Segurança Social possibilitam o encaixe de uma parte significativa do orçamento.

O apoio da Câmara Municipal de Arouca e Junta de Freguesia da União de Canelas e Espinunca tem, também, a sua importância na gestão anual da Instituição.



Prioridades de Intervenção

A elaboração do plano de atividades pressupõe algumas diretrizes:

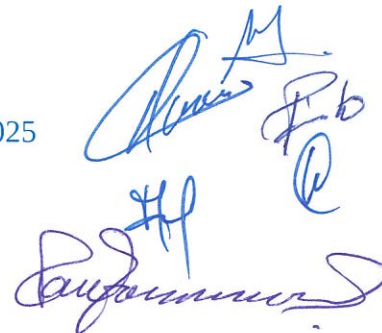
- Refletir a Instituição no seu todo;
- Olhar a Instituição, observando os eventuais problemas, que existam, de forma a assumi-los com lucidez, coragem e determinação;
- Propor soluções capazes de corresponder aos anseios dos que procuram e usufruem dos nossos serviços;
- Traçar e propor, novos caminhos.

Tendo como objetivo realizar um trabalho íntegro e complementar, estruturamos o plano de atividades centrado em alguns princípios:

1. Uma organização próxima das pessoas, que aprende com as pessoas e escuta as suas necessidades e interesses;
2. Que potencia a inovação, valorizando as ideias e a tentativa de encontrar novas soluções;
3. Que assume a criação de valor para as pessoas como uma prioridade quotidiana;
4. Que encara as pessoas como o motor para o desenvolvimento e para a produtividade;
5. Uma organização capaz de se adaptar às mutações contextuais;

Assim, será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

- Promoção da Saúde
- Formação
- Atividades ocupacionais/ Convívio/ Lazer



Projetos e Parcerias

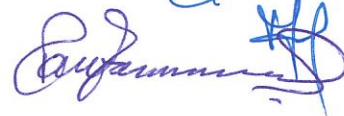
O CSCE tem trabalhado em parceria e encontra-se envolvido em projetos com diversos Organismos, Entidades e Instituições da Freguesia e do Concelho.

Vários são os Projetos, Protocolos e Parcerias, entre os quais a salientar:

- Projeto “Natal da União” com a Junta de Freguesia, que tem como objetivo, reforçar as vivências natalícias. Promover manifestações artísticas e de criatividade e incentivar o tecido associativo.
- Projeto “Bibliomala” com a Biblioteca Municipal de Arouca, que tem como objetivo, promover a leitura e a literacia junto da população sénior.
- Projeto “Sábado Filhоеiro” com a Comunidade, que tem como objetivo a promoção e valorização do património gastronómico local, enquanto reservatório de saberes e memórias a serem transmitidas às novas gerações.
- Projeto “Tardes Lúdicas” com a Comunidade, tem como objetivo gerar momentos de fruição, partilha e criação, recordações, estimulando a curiosidade e a compreensão do mundo que nos rodeia.

Atividades iniciadas em anos anteriores e queremos dar continuidade

Orçamento de Exploração Previsional para o Exercício de 2025



O orçamento anual é um instrumento essencial para o planeamento e a gestão eficiente das atividades de uma IPSS. Este documento reflete o compromisso da Instituição em alocar seus recursos de maneira estratégica e transparente, garantindo a continuidade e a qualidade dos serviços prestados aos utentes.

A elaboração deste orçamento foi fundamentada numa análise cuidadosa das necessidades operacionais da Instituição, bem como das projeções de receitas e despesas para o período. O nosso objetivo é assegurar que os recursos disponíveis sejam utilizados de forma responsável, priorizando ações que promovam o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos atendidos.

Além de cobrir os custos operacionais regulares, como alimentação, cuidados médicos, manutenção e capacitação da equipa, o orçamento também contempla investimentos em melhorias estruturais, aquisição de equipamentos e iniciativas que visam ampliar o impacto positivo da Instituição.

A apresentação do orçamento anual reafirma nosso compromisso com a transparência e a boa governação, fortalecendo a confiança dos nossos parceiros, colaboradores e demais envolvidos. Este planeamento financeiro serve como base para sustentar o trabalho diário e os projetos futuros, sempre com o propósito de atender às necessidades dos utentes com excelência e dedicação.

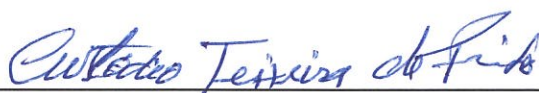
RENDIMENTOS: No contexto em que nos inserimos, é de todo exetável que alguns fatores externos poderão influenciar uma variação de rendimentos. O total dos rendimentos previstos ascende a 574 253,80€, sendo que algumas das rúbricas se destacam:

Conta	Rubrica	Total
72	Prestações de serviços Inclui as comparticipações dos utentes	302 450,28 €
75	Subsídios, Doações e Legados á Exploração Inclui comparticipações da segurança social às respostas sociais, subsídios da Câmara Municipal e Junta de Freguesia.	183 767,24 €
722 + 7884	Donativos e Quotizações	15 000,00 €
	Eventos para angariação de fundos	20 536,28 €
78	Outros Rendimentos e Ganhos	52 500,00 €
TOTAL RENDIMENTOS PREVISIONAIS PARA 2025		574 253,80 €

TERMO DE ACEITAÇÃO

Nos termos dos estatutos da Instituição, o presente Plano de Atividades e Orçamento para o ano de 2025 foi elaborado/aprovado em reunião de Direção do dia 20 de novembro de 2024 e APROVADO em reunião de Assembleia Geral do dia 01 de dezembro de 2024.

A Direção



Presidente - Custódio Teixeira de Pinho



Vice-Presidente – Carlos Alberto Soares Moreira



1ª Secretária - Liliana de Pinho Lopes



2º Secretário - Manuel Cardoso Soares de Pinho

Handwritten signatures in blue ink:
1. Top right: A large, stylized signature.
2. Middle right: A signature that appears to be "F. to" followed by a name.
3. Bottom right: A signature that appears to be "JP".

ANEXO 1

PLANO ANUAL ACTIVIDADES DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL A IMPLEMENTAR NO CSCE 2025

Animadora: Vera Tavares

Envelhecimento e Institucionalidade

O envelhecimento é um processo universal, inerente a todos os seres vivos. Têm origem no nascimento e prolonga-se ao longo da vida. Manifesta-se num conjunto de mudanças ao nível biológico, social e psicológico. Estes processos que vão diminuindo as capacidades de adaptação do ser humano, tornando-o cada vez mais sensível ao meio ambiente, que pode tornar-se num elemento facilitador ou obstáculo para a sua vida.

Com o declínio progressivo das suas capacidades físicas e sociais, o idoso vai alterando os seus hábitos e rotinas diárias, substituindo-as por atividades de menor esforço. Esta redução ou mesmo inexistência, podem representar sérias consequências, tais como: redução da capacidade de concentração, coordenação e reação que podem levar a um processo de diminuição de autoestima, apatia, solidão, isolamento social, vulnerabilidade e depressão.

No seio familiar e social, regra geral, também contribui para uma desvalorização pessoal do idoso, pois principalmente na nossa sociedade, a velhice é vista como sinónimo de incómodo, levando muitas vezes ao distanciamento entre gerações. Assim, a institucionalização surge como consequência ou opção, apesar de vários estudos afirmarem que um sénior deseja permanecer na sua habitação enquanto a sua saúde o permitir.

Os centros de apoio (Lares, Centros de Dia e Apoios Domiciliários), surgem como uma resposta social para colmatar algumas necessidades de quem procura um final de vida digno, possibilitando o acesso a cuidados de saúde, higiene, alimentação e equilíbrio emocional. Daí a importância de dinâmicas para ocupação dos tempos de ócio com atividades socioculturais, para evitar que o idoso caia no ciclo de depressão acima referido.

Objetivos gerais

Os objetivos deste plano assentam nos seguintes moldes:

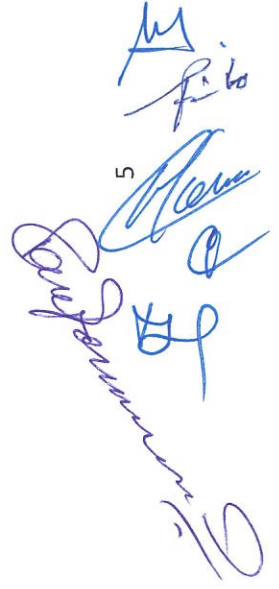
- Proporcionar uma maior qualidade de vida, através de um envelhecimento saudável e integrado.
- Valorizar o sentido de pertença ao grupo e utilidade, com participação ativa nas atividades.
- Otimizar, compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e motivações dos idosos, de forma a adaptar os trabalhos/atividades a executar.
- Privilegiar e favorecer a aproximação das famílias, à instituição, promovendo a sua interação (utente e familiares), forçando, assim, os laços afetivos.
- Recordar e explorar vivências, costumes e tradições populares.
- Favorecer e estimular o trabalho interativo com outros idosos, crianças e restante comunidade, através da participação em atividades diversas.
- Executar iniciativas de promoção à boa disposição, alegria, diversão e bem-estar geral (emocional, físico, biológico, psíquico, intelectual, espiritual, cultural e social).

Plano de Atividades

Atividades regulares							
Área de Intervenção Atividade	Periodicidade	Descrição das atividades	Objetivos	Metodologia	Recurso Material	Recurso Humano	Destinatários
Atividade desportiva E Atividade desportiva adaptada a pessoas com necessidades especiais) ¹	2 vezes por semana (1 hora)	- Sessões de ginástica/mobilidade; - Jogos tradicionais; - Caminhadas no exterior - Bailes - Composto por 3 fases: Aquecimento Exercício Relaxamento	- Promover a saúde e bem-estar; - Combater o sedentarismo desenvolvendo as capacidades físicas e intelectuais; - Melhorar o equilíbrio e a coordenação motora; - Reduzir o stress e a ansiedade; - Treinar a velocidade de reação, a atenção e a perceção espacial; - Fomentar o relacionamento interpessoal.	- Grupo	- Bolas, elásticos, arcos, cadeiras, música, jogos, etc.	- Animadora, auxiliares	- Utentes LAR, C.D. e A.D.
Atividade / Estimulação cognitiva	1/ 2 vezes por semana (1 Hora)	Através do jogo das Diferenças e semelhanças, labirinto, memória, sopa de letras, puzzle, damas, destreza manual, exercício de memória recente, imediata, episódica e semântica, exercício de orientação temporal, espacial e pessoal	- Aumentar a atividade cerebral - Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio, agilidade mental.	- Individual	- Jogos diversos (puzzles, damas, etc), cópias, livros, etc	- Animadora	- Utentes LAR, C.D. e A.D.
Ateliê Expressão Plástica	2 vezes por semana	- Elaboração do quadro de aniversários de utentes e funcionários;	- Estimular a destreza manual, a coordenação psicomotora e a motricidade.	- Grupo	- Papel, tintas, lápis, caneta,	Animadora	Todos os utentes que queiram

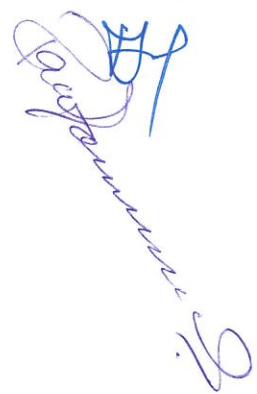
¹ Pressupõe-se que as pessoas com necessidades especiais possuam mobilidade reduzida ou demências graves.

5



Ateliê de comunicação	1 vez por mês	- Através de um programa de videoconferência, proporcionar aos utentes o contacto visual com o familiar/amigo. - exploração de atividades digitais (jogos, etc.)	Cooperação, confiança, sensibilidade; - Promover o convívio e bem-estar do utente e do grupo	- Individual	PC	Animadora	- Sala (com alguma privacidade)	- Utentes LAR, C.D.
Espaço sénior	1 vez por semana	- Dar a escolher ao grupo a atividade a executar ou a não execução.	Cooperação, confiança, sensibilidade; - Contrariar o desenraizamento social dos idosos; - Promover o convívio e bem-estar do utente e do grupo; - Promover a aproximação com as famílias; - Valorizar o papel do utente na família.	- Individual ou grupo	- A definir	- Animadora ou outros.	- A definir	- Utentes LAR, C.D.
Ateliê Culinária	1/2 vezes por mês	Confecção de receitas fornecidas pela equipa técnica ou utentes e podem variar entre bolachas, bolos, compotas, sumos naturais, etc.	Cooperação, confiança, sensibilidade; - Estimular a destreza manual e a coordenação psicomotora. - Promover o saber-fazer e manutenção das atividades do quotidiano; - Desenvolver e estimular a imaginação a criatividade, cooperação, confiança, sensibilidade; - Promover o convívio e bem-estar do utente e do grupo.	- Grupo	- Utensílios de cozinha, ingredientes para as receitas.	- Animadora	- Cozinha	- Utentes LAR, C.D.
Ateliê da Ciência	1 vez por mês	- Realização de pequenas experiências divertidas (ex: enchimento automático de balões)	Cooperação, confiança, sensibilidade; - Desenvolver e estimular a imaginação. - Proporcionar a interação.	- Grupo	- Variável em função da atividade escolhida	- Animadora	- Sala convívio	- Utentes LAR, C.D. e A.D.





Atividades Dias Comemorativos								
Atividade	Periodicidade	Descrição	Objetivos	Metodologia	Recurso Material	Recurso Humano	Recurso Físico	Destinatários
Comemoração o dos Aniversário	Sempre que houver um aniversário	Realização de um lanche especial com bolo de aniversário, onde se cantará a música "Parabéns".	- Preservar a identidade dos idosos e funcionários; - Promover o equilíbrio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio social.	- Individual	- Bolo, velas, lembrança	- Equipe Técnica - Utentes LAR, C.D. e A.D.	- Refeitório	- Utentes LAR, C.D. e A.D. - Funcionários

Janeiro

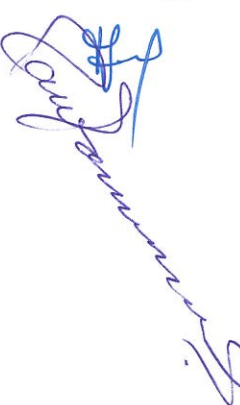







Dia Internacional da Mulher	08 e dia anterior	- Confeção de uma lembrança, para oferecer as senhoras (utentes, funcionárias). - exercício, "eu tive ___ filhos" - videochamada (se possível) com os filhos - Entrega de lembrança	- Estimular criatividade e imaginação. - Promover a participação ativa dos idosos. - Promover a aproximação com as famílias; - Valorizar o papel do utente na família.	- Grupo	- Água, óleo alimentar, balde colher, luvas, etc Lanche especial	- Animadora - Auxiliar	- Sala de convívio / atividades	- Utentes LAR, C.D.
Dia do Pai	19	- Preparar uma pequena história sobre a importância das árvores no planeta. - Plantação de uma árvore. - Dialogo com os utentes sobre o tema. - Elaboração de elementos decorativos para os vários espaços da instituição	- Promover a interação intergeracional e a participação em atividades ao ar livre. - Sensibilizar os idosos e as crianças para as questões relacionadas com o meio ambiente. - Promover a orientação temporal, reflexão pessoal e partilha de emoções. - Estimular a participação, criatividade e imaginação.	- Grupo	- Papel, caneta e árvore.	- Animadora e familiares dos utentes	- Sala de convívio e refeitório	- Utentes LAR, C.D.
Dia da Arvore – Intercâmbio social Início da Primavera	20/21			- Grupo		- Animadora - Auxiliares	- Sala de convívio e Jardim	- Utentes LAR, C.D. e escola convidada
Abril								
Dia Mundial da atividade física	06	- Dialogo sobre a importância da atividade física na nossa vida. - Caminhada pelos passadiços do Paiva.	- Promover de saúde e bem-estar; - Combater o sedentarismo desenvolvendo as capacidades físicas e intelectuais; - Reduzir o stress e a ansiedade; - Fomentar o relacionamento interpessoal.	- Grupo	- Transporte e lanche	- Animadora - Auxiliares - Gerontóloga	- Passadiços	- Utentes LAR, C.D.
Páscoa	20 e dias anteriores	- Elaboração de trabalhos alusivos à época e exposição. - Confeção do tradicional foliar da pascoa.	- Lembrar e respeitar hábitos, experiências e vivências passadas. - Promover a participação ativa dos idosos, estimular criatividade e imaginação.	- Grupo	- Materiais a definir pelos utentes, Confeção: Ovos, óleo,	- Animadora - Auxiliares	- Sala de convívio, Igrejas, etc.	- Utentes LAR, C.D. e A.D.

Dia Intern. dos Museus – Visita cultural	18	- Visita a um museu local	- Estimular a memória - Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Favorecer o conhecimento de novos espaços, realidades	- Grupo	- Transporte	- Animadora	- Museu	- Utentes LAR, C.D.
Festa em honra do Sr. Dos Enfermos - Serabições	19	- Participação nas cerimónias religiosas.	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Promover a saúde e bem-estar; - Combater o sedentarismo	- Grupo	- Transporte	- Animadora - Funcionário	- Aldeia de Serabições	- Utentes LAR, C.D.
Terço	Durante todo o mês	- Terço	- Promover e valorizar a cultural religiosa, espiritual e pessoal.	- Grupo	- Livro	- Animadora	- Sala de convívio	- Utentes LAR, C.D.
Junho								
Dia Mundial do Ambiente	05	- Caminhada nos passadiços do Paiva, - Dialogo sobre a fauna e flora exclusivas do local - Lanche na praia fluvial	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Promover a saúde e bem-estar; - Combater o sedentarismo desenvolvendo as capacidades físicas - Fomentar o relacionamento interpessoal.	- Grupo	- Transporte	- Animadora	- Passadiços do Paiva	- Utentes LAR, C.D. e A.D.
Santos Populares - Santo António - São João - São Pedro	13 24 29 E dias anteriores	- Elaboração da decoração temática (arcos, balões, etc.) para decoração da instituição - Concurso de quadras populares. - Festa Gastronómica – Sardinha	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Desenvolver e estimular a imaginação a criatividade, comunicação, cooperação, partilha, confiança, sensibilidade; - Incrementação a participação ativa dos idosos;	- Grupo	- Papel, fitas, ect.	- Animadora	- Refeitório	- Utentes LAR, C.D.



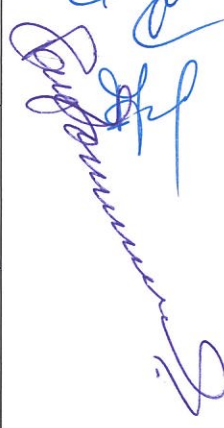
 13

Festa em Honra de São Pelágio - Espiunca	2º Domingo do mês	- Participação nas atividades festivas	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Relembrar hábitos, experiências e vivências passadas.	- Grupo	- Transporte	- Animadora e/ou auxiliar	- Mediações da capela de S. Pelágio	- Utentes LAR, C.D.
Agosto								
Dia Mundial da Fotografia	19	- Sessão de fotografia, seleção e exposição	- Desenvolver e estimular a imaginação a criatividade, cooperação, confiança, sensibilidade; - Promover o convívio e bem-estar do utente e do grupo	- Individual ou grupo	- Máquina fotográfica, impressora.	- Animadora	- Sala de convívio ou jardim	- Utentes LAR, C.D.
Festa em Honra da Nossa Senhora dos Anjos – Canelas	1º Fim-de-semana	- Participação nas atividades festivas	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Relembrar hábitos, experiências e vivências passadas.	- Grupo	- Transporte	- Animadora e/ou auxiliar	- Mediações da capela de Nossa Sra dos Anjos	- Utentes LAR, C.D.
Setembro								
Início do Outono	23	- Dialogo com os utentes sobre o tema. - Elaboração de elementos decorativos para os vários espaços da instituição	- Promoção da orientação temporal, reflexão pessoal e partilha de emoções. - Incentivar a participação. - Estimular criatividade e imaginação.	- Grupo	- Papel, caneta e árvore.	- Animadora	- Sala de convívio	- Utentes LAR, C.D.
Dia Mundial do coração	29	- Dialogo com os utentes e elaboração da roda dos alimentos. - Realização de uma caminhada pelas ruas de Canelas.	- Informar os riscos associados a uma alimentação deficiente. - Estimular a destreza manual e a coordenação psicomotora - Desenvolver e estimular a imaginação a criatividade,	- Grupo	- PowerPoint informativo, papel, imagens, alimento	- Animadora	- Sala de convívio	- Utentes LAR, C.D.



 15

Dia de São Martinho	11	- Realização do Magusto e participação numa desfolhada. - Elaboração de decoração sugestiva ao tema.	- Relembrar hábitos, experiências e vivências passadas. - Promover o convívio e bem-estar do utente e do grupo;	- Grupo	- Castanhas, espigas, papel, máquina fotográfica, etc. - Eva, tesoura, cola quente, etc.	- Animadora - Auxiliares - Gerontóloga	- Refeitório ou sala de convívio, outro	- Utentes LAR, C.D.
Dia Internacional do Homem	19	- Realização de porta-chaves em forma de gravata, para oferecer aos senhores (utentes, funcionários)	- Estimular criatividade e imaginação. - Promover a participação ativa dos idosos.	- Grupo		- Animadora	- Sala de convívio / atividades	- Utentes LAR, C.D.
Dezembro								
Dia dos Direitos Humanos - Espaço de saúde e segurança sénior	10	- Palestra com profissional da área. - Tema: Violência Doméstica na 3ª idade; - Elaboração de um flyer para os utentes do Apoio domiciliário	- Chamar a atenção para esta realidade; - Informar as consequências físicas e psicológicas da vítima; - Informar sobre as ajudas que a vítima deve recorrer; - Informar sobre a legislação aplicável ao agressor.	- Grupo	- Projetor, computador	- Animadora - Auxiliares - Gerontóloga	- Auditório ou sala de convívio	- Utentes LAR, C.D. e A.D.
Início do Inverno	21 (a decoração realizar-se-á após a época natalícia).	- Dialogo com os utentes sobre o tema. - Elaboração de elementos decorativos para os vários espaços da instituição	- Promoção da orientação temporal, reflexão pessoal e partilha de emoções. - Incentivar a participação. - Estimular criatividade e imaginação.	- Grupo	- Papel, caneta e árvore.	- Animadora	- Sala de convívio	- Utentes LAR, C.D.
Natal	25 Durante os dias anteriores	- Elaboração de elementos decorativos para os vários espaços da instituição - Organização espetáculo natalícia – convidar a escola local para apresentação de uma pequena dramatização	- Proporcionar momentos de convívio e contrariar o isolamento institucional. - Desenvolver e estimular a imaginação a criatividade, comunicação, cooperação, partilha, confiança, sensibilidade;	- Grupo	- Materiais a definir	- Animadora, Equip. Técnica, funcionários, direção e convidados	- Sala de convívio e refeitório	- Utentes LAR, C.D. e A. D



 17