



Lar de Salsas

Plano de Atividades e Orçamento 2017

Conteúdo

I.	INTRODUÇÃO	3
II.	MENSAGEM DA DIRECÇÃO	3
III.	BREVE APRESENTAÇÃO	4
	I.1. Descrição	4
	I.2. Recursos Humanos	5
	Direção:	5
	Conselho Fiscal:	5
	Direção Técnica:	5
	Colaboradores:	6
	Colaboradores Externos:	6
	I.3. Recursos Físicos	6
	Instalações e equipamento	6
	Viaturas de Transporte	6
	I.4. Acordos / Parcerias	7
	I.5. Objetivos e Missão	7
	I.5. Área geográfica de influência	8
II	ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2017	8
	II.1. Lar de Idosos	8
	II.2. Serviço de Apoio Domiciliário	8
	II.3. Atividades Socioculturais	9
	II.4. Investimento	9
III	ORÇAMENTO PARA 2017	10
	Gastos	10
	Rendimentos	13
	Resultados	15
	Investimentos	15
III	CONCLUSÕES	15
	ANEXO I	17
	PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS	17

I. INTRODUÇÃO

O Plano de atividades para o ano de 2017, constitui um instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, o qual traça as linhas essenciais que servirão de guia às atividades e projetos da instituição.

Pretende-se que este plano vá de encontro às necessidades e satisfação dos nossos utentes e respetivos familiares, tendo em consideração, os recursos disponíveis para a sua concretização.

Como nos anos anteriores, a realização das diversas atividades conta com o esforço e dedicação de todos os que trabalham e colaboram com esta instituição.

II. MENSAGEM DA DIRECÇÃO

O Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas, com mais de uma década de existência, tem prosseguido e alargado a sua atividade graças aos que, diariamente, procuram proporcionar bem-estar e melhor qualidade de vida, autonomia e desenvolvimento humano a todos aqueles que frequentam as respostas sociais desta Instituição.

A mensagem que para o próximo ano queremos transmitir é a de esperança. Face às exigências do cargo que os órgãos da Direção do Centro Social Paroquial de São Roque – Salsas, em regime de voluntariado, com muita vontade e muita determinação, têm dado o melhor contributo para que a Instituição continue a crescer. As maiores dificuldades com que a Instituição se debate estão relacionadas com:

1 - Falta de verbas necessárias para a execução dos projetos que o Centro gostaria de concretizar,

2 – Criação de novos acordos com o Instituto da Segurança Social para aumentar o número de Acordos de cooperação da resposta social de ERPI, atualmente com 6 acordos, num universo de 29 utentes, e por fim, angariar mais utentes, para a resposta social de serviço de apoio domiciliário, sob pena de redução em baixa dos devidos acordos.

Dada a atual conjuntura económica do país e a falta de disponibilidade do Estado em apoiar as nossas atividades, será necessário que sejam tomadas algumas iniciativas para angariação de fundos. Paralelamente, a necessidade de fazer um grande esforço para aumentar o número de utentes, reduzir os consumos com combustíveis, energia, água, fazendo um melhor aproveitamento dos recursos. Conscientes no empenho de todos, conseguiremos ultrapassar barreiras, permitindo, o equilíbrio financeiro proporcionando a sustentabilidade da instituição.

Apesar da situação económica do país ainda estar em recuperação, a Direção continua a encarar o futuro da Instituição de uma forma muito positiva. Com o esforço de todos, com grande disciplina e rigor, iremos continuar a trabalhar para que possamos aumentar e melhorar os nossos serviços, e assim atingir o objetivo a que a Instituição se propôs. Estamos convictos que o Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas, saberá estar, com a sua capacidade de inovação, na primeira linha desse desafio que é levar uma cultura de solidariedade a todos aqueles que mais precisam da nossa ajuda. A apresentação deste Plano de Atividades e Orçamento para 2017 decorre num ambiente de instabilidade económica e social para Portugal. Neste cenário de uma profunda contenção orçamental, não será de admirar que o Plano de Atividades e o Orçamento a apresentar seja, também ele, resultado dessa situação. A Direção não pretende fazer ou prometer fazer mais do que uma gestão equilibrada e ponderada deve fazer, de modo a não colocar em risco a sustentabilidade económica e financeira do Centro Social Paroquial de São Roque- Salsas.

III. BREVE APRESENTAÇÃO

I.1. Descrição

O Centro Social Paroquial de São Roque é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), criada por iniciativa da Fábrica da Igreja Paroquial da Freguesia de São Nicolau de Salsas, e erecta canonicamente por decreto do Bispo da Diocese Bragança - Miranda, de 03 de Dezembro de 1990, constituída civilmente a 22/01/1990 e inicia a atividade fiscal a 13/12/1999.

O Centro tem a sua sede na freguesia de Salsas, Concelho e Distrito de Bragança, Diocese de Bragança – Miranda.

O primeiro Acordo de Cooperação com o Instituto de Segurança Social foi celebrado em 1995 contemplando a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), para 18 utentes. As atividades com maior relevo prestadas por este serviço são: Higiene Habitacional, Higiene Pessoal, Refeição, Lavagem e Tratamento de Roupas, pontualmente compra de medicação, acompanhamento médico.

A 01/06/1997 é criada a resposta social de Centro de Dia (CD) tendo celebrado acordos para 16 utentes. Este serviço consiste no fornecimento de refeição nas instalações da Instituição. Esta resposta cessou a 01/06/2008, em virtude de os

utentes começaram a requerer o serviço de alimentação no seu domicílio. Em Junho de 2008 o número de utentes do Serviço de Apoio Domiciliário aumenta para 30 e extingue-se a resposta social de Centro de Dia.

A 08/11/1999, com efeitos a partir de 01 de Setembro do mesmo ano entre o Centro Regional de Segurança Social do Norte, Serviço Sub-Regional de Bragança, a Administração Regional de Saúde do Norte – Sub-Região de Saúde de Bragança e o Centro Social de São Roque, criaram a resposta social de Apoio Domiciliário Integrado (ADI), um serviço diferenciado do prestado pelo Serviço de Apoio Domiciliário.

Esta resposta é destinada a utentes que apresentem necessidades específicas e pontuais de saúde, daí a exigência de uma equipa multidisciplinar, como sejam o médico de clínica geral, o enfermeiro, as ajudantes familiares e assistente social.

Atualmente este Centro Social possui as respostas sociais de **Serviço de Apoio Domiciliário**, com capacidade para 30 utentes, e **Lar de Idosos**, com uma capacidade prevista para 32 utentes residentes.

De referir que presentemente os acordos de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Bragança contemplam os seguintes apoios:

- Serviço de Apoio Domiciliário 25 utentes;
- Lar de Idosos – 6 utentes.

I.2. Recursos Humanos

Direção:

Pe. José Carlos Moreira – Presidente

Secretário – António Carlos Gonçalves

Tesoureira – Maria Albina Rodrigues Correia

Conselho Fiscal:

Marcolino Augusto Gonçalves - Presidente

Maria Eugenia Rodrigues Ramos – Secretário

Alfredo Rodrigues Costa – Vogal

Direção Técnica:

Dra. Cidália Filipa Martins das Eiras

Colaboradores:

Nome	Função
Andreia Alexandra Oliveira Afonso	Ajudante de Ação Direta
Ângela Susana Miranda Rodrigues	Gerontóloga
Berta Ondina Ales	Ajudante de cozinha
Carla Alexandra Carvalho Afonso	Auxiliar Serviços Gerais
Cátia Isabel Esteves de Carvalho	Ajudante de Ação Direta
Cidália Filipa Martins das Eiras	Diretora Técnica
Cristina Gonçalves Correia	Auxiliar Serviços Gerais
Felicíssima Conceição Almeida	Ajudante de Ação Direta
João Vitorino Palas Afonso Miranda	Auxiliar Serviços Gerais
Madalena Soledade Magalhães Vila Aragão	Ajudante de Ação Direta
Marcela Cidália Ferreira Brás Saraiva	Animadora Sociocultural
Maria Beatriz dos Anjos Capitão	Ajudante de Ação Direta
Maria Gorete Miranda Pereira	Cozinheira
Maria Goreti Carvalho Gonçalves	Cozinheira
Maria Irene Araújo Miranda	Ajudante de Ação Direta
Maria Isabel Morais	Ajudante de Ação Direta
Maria Júlia Morais Pereira	Auxiliar Serviços Gerais
Maria Rosa Fernandes Rodrigues	Auxiliar Serviços Gerais
Ricardo Francisco Martins Rodrigues Neves	Enfermeiro
Susana Cristina Peixeiro Bragada	Técnico de diagnóstico e terapêutica- Fisioterapeuta
Cristiana Filipa Quintas Magalhães	Estagiária

Colaboradores Externos:

Nome	Função
André Filipe Santos Reis	Médico

I.3. Recursos Físicos**Instalações e equipamento**

Possui edifício próprio da Instituição de dois pisos, com os equipamentos necessários, onde funcionam os serviços administrativos e sociais, devidamente autorizado pelas entidades que tutelam as Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

Viaturas de Transporte

Possui duas carrinhas, adaptadas ao Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), para transporte de refeições e higiene no apoio domiciliário.

Detém ainda, uma carrinha de nove lugares para transporte diário dos utentes e outros serviços que sejam necessários.

I.4. Acordos / Parcerias

Centro Distrital de Segurança Social – Acordos de cooperação para os utentes de Lar de Idosos e do Serviço de Apoio Domiciliário, assim como, apoio em diversos assuntos da atividade corrente da instituição, nomeadamente, apoio técnico.

Instituto do Emprego e Formação Profissional – Comparticipação financeira a nível de Contratos Apoio – Inserção, Contratos Apoio –Inserção +, Estágios Profissionais e Apoio à Contratação

I.5. Objetivos e Missão

Atendendo a que o Centro Social e Paroquial de São Roque, tem como principal missão, a atuação/intervenção e deteção das necessidades gerais dos idosos, com o objetivo de promover a melhoria da sua qualidade de vida e do seu bem-estar, humanizando o seu acompanhamento e apoio. Presta serviços em áreas de apoio domiciliário a idosos, atividades de ocupação ativa de tempos livres e outros serviços relacionados com o bem-estar da população sénior, assim, define como objetivos a atingir:

- Acolher pessoas idosas cujos problemas de saúde e problemas sociais não sejam passíveis de melhorar com outro tipo de resposta social;
- Responder de forma adequada às necessidades manifestadas pelos utentes deste equipamento;
- Proporcionar serviços, de forma, que o processo de envelhecimento decorra com o mínimo de degradação possível;
- Contribuir para a preservação e o desenvolvimento das relações familiares.

I.5. Área geográfica de influência

O Centro Social e Paroquial de São Roque de Salsas, desenvolve as suas atividades num espaço geograficamente alargado, assegurando a prestação de serviços nas seguintes aldeias:

- Salsas, Moredo, Vale de Nogueira, Fermentãos, Vila Boa, Carçãozinho e Serapicos

II ATIVIDADES A DESENVOLVER EM 2016

II.1. Lar de Idosos

A valência de Lar de idosos é uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo de utilização temporária ou permanente para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia.

Propomos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Garantir aos utentes o exercício de cidadania, autonomia, privacidade, participação, individualidade, dignidade e igualdade de oportunidades;
- Respeitar o projeto de vida definido por cada utente, bem como os seus hábitos de vida, interesses, necessidades e expectativas;
- Transmitir e garantir um clima de segurança afetiva, física e psíquica durante a sua permanência no Lar;
- Criar um ambiente calmo, flexível e responsável que possa ser adaptado aos interesses e necessidades de cada um;
- Dotar as instalações e/ou equipamentos das melhores condições;
- Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Assegurar o acesso à prestação de cuidados básicos de saúde;
- Fomentar comemorações, atividades, eventos e visitas;
- Prestação de serviços diversos.

II.2. Serviço de Apoio Domiciliário

É uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro

impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou atividades da vida diária.

Propomos:

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes;
- Garantir a prestação de cuidados de ordem física e apoio psicossocial aos utentes e família, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Prevenir situações de dependência, promovendo a autonomia;
- Colaborar e ou assegurar o acesso à prestação de cuidados básicos de saúde
- Contribuir para evitar ou retardar a institucionalização
- Fomentar comemorações, atividades, eventos e visitas.

II.3. Atividades Socioculturais

O Plano de Atividades Socioculturais segue no anexo 1

II.4. Investimento

Pretende-se continuar o investimento relacionado com os níveis de eficiência energética das instalações, particularmente no aproveitamento da energia solar, projetando-se o alargamento da instalação do sistema solar térmico para as águas quentes sanitárias. Neste sentido serão acrescentadas 4 novas unidades, cujo estudo prévio se encontra realizado, e aponta para a quantidade adequada que permitira durante um longo período do ano a autossuficiência em águas quentes, particularmente para as atividades de higiene dos utentes.

III ORÇAMENTO PARA 2017

O ano de 2017 apresenta-se como um ano de grande exigência para a gestão do CSPSR de Salsas, centrado num conjunto de preocupações que exigirão rigor e determinação na tomada de decisão de gestão da instituição.

No entanto o desafio para este ano será a congregação de esforços e envolvimento de todos os dirigentes, colaboradores, e de todas as partes interessadas na vida da instituição, para que os objetivos definidos sejam alcançados.

Certo será que a preocupação central prende-se com a sustentabilidade económica e financeira da instituição, assente num reforço da qualidade dos serviços que desenvolvemos e disponibilizamos aos utentes e famílias.

Tendo por base o SNC o Sistema de Normalização contabilística, metodologia definida legalmente para a construção do orçamento das organizações de economia social, definimos o mesmo tendo por base os valores executados até ao mês de outubro de 2016, funcionando como indicador fundamental na projeção do próximo ano, conjugado com o plano de atividades propostas.

Pretende-se um orçamento equilibrado que vise a sustentabilidade da instituição, sem abandonar as oportunidades de crescimento e desenvolvimento de novos projetos, nomeadamente ao nível dos aumentos de eficiência energética e consequente economia de recursos associada.

Gastos

O total de gastos orçamentados ascendem a € 422 110, destacando-se as seguintes rubricas:

- *Gastos em géneros alimentares* – € 45 690
- *Fornecimento e serviços externos* – € 63 489 - Destaca-se dentro desta rubrica os consumos de energia e combustível com aproximadamente 50% dos gastos da rubrica, assim como a aquisição de trabalho especializado – avença médico-.

- *Gastos com o pessoal* – € 261 670 – Na rubrica pessoal incluem-se com relevância os valores necessários para fazer face aos salários base dos colaboradores, as despesas com a necessidade de remuneração do trabalho por turnos, os encargos sociais e o seguro acidentes de trabalho, por entre outras de menor dimensão.
- *Gastos com depreciações e amortizações* – € 51 260

Tabela: Mapa de Gastos, em Euros.

CLASSE 6		GASTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	2107-Lar de Idosos
61	CUSTO MERCADORIAS E MATÉRIAS CONSUMIDAS	45 690,00	7 310,40	38 379,60
62	FORNECIMENTOS E SERVIÇOS EXTERNOS	63 489,93	7 322,75	56 167,18
621	SUBCONTRATOS	0,00		
622	SERVIÇOS ESPECIALIZADOS	15 181,13	1 366,30	13 814,83
6221	TRABALHOS ESPECIALIZADOS	4 550,00	409,50	4 140,50
6222	PUBLICIDADE E PROPAGANDA	46,13	4,15	41,98
6223	VIGILÂNCIA E SEGURANÇA	0,00	0,00	0,00
6224	HONORÁRIOS	7 285,00	655,65	6 629,35
6225	COMISSÕES	0,00	0,00	0,00
6226	CONSERVAÇÃO E REPARAÇÃO	3 300,00	297,00	3 003,00
6228	OUTROS	0,00	0,00	0,00
623	MATERIAIS	14 100,00	1 269,00	12 831,00
6231	FERRAMENTAS E UTENSÍLIOS DE DESGATE RÁPIDO	840,00	75,60	764,40
6232	LIVROS E DOCUMENTAÇÃO TÉCNICA	0,00	0,00	0,00
6233	MATERIAL DE ESCRITÓRIO	710,00	63,90	646,10
6234	ARTIGOS PARA OFERTA	0,00	0,00	0,00
6235/6238	OUTROS	12 550,00	1 129,50	11 420,50
624	ENERGIA E FLUIDOS	29 790,66	4 289,82	25 500,84
6241	ELETRICIDADE	11 766,66	1 059,00	10 707,66
6242	COMBUSTÍVEIS	17 874,00	3 217,32	14 656,68
6243	ÁGUA	150,00	13,50	136,50
6248	OUTROS	0,00	0,00	0,00
625	DESLOCAÇÕES, ESTADAS E TRANSPORTES	0,00	0,00	0,00
6251	DESLOCAÇÕES E ESTADAS	0,00		
6252	TRANSPORTES DE PESSOAL	0,00		
6253	TRANSPORTES DE MERCADORIAS	0,00		

Centro Social e Paroquial de S. Roque

6258	OUTROS	0,00		
626	SERVIÇOS DIVERSOS	4 418,14	397,63	4 020,51
6261	RENDAS E ALUGUERES	0,00	0,00	0,00
6262	COMUNICAÇÃO	1 510,00	135,90	1 374,10
6263	SEGUROS	1 704,14	153,37	1 550,77
6264	ROYALTIES	0,00	0,00	0,00
6265	CONTENCIOSO E NOTARIADO	300,00	27,00	273,00
6266	DESPESAS DE REPRESENTAÇÃO	0,00	0,00	0,00
6267	LIMPEZA, HIGIENE E CONFORTO	0,00	0,00	0,00
6268	OUTROS SERVIÇOS	904,00	81,36	822,64
63	GASTOS COM PESSOAL	261 670,53	49 717,40	211 953,13
631	REMUNERAÇÕES DOS ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00	0,00	0,00
6311	REMUNERAÇÕES CERTAS	0,00	0,00	
6312	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	0,00	0,00	
632	REMUNERAÇÕES DO PESSOAL	214 037,00	40 667,03	173 369,97
6321	REMUNERAÇÕES CERTAS	214 037,00	40 667,03	173 369,97
6322	REMUNERAÇÕES ADICIONAIS	0,00		
633	BENEFÍCIOS PÓS-EMPREGO	0,00	0,00	0,00
6331	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00	0,00	
6332	PESSOAL	0,00	0,00	
634	INDEMNIZAÇÕES	0,00	0,00	0,00
6341	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00	0,00	
6342	PESSOAL	0,00	0,00	
635	ENCARGOS SOBRE REMUNERAÇÕES	45 987,00	8 737,53	37 249,47
6351	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00	0,00	0,00
6352	PESSOAL	45 987,00	8 737,53	37 249,47
636	SEGUROS ACIDENTES TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS	1 646,53	312,84	1 333,69
6361	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00		
6362	PESSOAL	1 646,53	312,84	1 333,69
637	GASTOS DE AÇÃO SOCIAL	0,00	0,00	0,00
6371	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00		
6372	PESSOAL	0,00		
638	OUTROS GASTOS COM O PESSOAL	0,00	0,00	0,00
6381	ÓRGÃOS SOCIAIS	0,00		
6382	PESSOAL	0,00		
64	GASTOS DE DEPRECIAÇÃO E AMORTIZAÇÃO	51 260,00	7 689,00	43 571,00
641	PROPRIEDADES DE INVESTIMENTO	0,00		
642	ATIVOS FIXOS TANGÍVEIS	51 260,00	7 689,00	43 571,00
643	ATIVOS INTANGÍVEIS	0,00		
65	PERDAS POR IMPARIDADE	0,00	0,00	0,00
651	DE DÍVIDAS A RECEBER	0,00		
652	DE INVENTÁRIOS	0,00		
653/658	PERDAS EM OUTROS ATIVOS	0,00		
66	PERDAS POR REDUÇÃO DE JUSTO VALOR	0,00		

67	PROVISÕES DO PERÍODO	0,00		
68	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00	0,00	0,00
681	IMPOSTOS	0,00		
682/687	OUTROS GASTOS E PERDAS EM ATIVOS	0,00		
688	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00	0,00	0,00
6881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00		
6882	DONATIVOS	0,00		
6883	QUOTIZAÇÕES	0,00		
6884/6888	OUTROS GASTOS E PERDAS	0,00		
689	CUSTOS C/ APOIOS FIN. CONCEDIDOS A ASS. OU UTENTES	0,00		
69	GASTOS E PERDAS DE FINANCIAMENTO	0,00		
TOTAL GASTOS		422 110,46	72 039,55	350 070,91

Rendimentos

O total de rendimentos orçamentados ascendem a € 422 412, destacando-se as seguintes rubricas:

- *Vendas* – € 15 100 – Destacam-se a faturação (sem qualquer margem sobre o preço de custo para a instituição) dos medicamentos para consumo dos utentes;
- *Mensalidades* – € 280 462 – Corresponde aos valores a cargos dos utentes/famílias de acordo com as respetivas valências sendo de €38 192 em SAD e de €242 370 em Lar de Idosos;
- *Subsídios Estado - ISS, IP* – € 109 806 – Nesta rubrica destacam-se as verbas transferidas pelo ISS, IP resultante dos acordos de cooperação estabelecidos (25 utentes em SAD e 6 em Lar de Idosos) e ainda a verba referente ao programa estímulo emprego do IEFP.

Tabela: Mapa de Rendimentos, em Euros.

CLASSE 7		RENDIMENTOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	2107-Lar de Idosos
71	VENDAS	15 100,00	2 580,00	12 520,00
72	PRESTAÇÕES SERVIÇOS	280 562,25	38 192,25	242 370,00
721	QUOTAS UTILIZADORES (MATRÍCULAS/MENSALIDADES)	279 346,00	38 166,00	241 180,00
722/728	OUTROS SERVIÇOS	1 216,25	26,25	1 190,00
73	VARIAÇÃO NOS INVENTÁRIOS DA PRODUÇÃO	0,00		
74	TRABALHOS PARA A PRÓPRIA ENTIDADE	0,00		
75	SUBSÍDIOS, DOAÇÕES E LEGADOS À EXPLORAÇÃO	109 806,19	81 535,05	28 271,14
751	SUBSÍDIOS ESTADO E OUTROS ENTES PÚBLICOS	108 806,19	81 535,05	27 271,14
7511	ISS, IP	107 206,19	81 535,05	25 671,14
7512	OUTRAS ENTIDADES PÚBLICAS	1 600,00		1 600,00
752	SUBSÍDIOS DE OUTRAS ENTIDADES	0,00		
753	DOAÇÕES E HERANÇAS	1 000,00		1 000,00
754	LEGADOS	0,00		
76	REVERSÕES	0,00	0,00	0,00
761	DE DEPRECIACÕES E AMORTIZAÇÕES	0,00		
762	DE PERDAS POR IMPARIDADE	0,00		
763	DE PROVISÕES	0,00		
764	DE PROVISÕES ESPECÍFICAS	0,00		
77	GANHOS POR AUMENTOS DE JUSTO VALOR	0,00		
78	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	16 893,82	1 689,38	15 204,44
781	RENDIMENTOS SUPLEMENTARES	0,00		
782 / 787	OUTROS RENDIMENTOS EM ATIVOS			
788	OUTROS RENDIMENTOS E GANHOS	16 893,82	1 689,38	15 204,44
7881	CORREÇÕES DE PERÍODOS ANTERIORES	0,00		
7883	IMPUTAÇÃO DE SUBSÍDIOS DE INVESTIMENTO	0,00		
7882-7884/7887	RENDIMENTOS E GANHOS EM ATIVOS	0,00		
7888	OUTROS NÃO ESPECIFICADOS	16 893,82	1 689,38	15 204,44
79	JUROS, DIVIDENDOS E OUTROS RENDIMENTOS SIMILARES	50,00		50,00
TOTAL RENDIMENTOS		422 412,26	123 996,68	298 415,58

Resultados

A informação supra apresentada denota a procura pelo equilíbrio de contas entre os gastos e rendimentos a obter em 2017, não descurando a qualidade dos serviços a apresentar aos utentes.

Tabela: Mapa de Resultados, em Euros.

CLASSE 8		RESULTADOS		
CONTA	RUBRICA	TOTAL	2101-Serviço de Apoio Domiciliário	2107-Lar de Idosos
85	RESULTADOS ANTES IMPOSTOS	301,80	51 957,13	-51 655,33
86	IMPOSTO RENDIMENTO EXERCÍCIO	0,00		
88	RESULTADO LÍQUIDO	301,80	51 957,13	-51 655,33

Investimentos

Os encargos a afetar ao investimento do sistema solar fotovoltaico, orçado em € 15 000, terá como fonte financiamento, o pedido de apoio solicitado à Caixa de Crédito Agrícola.

III CONCLUSÕES

Os órgãos diretivos da instituição, pretendem com o plano de atividades e orçamento apresentado, garantir a sustentabilidade económica e financeira do Centro Social e Paroquial São Roque de Salsas.

Pretende-se trilhar um caminho de melhoria constante dos serviços apresentados aos seus utentes e famílias, garantindo desta forma o rigoroso cumprimento da missão da instituição.

A instituição continuará o processo de investimento visando o aumento da sua eficiência e eficácia, podendo continuar desta forma a aplicar os seus recursos na atividade central da sua existência, mantendo a Solidariedade Social como base central dos seus objetivos.

Tudo indica que os próximos anos, serão de grande contenção de investimento e de necessária responsabilidade executiva, pelo que continuará a ser nosso objetivo prosseguir com a otimização de recursos e consequentemente equilíbrio e sustentabilidade económica e financeira da instituição.

ANEXO I

PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

**PLANO ANUAL DE
ATIVIDADES
SOCIOCULTURAIS**

1- Introdução

A animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva de cada idoso, tendo como pilares basilares a valorização das competências, saberes e cultura dos idosos, é por isso importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades, dificuldades e gostos de cada um.

Este plano contempla atividades planeadas de acordo com as necessidades específicas de cada cliente, no sentido de dar uma resposta apropriada a todos.

Será importante que as atividades se desenvolvam em torno de:

Promoção da Saúde e do Bem-Estar: Através do desenvolvimento de diversas iniciativas, contribuir para minimizar e retardar os efeitos negativos decorrentes do processo de envelhecimento, designadamente ao nível da mobilidade/autonomia; dos cuidados a ter com a saúde, a alimentação, entre outras. Pretende-se objetivamente criar fatores de proteção que contribuam para a melhoria das suas condições de saúde e conseqüentemente para a sua qualidade de vida.

Educação – Formação: ampliar os níveis de conhecimento e potenciar as capacidades cognitivas, influenciando de forma positiva na sua auto - estima e desenvolvimento pessoal.

Atividades Ocupacionais: Através da promoção de atividades ocupacionais, pretende-se potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas e em simultâneo promover a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais. Pretende-se igualmente criar uma nova dinâmica de articulação entre os Centros de Dia, Centros Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário e Creches, no sentido da transmissão do conhecimento, potenciando desta forma as relações interrelacionais.

Lazer: promover oportunidades de lazer e de conhecimento de locais de interesse histórico-cultural

1.1- Calendarização: de Janeiro de 2017 a Dezembro de 2017

2 -Missão

“Promover com alegria o envelhecimento ativo no espírito de caridade.”

3- Plano de Ação:

- Atualização de escalas geriátricas e em articulação com os profissionais de saúde, avaliar o estado mental e físico dos clientes para um planeamento de atividades ajustado as suas necessidades e limitações.
- Analisar o Plano de Intervenção de cada cliente e verificar as alterações ocorridas para uma melhor avaliação da situação dos mesmos;
- Verificação das oficinas mais e menos participadas para reavaliação das mesmas, extinguindo, mantendo e criando novas oficinas;
- Divisão dos utentes por grupos de mobilidade (Autónomos, Semi-Dependentes, Dependentes, Muito Dependentes).

4- Objetivos do Plano de Atividades

Este Projeto terá uma calendarização de janeiro a dezembro de 2016 e será avaliado recorrendo a documentos da Instituição, nomeadamente, aos mapas de presença nas atividades e aos relatórios de monitorização e avaliação das atividades.

Neste sentido, serão objetivos deste plano de atividades socio –culturais:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações dos idosos;
- Trabalhar/ potenciar as dimensões: Física, Biológica, Psíquica, Intelectual, Espiritual, Emocional, Cultural e Social de cada cliente.
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos
- Proporcionar um envelhecimento saudável e integrado;

Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, de forma a criar estratégias de reforço da auto - estima;

- Privilegiar a interação dos idosos com a família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos, já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Aproximar as famílias da Instituição através da realização de atividades em parceria;
- Proporcionar iniciativas que promovam a alegria e a diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo com idosos e crianças.

5- Objetivos gerais

- Promover a inovação e novas descobertas;
- Valorizar a formação ao longo da vida;
- Proporcionar uma vida mais harmoniosa, atrativa e dinâmica com a participação e envolvimento do idoso;
- Incrementar a ocupação adequada do tempo livre para evitar que o tempo de ócio seja alienante, passivo e despersonalizado;
- Rentabilizar os serviços e recursos comunitários para melhorar a qualidade de vida do idoso;
- Valorizar as capacidades, competências, saberes e cultura do idoso, aumentando a sua autoestima e autoconfiança.

6- Objetivos específicos

- Promover os referenciais de qualidade de vida nos domínios do desenvolvimento pessoal (relações interpessoais, autodeterminação, autonomia, autoestima, autorrealização, autoconhecimento assertividade;
- Impulsionar a criatividade;
- Incitar o desenvolvimento social, a inclusão social, a cooperação;
- Ocupação de tempo livre;
- Promoção de uma vida ativa;
- Valorização de costumes e tradições;
- Inculcar sentimentos de pertença; Dinamizar espaços;
- Valorizar e reconhecer capacidades;
- Aproximação de residentes;
- Estimular a memória;
- Recordar vivências;
- Transmissão de valores;
- Estimular a criatividade;
- Exteriorizar sentimentos

7- Recursos

Humanos:

- Idosos
- Animadora Sociocultural
- Diretora Técnica
- Direção
- Equipa técnica
- Colaboradores
- Familiares

Materiais:

- Materiais de desperdício
- Carinhas/ autocarros
- Material audiovisual
- Papel
- Tintas, marcadores, lápis de cor
- E.V.A, cartolinas, feltro, papel crepe, papel sfofane
- Barro, gesso, plasticina, fimo
- Livros/ revistas/jornais
- Todo o material inerente a preparação de festas
- Material diversificado inerente aos trabalhos manuais
- Material para ginástica

Físicos:

- Sala de actividades
- Salão 1º piso
- Refeitório
- Espaço exterior
- Outras Instituições

8- Destinatários

O Plano Anual de Atividades Socioculturais é elaborado anualmente e destina-se aos clientes do Centro Social e Paroquial São Roque – Salsas, não só aos residentes em Lar mas também a todos os outros no Serviço de Apoio Domiciliário. São ainda propostas atividades com outras instituições e com a comunidade, normalmente propostas por entidades parceiras ou públicas. Na resposta social ERPI (Estrutura Residencial para Idosos) encontram-se 31 utentes sendo 18 do sexo feminino e 13 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 68 e 96 anos. Cada um deles tem uma história de vida bem como capacidades e limitações, e relativamente a esta pluralidade de interesses, gostos e limitações é elaborado a quando da entrada de um novo utente em Lar o seu Plano de Individual, onde em articulação todos os técnicos da instituição traçam as necessidades, dificuldades, limitações, interesses de cada cliente, para o programar das atividades do seu dia-a-dia ser o mais completo possível.

Visto que mais de 50% do nosso público alvo tem uma idade superior a 90 anos, as atividades terão também em conta outro tipo de atividades que serão necessárias para que estes utentes possam sobretudo manter as suas capacidades físicas e cognitivas, ou seja, todas estas especificidades e características de cada cliente são tidas em conta a quando da elaboração deste Plano, para que possa servir o melhor possível o seu público-alvo de forma a proporcionar um maior bem-estar físico e mental mas também um envelhecimento mais ativo e dinâmico.

9- Atividades Planeadas anualmente

Dia/ Mês	Descrição da Atividade	Objetivos	Recursos	
			Humanos	Materiais
Sempre que houver aniversários	Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social.	Clientes Colaboradores Familiars	Bolo Cartazes
6 de Janeiro	Cantar dos Reis: Ensaio de canções; Cantar os Reis aos clientes de SAD.	Promover o convívio intergeracional e com a população e com instituições parceiras; Relembrar costumes e tradições antigas;ç	Clientes, colaboradores, técnicos, utentes de outras instituições.	Coroas de papel, guião, instrumentos musicais.
11 de Janeiro Dia do Obrigado	Dinâmica de grupo sobre a importância de dizer obrigado.	Promover a interação grupal; Incentivar para a importância de dizer obrigado	Clientes, Animadora Sociocultural	Computador Projeto Cartolinas
18 de Janeiro Dia Mundial do riso	Dinâmica de risoterapia	Promover a interação grupal; Proporcionar momentos de relaxamento.	Clientes, Animadora Sociocultural, Fisioterapeuta	Computador Projeto
31 de Janeiro dia do Magico	Sessão de magia	Promover a interação grupal; Promover o convívio e experienciar truques de magia simples	Um magico	Vários adereços
14 de Fevereiro dia da amizade	Comemoração do dia da amizade	Incentivar para os laços de amizade entre os clientes e colaboradores	Clientes, técnicos e colaboradores	Computador Projeto
22 a 24 de fevereiro	Preparação de mascaras de Carnaval: Construção das mascaras e disfarces para o Carnaval	Desenvolver a capacidade lúdica; Incrementar a participação ativa do idoso; Desenvolver a motricidade fina; Promover a criatividade.	Clientes e Animadora Sociocultural.	Cartolinas, cola, tecidos, confettis, elásticos,
	Baile de Carnaval:	Incentivar a participação	Clientes,	Fatos de

27 de Fevereiro	Decoração da instituição; Baile de carnaval na instituição, com desfile de mascarados e atribuição de prémios aos melhores disfarces	ativa dos clientes e colaboradores na actividade. Promover o convívio e o bem-estar;	colaboradores, técnicos, direção, familiares	carnaval, mascaradas, confettis, radio, cd's.
8 de Março	Dia internacional da mulher: Confeção de lembranças para dia da mulher Proporcionar um dia da beleza.	Proporcionar aos utentes e colaboradoras o convívio; Valorizar o papel da mulher na sociedade; Promover a interação e a coesão grupal.	Clientes, colaboradores, técnicos, direção.	Material inerente a realização das lembranças.
14 de Março Dia da Incontinência urinaria	Promover uma sessão de esclarecimentos sobre incontinência urinaria	Elucidar os clientes sobre este problema; Esclarecer e alertar sobre a incontinência.	Clientes, colaboradores, técnicos.	Computador, projetor, folhetos.
17 de Março	Dia do Pai: Elaborar a lembrança para o dia do Pai e posterior entrega a todos os utentes do sexo masculino.	Relembrar e estimular o convívio entre os idosos e os familiares; Valorizar o papel do pai na família;	Clientes, Animadora Sociocultural, familiares.	Material decorativo; Material de desperdício.
21 de Março	Dia da árvore/ Primavera: Plantação de uma árvore e do jardim exterior da instituição, com replantação de flores e arranjo dos vasos já existentes.	Mobilizar os utentes, colaboradoras e voluntários, para a plantação de uma árvore e do jardim; Promover a participação ativa;	Clientes, Animadora Sociocultural e colaboradores.	Árvores pequenas, flores, terra, adubos.
6 de abril Dia internacional da atividade Física	Sessão de Ginástica geriátrica e jogos ritmicos	Incentivar os clientes a realizar atividades físicas; Alertar para a importância da atividade	Clientes, fisioterapeuta e animadora	Material de ginástica
10 a 13 de Abril	Semana Santa, Vigília Pascal: Rezar a via-sacra com recurso a imagens em PowerPoint. Visionamento de filmes da vida de Jesus.	Proporcionar aos clientes momentos de reflexão e oração, incentivar a família a passar estes dias com os seus familiares; Promover o bem-estar espiritual, valorizar a tradição e os ensinamentos	Clientes, Animadora Sociocultural e colaboradoras	Computador, projetor, livro da via-sacra, Matéria-prima para a confeção dos folares.

	Confeção de folares.	da vida cristã; Imagens em PowerPoint da Via-Sacra; Lembrar hábitos e tradições do meio onde o idosos de insere.		
13 de Abril	Via Sacra Campal: Recitação da via Sacra com as estações distribuídas pelo recinto da Instituição	Incentivar a oração; Promover o espírito cristão e o reviver de tradições.	Clientes, técnicos, colaboradores, direção, familiares.	Fotos das estações da via-sacra.
7 De abril	Dia da saúde: Levar os clientes a rastreios de saúde abertos á comunidade, em Bragança;	Fornecer informações sobre temas importantes sobre saúde; Promover a saúde e prevenir a doença no idoso; Promover o convívio e o bem-estar.	Clientes, técnicos, colaboradores	Carrinhas.
20 a 28 de Abril	Preparação da feira social: Confeção de pequenos objetos para serem vendidos na feira social	Promover o envolvimento e a participação; Trabalhar a motricidade; Incentivar o convívio; Angariar fundos.	Clientes, animadora sociocultural.	Material necessário para a confeção de objetos para venda.
28 de Abril dia mundial da dança	Coreografia de dança	Incentivar os clientes para os benefícios da dança Promover o exercício físico;	Clientes, fisioterapeuta e animadora	Computador e colunas
2 a 5 de Maio	Preparação da lembrança para dia da Mãe: Elaboração de lembrança para o dia da Mãe.	Oferecer a todas as idosas (mães) uma lembrança alusiva ao dia; Valorizar o papel das mães na família.	Clientes e animadora	Material necessário a confeção da lembrança
4 e 5 de Maio	Feira Social: Stand de vendas na feira social para venda de produtos elaborados pelos clientes	Promover e dar a conhecer a instituição Venda de produtos e objetos feitos pelos utentes	Técnico, clientes e colaboradores	Material necessário
13 de Maio	Comemorações de Fátima: Orações e visionamento na televisão da eucaristia.	Proporcionar momentos de oração e reflexão.	Clientes e animadora	Televisão e livro de orações
15 de Maio	Dia Mundial da Família: Realização de um lanche entre clientes e	Promover o convívio Familiar;	Clientes, familiares, clientes de SAD, técnicos.,	Lanche

	familiares		direção.	
18 de Maio dia dos Museus	Visita a um museu	Incentivar para a participação em visitas culturais Dar a conhecer novos museus e exposições.	Clientes e técnicos	carrinhas
24 de Maio	1º Passeio: Passeio ao zoo da Maia	Promover o convívio;	Clientes, Colaboradores, técnicos e direção.	Carrinhas, almoço.
10 de Junho Dia internacional da consciencialização da violência contra idosos	Picnic : Picnic e dia recreativo.	Promover o lazer; Proporcionar momentos de recreio ao ar livre.	Clientes, Colaboradores, técnicos e direção.	Carrinhas, almoço, jogos, lanche, mesas, bancos, mantas
23 de Junho	São João: Decorar a Instituição de acordo com os Santos populares; Tarde de jogos tradicionais;	Reforçar as relações interpessoais; Promover momentos de lazer e convívio;	Clientes, Animadora sociocultural, colaboradoras, equipa técnica.	Jogos, decoração.
7 de Julho	Passeio ao azibo	Promover o convívio entre os clientes de ERPI e SAD	Clientes de ERPI e SAD e técnicos	Carrinhas, almoço.
26 de Julho Santuário de N. Sr. da Assunção Vila Flor	Dia dos Avós Tarde recreativa com avós e netos e lanche convívio.	Promover o convívio entre avós e netos;	Clientes, familiares, colaboradores, equipa técnica e direção.	Jogos, lanche.
18 de Agosto dia da Fotografia	Pedir a cada cliente que tire uma foto a seu gosto	Incentivar o cliente a tirar fotos das coisas que mais gosta	Clientes e técnicos	Maquina fotográfica
12 de Setembro	Novena nos Chãos: Levar os clientes á novena	Promover momentos de oração; Incentivar o viver de tradições;	Clientes, animadora.	Carrinhas
15 de Setembro	Dia da Fisioterapia Sessão de esclarecimentos sobre a importância da fisioterapia e tratamentos	Promover o relaxamento e tratamento dos clientes Alertar para a importância da fisioterapia na vida de cada um.	Clientes e fisioterapeuta	Material de fisioterapia~ Computador
21 de setembro Dia da doença de	Sessão de esclarecimentos sobre	Trabalhar a cognição dos clientes		

alzheimer	a doença Sessão de treino cognitivo	Promover momentos de relaxamento		
29 de Setembro	Dia do Coração: ação de sensibilização sobre Alzheimer, caminhadas, medição de glicemia, ginástica.	Promover hábitos de vida saudáveis; Alertar para os benefícios de uma alimentação saudável.	Clientes, técnicos e colaboradores	Computador, data show
1 de Outubro	Dia Mundial do Idoso: Realização de uma visita cultural	Sensibilizar para o papel relevante do idoso na família; Proporcionar um dia recreativo e de lazer	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores Comunidade	Adereços
16 de Outubro	Dia Mundial da Alimentação: Ação de sensibilização por parte do enfermeiro.	Sensibilizar para a importância da alimentação na saúde e na prevenção de doenças.	Clientes, técnicos, Colaboradores Comunidade	Computador, data show
6 de Novembro Dia do Cinema	Visionamento e um filme	Promover a interação social; Incentivar para a cultura	Clientes, colaboradores técnicos	Computador, data show
10 de Novembro	São Martinho: Tarde recreativa com jogos tradicionais e castanhas assadas.	Manter viva a tradição, convívio intergeracional;	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores	Castanhas, material inerente aos jogos.
14 de novembro	Dia da Diabetes: Sessão de esclarecimento sobre a doença, e como preveni-la.	Esclarecer sobre a importância da alimentação na prevenção da doença; Incentivar para hábitos saudáveis;	Clientes, Enfermeiro, Fisioterapeuta, Colaboradores	Data show, desdobráveis.
1 a 4 de Dezembro	Decoração de Natal: Enfeite da instituição	Decoração da instituição nesta época festiva; Promover as memórias positivas.	Clientes, técnicos, Colaboradores	Enfeites de Natal
7 a 17 de Dezembro	Ensaio para a festa de Natal: Ensaio para a peça de natal.	Promover o convívio entre os clientes e os colaboradores.	Clientes, colaboradores	Adereços
Dezembro (a definir)	Festa de Natal	Promover o convívio; Manter o espírito do Natal vivo	Clientes / Familiares, técnicos, Colaboradores	Adereços, musicas.

II

Atividades por oficinas

Oficina da oração			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
-Promover momentos de oração; - Desenvolver o lado espiritual e religioso; - Potenciar a participação da comunidade na Eucaristia.	-Orações da manhã; - Rezar o Terço; - Via – Sacra; - Leitura de textos bíblicos; - Recolha de orações; - Visionamento de filmes sobre a vida de Cristo e outros Santos; - Parábolas; - Celebração da Eucaristia na 3ª terça-feira de cada mês. - Celebração da Eucaristia.	-Velas; - Livros de orações; - Projeto de imagens; - Fotocopias; - Imagens; - Livros litúrgicos.	Todos os dias Horário: 10h00 – 10h30 Eucaristia (na Instituição): Uma vez por mês Número de participantes: ilimitado
Nota: O terço é rezado diariamente, e dependendo da época é rezado em honra de Maria, do Sagrado Coração de Jesus ou dos Santos do respetivo mês, na Quaresma, para além do terço é rezada também a Via-Sacra e no decorrer do ano da bíblia serão lidos alguns textos bíblicos.			

Oficina da Estimulação Cognitiva (Grande e Pequeno Grupo)

Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> -Promover a orientação; - Reconhecimento do esquema corporal; - Estimulação da memória; - Desenvolvimento das Praxias; - Estimulação da escrita e da leitura; - Reabilitação das Funções Executivas; - Desenvolver as capacidades matemáticas; - Estimular as capacidades de linguagem; -Trabalhar a atenção e Concentração. - Desenvolvimento das gnosias; 	<ul style="list-style-type: none"> -Exercícios de orientação temporal, espacial e pessoal; - Exercícios de reconhecimento e manipulação espacial; - Exercícios de tarefas verbais; - Jogos de reconhecimento do outro e de si mesmo; - Exercícios de memória recentes, imediata, episódica e semântica; - Jogos de destreza manual; -Jogos de praxia construtiva gráfica e cópia de desenhos; -Exercícios de gnosias: reconhecimento visual, auditivo e tátil; - Exercícios de relações léxico-Semânticas. - Jogo de semelhanças e diferenças; - Jogos de sequências lógicas e de ação; - Exercícios de compreensão numérica; - Conhecimento numérico e capacidade de contar; - Exercícios de compreensão de ordens; - Exercícios de leitura e escrita; - Jogos de reconhecimento olfativo; - Jogos de reconhecimento tátil; -Jogos de reconhecimento auditivo; - Jogos de atenção; -Exercícios de evocação categorial 	<ul style="list-style-type: none"> -Manuais de exercícios de treino cognitivo; - Jogos de cartas de memória; - Puzzle; - Sequências; - Exercícios de atenção e concentração; - Reconhecimento de imagens; - Jogos de sons; - Jogos de Cheiros e sabores; - Ditados; - Palavras cruzadas; -Completar palavras; - Leitura e interpretação de histórias, contos e notícias; - Sopas de letras; - Copias; - Exercícios de vocabulário e léxico; - Jogo do loto da letra. 	<p>Terça-feira</p> <p>Horário: 10h30 – 12h00 (individual e 14h00-16h00 (grande grupo))</p> <p>Local: Salão de actividades</p> <p>Número de participantes: Individual e 9-10 Utentes</p>

Oficina do Corpo em Movimento			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a motricidade; - Promover o exercício físico como elemento de bem-estar; - Desenvolvimento da psicomotricidade; - Estimular a coordenação motora, o movimento e o equilíbrio; - Desenvolver as capacidades físicas; - Aumentar o autodomínio; - Combater o sedentarismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercícios simples de aquecimento; - Ginástica passiva através de jogos de movimento com bolas, balões, fitas; - Caminhadas; - Treino da marcha; - Exercícios de relaxamento; - Jogos Tradicionais; - Pista de obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolas (de diferentes tamanhos, texturas e cores); - Balões; - Fitas; - Arcos e cones; - Garrafas; - Tubos de papel; - Cordas. 	<p>Terças e quintas-feiras, sextas-feiras quinzenalmente</p> <p>10h30 às 11h30</p> <p>Local: Salão de actividades Corredores ou exterior</p> <p>Número de participantes: Ilimitado</p>

Oficina da expressão plástica			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual; - Estimular a criatividade; - Incentivar a coordenação psicomotora; - Desenvolver a 	<ul style="list-style-type: none"> - Confeção de trabalhos para épocas específicas; - Atividades de recorte e colagem; - Pintura (diferentes técnicas de pintura, em tecido, aguarelas, pintura com esponjas, com palhinhas, pintura em acrílico, técnica de craquelê, técnica do guardanapo); - Trabalhos com diferentes materiais 	<ul style="list-style-type: none"> - Tecidos diversos; - Linhas, agulhas, dedal; - Feltro; - E.V.A; - Tesouras; - Cola; - Cartolinas; - Material 	<p>Quarta-feira</p> <p>Horário: 10h30 – 12h00 e 14h00-16h00</p>

<p>psicomotricidade;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Produzir pequenos trabalhos; - Elaboração de trabalhos para épocas festivas (Natal, Carnaval, Páscoa); - Promover a inovação e novas descobertas; - Permitir o contacto com diferentes materiais e técnicas; - Proporcionar momentos de interação e ajuda em grupo. 	<p>(papel crepe, papel celofane, cartolinas, cartões, madeira, pedras, vidro, arame, barro, massa de modelagem);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confeção de Jogos; - Dobragens; - Trabalhos de picotar; - Elaboração de instrumentos musicais; - Confeção de bonecas em tecido; - Elaboração de trabalhos, em diferentes materiais (feltro, E.V.A). 	<p>reciclado;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Papel crepe; - Ráfia; - Lápis de cor, lápis de cera e canetas de cor; - Pinceis; - Telas; - Barro; - Fimo; - Papel de jornal; - Madeira; - Pedras; - Vidro; - Arame. 	<p>Local: Salão de atividades</p> <p>Número de participantes: Ilimitado</p>
--	---	---	---

Oficina das dinâmicas de grupo			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Estimular a expressão corporal e as funções psicomotoras; - Fomentar o desenvolvimento emocional e cognitivo; - Desenvolver a criatividade; - Potenciar o espírito de interajuda e promover as relações sociais; 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos de apresentação; - Técnicas de apresentação, quebra-gelo, técnicas de integração; - Socioterapia; - Liturgia; - Jogos narrativos; - Jogos com adereços; - Jogos de atenção, memória, linguagem, criatividade / imaginação e cooperação; - Jogos de relaxamento; - Jogos de confiança; - Exposição de temas da atualidade; 	<ul style="list-style-type: none"> - Radio; - Televisão; - Computador; - Data Show; - Adereços; - Balões 	<p>Segunda-feira</p> <p>Horário: 10h30 – 12h00</p> <p>Salão de atividades</p> <p>Número</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar a cooperação, solidariedade, amizade; - Coesão de grupo; - Permitir aos membros do grupo participar nas decisões e solução dos problemas. - Facilitar o diálogo com as leituras da Bíblia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre histórias de vida; - Dramatização de histórias; - Expressão dramática (imitar sons, situações, animais...); - Visionamento de filmes; - Visionamento de documentários; - Apresentações em PowerPoint; - Apresentação de fotos (fotos de atividades, eventos, festas). 		<p>de participantes: Ilimitado</p>
--	--	--	---

Oficina dos Jogos			
Objetivos	Actividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Promover os valores da amizade, da solidariedade, do convívio; - Promover a participação; - Proporcionar momentos de descontração e bem – estar; - Avivar as Tradições, e a inclusão social; - Libertar tensões e emoções; - Promover a socialização. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos tradicionais (malha, fito, cabra cega, anelzinho, jogo das cadeiras...); - Jogo de dados; - Jogo de balões; - Bowling; - Colher e bola de ping-pong; - Jogos de memória; - Puzzles; - Jogo de diferenças; - Jogos de encaixe; - Labirintos; - Blocos lógicos; - Jogos de Mímica; - Domino Cartas; - Jogo: tapa tudo; - Jogo do dardo; - Quem sabe, sabe; - Jogos com Bolas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogos de tabuleiro; - Bolas; - Balões; - Garrafas; - Imagens impressas; - Bolas de ping-pong; - Latas; - Pedras; - Paus. 	<p>Segunda e sexta-feira</p> <p>Horário: 14h00-16h00</p> <p>Local: Salão de atividades</p> <p>Número de participantes: Ilimitado</p>

Oficina do recreio e do lazer			
Objetivos	Actividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Estimulação motora através da música; - Reviver cantares tradicionais; - Proporcionar momentos de distração e alegria; - Promover o convívio entre os idosos e a comunidade; - Valorizar o trabalho do idoso para que se sinta útil; - Proporcionar o conhecimento de novos lugares; - Fomentar a atividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> - Música à escolha; - Tardes de baile; - Acompanhamento com instrumento; - Passeios; - Visitas culturais; - Caminhadas; - Idas ao café; - Jogos de magia; - Atividades de Ciência; - Jogos de conhecimento; - Tarefas da Instituição (ajudar a fazer a cama, dobrar guardanapos, ajudar a por a mesa...); - Jardinagem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carrinhas; - Chapéus; - Cancioneiro. 	<p>Sexta-feira Ou sempre que surjam atividades Horário: 10h30 – 11h30</p> <p>Local: Salão de atividades, exterior ou outros locais</p> <p>Número de participantes: Ilimitado / nº lugares carrinha.</p>

Oficina da Culinária			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local

<p>-Partilhar conhecimentos de receitas antigas;</p> <p>- Confeção de receitas várias;</p> <p>- Estimular a motricidade fina;</p> <p>- Promover o convívio entre os idosos.</p>	<p>-Confeção de bolos;</p> <p>- Confeção de doces e geleias;</p> <p>- Confeção de salgados;</p> <p>- Confeção de licores;</p> <p>- Picagem de legumes e hortaliças;</p> <p>- Confeção de saladas de fruta;</p> <p>- Confeção de espetadas de fruta;</p> <p>- Batidos de fruta;</p> <p>- Confeção de pão e folar.</p>	<p>- Formas;</p> <p>- Frascos;</p> <p>- Tigelas;</p> <p>- Colheres;</p> <p>- Talheres;</p> <p>- Alguidares;</p> <p>- Espremedor;</p> <p>- Tabuas;</p> <p>-Material de proteção (toucas, aventais e luvas);</p> <p>-Produtos alimentar.</p>	<p>Quinta-feira</p> <p>Horário:</p> <p>14h00-16h00</p> <p>Local:</p> <p>Refeitório</p> <p>Número de participantes:</p> <p>Ilimitado</p>
---	--	--	---

Oficina dos Sentidos			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<p>- Reagir a estímulos visuais, auditivos, tácteis, olfativos e gustativos;</p> <p>- Proporcionar momentos de descontração e de relaxamento para pessoas sem problemas cognitivos;</p> <p>- Potencializar capacidades;</p> <p>- Aliviar a tensão emocional e a agressividade;</p> <p>- Experimentar, explorar, sentir, perceber, interiorizar e identificar, na medida das possibilidades da pessoa, as sensações e perceções que se obtêm a partir do próprio corpo.</p>	<p>-Dirigir a luz para estímulos luminosos;</p> <p>- Seguir com os olhos um objeto;</p> <p>- Reagir á sua imagem no espelho;</p> <p>- Responder a estímulos vocais;</p> <p>- Olhar na direção de uma fonte sonora;</p> <p>- Distinguir a voz dos animais mais comuns;</p> <p>- Reagir às várias partes do corpo;</p> <p>- Explorar objetos;</p> <p>- Reagir aos diferentes sabores: doce e salgado;</p> <p>- Diferenciar alguns cheiros;</p>	<p>- Instrumentos/Objetos;</p> <p>- Jogo de aromas;</p> <p>- Bolas de diferentes texturas;</p> <p>- Retractos de emoções;</p> <p>- Objetos de uso quotidiano;</p> <p>- Alimentos;</p> <p>- Livros;</p> <p>- Computador;</p> <p>- Radio;</p> <p>- Data Show;</p>	<p>Terças e quintas-feiras</p> <p>Horário:</p> <p>14h00-14h40</p> <p>Local:</p> <p>Salão de atividades</p> <p>Número de participantes:</p> <p>Ilimitado</p>

Oficina de Informática

Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Criar e consultar e-mail; - Pesquisa de notícias; - Redação de pequenos textos; - Falar com familiares através do skype. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aceder ao programa Microsoft Word e processar um texto; - Gravar e imprimir documentos; -Utilizar o motor de busca para realizar pesquisas; -Correio eletrónico 	<ul style="list-style-type: none"> -Computadores; - Impressoras; 	<p>Sexta-feira Horário: 14h00-16h00 Local: Salão de atividades</p> <p>Número de participantes: Individualmente</p>

Oficina da Beleza e Estética			
Objetivos	Atividades	Recursos	Local
<ul style="list-style-type: none"> - Promover a auto imagem e o asseio pessoal; - Incentivar para a boa aparência; - Estimular e promover o cuidado e o arranjo exterior dos clientes; 	<ul style="list-style-type: none"> -promover sessões de manicura e pédicure; - Executar cortes de cabelo e penteados; - Depilação; 	<ul style="list-style-type: none"> - Secadores - Tesouras - Máquina de cortar cabelo -pentas - Vernizes -limas - Massajador de pés - Cera quente 	<p>Sexta-feira Horário: 14h00-16h00 Local: Salão de cabeleireiro</p> <p>Número de participantes: Ilimitado</p>

III

Sub Plano

Grupo de dependência

1-Metodologia da Intervenção

Antes de realizar qualquer tipo de atividade com o idoso é estabelecido um contacto individual para uma avaliação do estado geral. (Dependentes, semi-dependentes e independentes)

Proceder-se-á a uma avaliação de todos clientes com vários instrumentos para determinar os défices cognitivos e funcionais para posteriormente se recrearem atividades de estimulação e animação. Como testes de despiste serão utilizados os seguintes instrumentos:

- **Mini-Mental State Examination: MMSE**
- **Índice de Lawton**

Diagnóstico da Necessidade de Intervenção no Idoso:

Cognitivas	Funcionais Atividades de Vida Diária AVD's	Sintomas Afetivos	Linguagem
L05	L06	L14	L42
L07	L15	L19	L52
L09	L31	L40	L53
L15	L33	L54	
L19	L42		
L30	L09		
L41	L07		
L42	L49		
L50	L50		
L52	L52		
L53	L53		
L56	L56		
L57			
L58			

Avaliação Diagnóstica dos clientes do CSP- Salsas

Cliente	Défice	Necessidade de Intervenção
L05	Demência	Atividades de estimulação cognitiva, sensorial, dinâmicas de grupo.
L06	Invisual	Atividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L07	Demência	Atividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L08	Dificuldades na escrita	Atividades de estimulação cognitiva: treino da leitura e da escrita, treino da memória, treino da motricidade fina.
L09	Défice cognitivo/físico	Atividades de estimulação e sensorial, treino dos sentidos.
L11	_____	_____
L13	_____	_____
L14	Parkinson/dificuldades na locomoção	Atividades de estimulação cognitiva: treino da memória, exercícios simples de fisioterapia, treino da escrita.
L15	Capacidades cognitivas afetadas	Atividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino dos sentidos.
L16	_____	_____
L17	Dificuldades de visão	Atividades de estimulação sensorial, atividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita.
L19	Capacidades cognitivas afetadas.	Atividades de estimulação sensorial, atividades de estimulação cognitiva: treino da memória.
L21	_____	_____
L23	_____	_____
L30	Capacidades cognitivas afetadas	Atividades de estimulação sensorial, atividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita
L32	_____	_____
L33	Dificuldade nas deslocações#	Atividades de treino da motricidade fina, exercícios de fisioterapia devido a fratura da anca, atividades sensoriais devido a sequelas de AVC.
L35	_____	_____
L37	_____	_____
L38	Dificuldade nas deslocações	Exercícios de fisioterapia, treino de marcha.
L40	Parkinson, dificuldade na motricidade fina	Exercícios de estimulação cognitiva: treino da memória e das funções executivas; exercícios de treino da motricidade fina.

L41	Capacidades cognitivas afetadas	Atividades de estimulação sensorial, atividades de estimulação cognitiva: treino da memória, treino da escrita
L42	Capacidades cognitivas e físicas afetadas	Atividades de estimulação sensorial, exercícios simples de fisioterapia, treino da marcha.
L43	_____	_____
L45	Problemas cardíacos; Dificuldades de visão;	Estimulação sensorial e cognitiva.
L46	_____	_____
L 49	Epilepsia	Atividades de estimulação sensorial, exercícios simples de fisioterapia, treino da marcha.
L50	Capacidades cognitivas afetadas.	
L51	_____	_____
L52	Demência/ desorientação	Estimulação sensorial e cognitiva/ atividades de orientação espacial.
L53	Demência/ desorientação	Estimulação sensorial e cognitiva/ atividades de orientação espacial.
L54	Demência	Atividades simples de expressão plástica, caminhadas, orientação espaço/temporal.
L56	Demência/ desorientação/ não se desloca	Estimulação sensorial e cognitiva, ginástica geriátrica.
L57	Demência/ desorientação	Estimulação sensorial e cognitiva, ginástica geriátrica.
L58	Demência, dificuldades na locomoção	Estimulação sensorial e cognitiva, ginástica geriátrica.

2-Objetivo

Intervir na população idosa de forma a prevenir os efeitos negativos do processo de envelhecimento e ponderar a implementação de eventuais aspetos positivos de modo a promover a manutenção da reserva cognitiva, o desenvolvimento de competências sociais e uma maior funcionalidade do idoso.

2.1-Objetivos Gerais

Como objetivos centrais de intervenção propõe-se a:

- Prevenção e remediação de défices cognitivos ligeiros;
- Prevenção e remediação de défices sociais;
- Promoção de um envelhecimento saudável;
- Promoção de maior funcionalidade e independência física e psicológica;
- Contribuição para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis na instituição;
- Fomentar as relações intergrupais, na realização de atividades lúdicas, recreativas e pedagógicas;
- Proporcionar aos idosos hábitos de ocupação dos tempos livres, através da prática de atividades eminentemente integrantes, formativas e sociais;
- Contribuir para a promoção de estilos de vida ativa;
- Promover valores e atitudes de autonomia e participação;
- Criação de oficinas/ateliês, que visem o desenvolvimento das capacidades expressivas, criativas, que visem o exercício de relações de cooperação, diálogo e respeito mútuos.

2.2- Objetivos Específicos

Os objetivos gerais propostos serão explorados a partir de objetivos específicos, que se passam a apresentar:

- Estimulação cognitiva, potenciando a criatividade e a destreza cognitiva;
- Promover orientação temporal, espacial e pessoal (orientação para a realidade);
- Atenção;
- Linguagem (compreensão de ordens, leitura, escrita, nomeação, evocação e vocabulário);
- Gnosias (reconhecimento visual, auditivo e táctil);
- Memória (imediate, recente: objetos, imagens, palavras, textos, listas; e remota);
- Praxias (uso de objetos, mímica e cópia de desenhos);
- Funções executivas (semelhanças, diferenças, sequencias, inibição, flexibilidade e cálculo);
- Promoção das relações interpessoais e favorecer as relações inter-geracionais;
- Promoção das relações de inter-ajuda e de um sentido de utilidade;
- Promoção de um papel ativo na família e na comunidade;
- Exploração de cuidados de saúde fundamentais na velhice;
- Informar acerca das etapas do envelhecimento;
- Promover estilos de vida saudáveis;
- Promoção da atividade física;
- Promoção da confiança pessoal e autoestima;
- Restaurar e potenciar a independência funcional para o desenvolvimento das atividades de vida diária;
- Procurar capacitar os familiares e/ou cuidadores a conviver, lidar, contornar, reduzir ou superar dúvidas ou dificuldades face ao declínio cognitivo do seu

parente, fazendo com que estes passem a ter uma melhor vida, com menos rupturas nas actividades comumente realizadas.

Divisão do Grupo por Graus de Dependência (Utentes LAR)

A – Autónomos

B – Dependentes

C – Muito dependentes

3.1- Autónomos

L11; L13; L21; L23; L32; L35; L37; L38; L43; L44; L46; L51.

3.2- Dependentes

L08, L05; *LO6; L15; L17; L19; L30; L33; L41; L49; L54; L57; L58.

-L6* (Invisual): atividades direcionadas para o treino sensorial:

-Treino da marcha/caminhadas

- Estimulação dos sentidos primários

- Estimulação cognitiva

- Hidroterapia

**** (dependente apenas a nível psicológico, porque fisicamente tem uma dependência leve)**

3.3- Muito Dependentes

L14;L42;L50;L52;L53;L56

- Atividades de treino cognitivo e sensorial (individual)

- Hidroterapia(quando possível)

4- Estratégias

Com o avançar da idade vão aparecendo algumas doenças que debilitam o idoso física e intelectualmente, sendo cada vez mais importante adotar estratégias de ação

adequadas que a serem postas em prática melhorem o dia-a-dia da pessoa demência ou limitação física, e contribuir para que o avanço da sua doença seja retardado.

Uma das doenças mais prevalentes nos nossos utentes é a doença de Alzheimer, estando atentos pretendemos retardar os efeitos nefastos desta doença especialmente na primeira fase da doença, que corresponde aos primeiros sinais de falhas na memória, dificuldades em executar tarefas domésticas e alguma desorientação no tempo e no espaço, se intervenções específicas forem atempadamente acionadas podemos em muito prestar ajuda visível, prática e útil.

Com a criação de oficinas direcionadas para a terapêutica psicopedagógica ou a implementação de estratégias de ação

psicoeducativas, estimulação sensorial e cognitiva podem ser cruciais para trabalhar na manutenção das competências que ainda estão em funcionamento estimulando a autonomia da pessoa.