



CENTRO SOCIAL NOSSA
SENHORA DA CONFIANÇA

PLANO DE ATIVIDADES
ANO 2021

Nota introdutória

O Centro Social Nossa Senhora da Confiança é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), registada na Direção Geral de Segurança Social sob o nº 32/96 no livro 6 das Associações de Solidariedade Social, com Estatutos próprios aprovados a 17 de Agosto de 1995, e revistos por imposição do Decreto – lei nº. 172-A/2014 de 14 de novembro, em novembro de 2015, pessoa coletiva n.º 503779750, com sede na Freguesia de Pedrógão Pequeno, Concelho de Sertã e Distrito de Castelo Branco.

Fundada por um grupo de pessoas voluntárias e conterrâneas de Pedrógão Pequeno, foi constituída por escritura pública no Cartório Notarial da Sertã no dia 17 de agosto de 1995, tendo iniciado a sua atividade nesse mesmo ano, no dia 1 de setembro. Deste modo, esta IPSS vem assim reforçar a rede de Instituições de apoio à terceira idade no concelho da Sertã, que na época era frágil, senão mesmo quase escassa.

No início começou por funcionar em instalações particulares, cedidas provisoriamente por um habitante da Vila. Estas mesmas Instalações foram cruciais para o reconhecimento do Centro Social junto do Centro Regional de Segurança Social de Castelo Branco.

Nos primeiros anos, começou a funcionar apenas com a Resposta Social de Apoio Domiciliário, o seu primeiro Acordo de Cooperação foi assinado a 29 de Outubro de 1996 para um total de 10 utentes.

Contudo, com o passar do tempo, as exigências começaram a denotar-se e a aumentar cada vez mais, e é neste sentido, que surge a necessidade de enveredar por outros caminhos e constituir-se a Resposta Social de Centro de Dia. Posto isto, em janeiro de 2001, com a força e persistência do povo são inauguradas pelo Secretário de Estado da Inserção Social Dr. Rui Cunha, as novas instalações do Centro para a Resposta Social de Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia.

Esta associação sem fins lucrativos até à atualidade continua a evoluir, tentando acompanhar as necessidades da população idosa, dando um apoio indispensável ao envelhecimento saudável e digno, procurando fazer sempre mais e melhor.

Atualmente a nossa Instituição apoia cerca de 40 utentes distribuídos pelas duas respostas sociais, e é neste sentido, a pensar no bem-estar dos nossos utentes que a Direção elaborou este plano de atividades para o ano de 2021.

Neste documento estão mencionadas as atividades que pretendemos realizar ao longo do próximo

ano. Contudo, apesar deste plano definir a nossa ação para 2021, não podemos deixar de referir que tendo em consideração a Pandemia que estamos a viver, a realização destas atividades está sujeita á conjuntura que se vive, se será seguro ou não para os nossos utentes a realização das mesmas.

Missão e objetivos

Missão

No âmbito da sua ação, o Centro Social, tem como missão principal apoiar idosos e a comunidade em geral em situação desfavorável. Para o efeito, a Instituição possui duas Respostas Sociais: Apoio Domiciliário e Centro De Dia.

Objetivos

- ✓ Garantir o bem-estar, a qualidade de vida e a segurança dos clientes;
- ✓ Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar;
- ✓ Potenciar a integração social;

Contribuir para melhorar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento

Respostas sociais

Serviço de Apoio Domiciliário

O Centro Social Nossa Senhora da Confiança na sua resposta social de Apoio Domiciliário tem como propósito proporcionar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a

indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possa, assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e / ou atividades da vida diária.

Objetivos

Os objetivos de SAD são:

- ✓ Contribuir para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos e das famílias;
- ✓ Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar as relações inter – familiares;
- ✓ Apoiar os clientes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária;
- ✓ Colaborar no acesso à prestação de cuidados de saúde;
- ✓ Contribuir para o retardamento da institucionalização dos idosos;

Serviços prestados

- ✓ Distribuição de refeições no domicílio e o seu acompanhamento quando se justifique,
- ✓ Cuidados de higiene, conforto e imagem;
- ✓ Higiene Habitacional (pequenas limpezas no domicílio, estritamente necessárias para o bem estar da pessoa);
- ✓ Tratamento de roupas de uso pessoal;
- ✓ Apoio/ acompanhamento psicossocial;
- ✓ Animação socioeducativa e recreativa.
- ✓ Apoio no acesso a cuidados de saúde;

Centro de Dia

A Resposta Social de Centro de Dia tem como finalidade manter os idosos no seu meio sociofamiliar, com o intuito de retardar ou evitar a sua institucionalização, proporcionando um

conjunto de serviços individualizados e personalizados aos idosos que lhe garantem um envelhecimento mais saudável.

Objetivos

Os objetivos desta Resposta Social são:

- ✓ Garantir o bem-estar, a qualidade de vida e a segurança dos clientes;
- ✓ Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas;
- ✓ Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento;
- ✓ Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação inter-familiar;
- ✓ Potenciar a integração social;
- ✓ Contribuir para melhorar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

Serviços prestados

O Centro de Dia presta os seguintes serviços aos clientes:

- ✓ Alimentação;
- ✓ Cuidados de higiene, conforto e imagem;
- ✓ Higiene Habitacional (pequenas limpezas no domicílio, estritamente necessárias para o bem-estar da pessoa);
- ✓ Tratamento de roupas de uso pessoal;
- ✓ Apoio/ acompanhamento psicossocial;
- ✓ Animação socioeducativa e recreativa.
- ✓ Apoio no acesso a cuidados de saúde;
- ✓ Atividades relacionadas com a religião.

Acordos / Parcerias:

Centro Distrital de Segurança Social - Comparticipação financeira para 14 utentes em Centro de Dia e 36 em Serviço de Apoio Domiciliário. Para além desta comparticipação financeira, o Centro Distrital de Segurança Social apoia também em questões técnicas, relacionados com o funcionamento da Instituição.

Câmara Municipal da Sertã – Comparticipação financeira nas refeições dos alunos do Jardim de Infância e 1º Ciclo de Ensino Básico da freguesia de Pedrógão Pequeno.

IEFP de Abrantes- Formação e certificação das colaboradoras nas funções que cada uma desempenha em concreto.

Junta de Freguesia de Pedrógão Pequeno – Apoio e colaboração quando solicitado.

Gesaúde – Recolha de amostras clínicas diretamente na Instituição, evitando a deslocação dos utentes até ao laboratório.

Farmácia Baeta Rebelo- Apoio na aquisição da medicação, evitando a deslocação à farmácia, bem como, testes de glicose e colesterol.

I - PLANO DE ATIVIDADES PARA 2021

1. Intervenção:

Serviço Apoio Domiciliário:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Apoio Domiciliário em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Confeccionar e fornecer as refeições aos utentes	Contribuir para uma alimentação saudável	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Tratamento de Roupas	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoal	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos

Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes;
Compra de medicamentos mediante receita médica	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2021	Apoio logístico da Farmácia Baeta Rebelo; Dinheiro do utente
Marcação de consultas e exames, e acompanhamento ao médico de família	Contribuir para melhoria do estado de saúde dos clientes	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social;
Aquisição de bens e serviços	Contribuir para uma melhor qualidade de vida e acesso aos serviços	Janeiro a Dezembro 2021	Dinheiro do utente.

Centro de Dia:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	FINANCIAMENTO
Prestar Serviço de Centro de Dia em conformidade com as orientações técnicas da Segurança Social	Garantir a satisfação das necessidades básicas dos indivíduos, proporcionando uma melhor qualidade de vida	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos
Transporte para o Centro de Dia	Garantir o acesso dos utentes à Resposta Social; Contribuir para uma melhoria na qualidade de vida	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas.
Confeccionar e fornecer as refeições aos utentes	Confeccionar e fornecer as refeições aos utentes	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Tratamento de Roupa	Melhorar o conforto através de uma imagem cuidada	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Higiene Habitacional	Tornar o espaço habitacional mais limpo e saudável	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas;

Cuidados de higiene e imagem pessoal	Melhorar o conforto através da prestação de cuidados de higiene pessoal	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas; Donativos.
Assistência medicamentosa	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Dinheiro do utente.
Compra de medicamentos mediante receita médica	Melhorar o estado de saúde – assistência medicamentosa mediante receita médica	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Dinheiro do utente.
Marcação de consulta e exames e acompanhamento ao médico de família	Contribuir para melhoria do estado de saúde dos clientes	Janeiro a Dezembro 2021	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos utentes; Receitas das Quotas;

2. Apoio à Infância:

<u>Atividade</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Prazo</u>	<u>Estratégia Financiamento</u>
Confeção de refeições escolares aos alunos do 1º CEB e Jardim de Infância.	Fornecer refeições escolares	Duração do período lectivo	Camãra Municipal da Sertã

3. Organização dos serviços:

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	ESTRATÉGIA
Formação às colaboradoras	Organizar e executar um plano de formação adequado às colaboradoras da Instituição; formar e apostar numa melhor qualidade dos serviços.	A DESIGNAR	Apoio da empresa de HCCP- Gesaúde ; Parceria com o IEFP de Abrantes
Apresentação das contas do Ano de 2020 – Assembleia Geral	Informação e transparência nas contas e atividades da Instituição	ATÉ AO DIA 31/03/2021	Financiamento Próprio da Instituição

4. Sustentabilidade

ATIVIDADE	OBJETIVO	PRAZO	ESTRATÉGIA
Divulgação da Instituição	Aumento da Sustentabilidade; Aumento dos novos clientes.	Janeiro a dezembro	Financiamento Próprio da Instituição
Angariação de novos sócios / utentes	Aumento da Sustentabilidade; Aumento das participações da Segurança Social.	Janeiro a dezembro	Financiamento Próprio da Instituição
Realização de Cabaz da Páscoa	Angariação de receitas	Março e Abril	Financiamento Próprio da Instituição e doações de produtos pelas colaboradoras e fornecedores
Angariação de donativos	Aumentar a Sustentabilidade	Janeiro a dezembro	Financiamento Próprio da Instituição

5. Intervenção / Investimento:

<u>Atividade</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Prazo</u>	<u>Estratégia Financiamento</u>
Procura de possíveis projetos de apoio à melhoria das instalações do Centro.	Aumentar a Sustentabilidade; Melhorar as condições.	De acordo com as candidaturas em vigor	Financiamento Próprio da Instituição;
Divulgação on-line da Instituição para angariar novos clientes.	Aumentar os lucros.	Janeiro a dezembro	Financiamento próprio da Instituição.

II – PLANO DE ATIVIDADES SOCIOCULTURAIS

- Domínios Gerais:

Atividade	Objetivos	Estratégia Financiamento
Estimulação cognitiva em grupo ou individual	Estimulação da memória; trabalhar a atenção e concentração; estimular a capacidade de linguagem e promover as relações sociais.	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos.
Estimulação sensorial	Estimular a reação a estímulos visuais, auditivos, tácteis e gustativos	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos
Treinar a motricidade	Estimular a motricidade e desenvolver a psicomotricidade; Estimular a coordenação motora	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos.
Atividades religiosas	Desenvolver o lado espiritual e religioso, e manter o respeito e acesso a crenças religiosas.	Voluntariado da Igreja
Atividades de expressão plástica	Estimular a imaginação e desenvolver a criatividade	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos.
Trabalhos manuais	Estimular a motricidade fina	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos.
Atividades recreativas	Promover o convívio e relações sociais; estimular as relações pessoais. Estimular a concentração.	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos.
Dinâmicas e ações de sensibilização dos clientes sobre alimentação saudável	Promover uma alimentação saudável, como contributo a uma melhor qualidade de vida	Acordo Cooperação Segurança Social; Prestação mensal dos clientes; Prestações familiares; Quotas dos sócios; Donativos

- Domínios Específicos:

Atividade	Objetivos	Material	Recursos humanos	Indicadores
Cantar e dançar	Estimulação dos movimentos através da música	Rádio, Cd's e instrumentos	Animadora sociocultural	Número de participações e grau de satisfação dos clientes
Jogo dos sentidos: Estímulo do cheiro	Estimular o cheiro, concentração e promover a estabilidade emocional	Venda para tapar olhos, plantas aromáticas, frutas.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta.	Número de participações; Satisfação dos clientes
Jogo dos sentidos: Estímulo da audição	Estimular a audição, concentração e promover a estabilidade emocional	Rádio, CD's, instrumentos musicais, objetos que produzam som.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta.	Número de participantes; Satisfação dos clientes
Jogo dos sentidos: Estímulo do tato	Estimular o tato e promover a estabilidade emocional	Tecidos, superfícies com diferentes texturas, objetos com diferentes formas.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Número de participantes; Satisfação dos clientes
Jogo dos sentidos: Estímulo da gustação	Estimular a gustação e promover a estabilidade emocional	Bolachas, doces, salgados.	Animadora sociocultural e ajudante animação	Número de participação; Satisfação dos clientes
Jogos e exercício de memória	Estimulação cognitiva; Promover a interação em grupo; fortalecimento da concentração e atenção.	Cartas, domino, livros atividades, puzzles, jogos organizados, jogo das diferenças, livros de leitura.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Número de participações; Satisfação dos clientes
Jogos de agilidade	Estimular a motricidade; promover a interação em grupo.	Latas, bolas, arcos, setas, garrafas, entre outros materiais.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Número de participações;
Trabalhos manuais	Estimular a motricidade fina e a criatividade, através da elaboração de vários elementos com materiais reciclados.	Materiais recicláveis, cola, jornais, revistas, tintas, cartolinas, tesouras, pincéis entre outros.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Número de clientes a participar
Atividades de motricidade	Estimular a psicomotricidade e retardar os efeitos do envelhecimento, através da estimulação muscular; Melhoria do bem-estar	Vários materiais, cola, tintas, lápis cor.	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Melhoria da psicomotricidade e participações registadas
Trabalhos manuais sazonais	Elaborar vários trabalhos alusivos á época do ano, com vários materiais e técnicas	Cartolinas, papéis, tecidos, tesouras, lápis cor, canetas feltro, tintas, colas, pincéis, entre outros	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Quantidade e variedade de trabalhos elaborados e número de clientes envolvidos na sua realização
Pequenos passeios nas imediações da Estrutura e arredores	Promover o contato com a natureza; estimular a psicomotricidade; contribuir para uma melhoria do bem-estar.	Bonés fornecidos pela Instituição	Animadora sociocultural e ajudante ação direta	Número de clientes que Participaram na atividade
Passeios e visitas	Promover o convívio e o conhecimento de novos lugares		Animadora sociocultural	Número de passeios efetuados

Atividades socioculturais – calendarização 2021

Atividade	Objetivos	Calendarização
Festa dos Reis	-Comemoração do dia dos reis -Proporcionar momentos recreativos	Janeiro
Desfile de Carnaval pela Vila	-Proporcionar momentos de festa e convívio	Fevereiro
Comemoração do dia do Pai	-Promover a aproximação com a família	Março
“Chegou a Primavera”	-Decorar o espaço de convívio da instituição alusivo à Primavera	Março
Terço	-Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos	Janeiro a dezembro
Filme alusivo á Páscoa	-Visualizar e reavivar memórias acerca da Páscoa	Abril
Comemoração do dia da Mãe	-Promover a aproximação com a família	Maio
Passeio a Fátima	-Convívio entre idosos e vivência da Religião	Maio
Realização e entrega das lembranças para o Dia Mundial da Criança	-Promover o convívio intergeracional c/ um lanche	Junho
Comemoração dos Santos populares	Sardinhada e pequeno baile na instituição	Junho
Dia dos Avós	-Estreitar laços entre avós e netos	Julho
		Agosto

• Ida ao Moinho Das Freiras - Churrasco	-Promover contato com o exterior	
• Ida á Missa da Festa da Sra. Da Confiança	-Proporcionar um momento de cariz religioso aos idosos	Setembro
• Conversa sobre... A alimentação	-Promover a prática de uma alimentação saudável	Outubro
• Comemoração do Dia Mundial da 3ª Idade	-Promover o convívio	Outubro
• Realização das broas dos santos	-Reviver memórias e tradições culinárias	Novembro
• Magusto na Instituição	-Reviver a tradição do magusto -Partilha e convívio	Novembro
• Festa de Natal	-Criar momentos de convívio e viver o verdadeiro espírito natalício	Dezembro
• “Atelier de Pintura”	-Estimular a criatividade e imaginação dos idosos através da pintura	Mensalmente
• “Exercícios de movimento”	-Estimular a coordenação motora, flexibilidade e movimento.	Mensalmente
• “Atelier de trabalhos manuais”	-Desenvolver a motricidade fina -Estimular a criatividade	Mensalmente
• “Atelier de Dança e Música”	-Estimulação dos movimentos através da música -Reviver cantigas tradicionais	Mensalmente
• “Hora do conto”	-Estimulação da leitura; -Estimular a memória e a concentração	Mensalmente
• Realização de jogos lúdicos e tradicionais	-Promover o convívio e concentração	Mensalmente

Comemoração dos aniversários dos idosos	-Proporcionar alegria e convívio ao idoso e grupo	Mensalmente
---	---	-------------

Aprovado em Assembleia no dia 27 de novembro de 2020