



Plano de Atividades



INTERGERACIONAL

JUNIOR

SÉNIOR

2023

Associação de Reformados
da Freguesia da Terrugem



R
X
H
D
S
O
Gonçal

Produzido por:

Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem - CCLT
Estrada A-do-Pipo, n.º 9 e 11
2705-867 Terrugem, Sintra
Portugal

secretaria@cclterrugem.pt
Tel.: 219617279
Fax: 219618605



Introdução

O Plano de Atividades do CCLT para 2023 é um instrumento orientador da atuação ao longo de todo o ano, que sistematiza as diversas propostas de ação definidas, para concretizar os objetivos estratégicos e para responder às necessidades da Instituição e das diferentes partes interessadas (utentes, colaboradores e sócios).

Face à atual conjuntura nacional e ao desenvolvimento das atividades planeadas para 2022 pretende-se para 2023 a otimização dos serviços prestados pelo CCLT, a execução de algumas atividades que foram delineadas no ano anterior, mas que não foi possível executar, bem como a realização de novas atividades, a racionalização dos recursos existentes, a dinamização das atividades com fins lucrativos e a criação de formas de diversificação das fontes de financiamento, ações estas geradoras dos recursos indispensáveis ao funcionamento e à continuidade da Instituição.

As linhas de ação para 2023 regem-se por critérios de eficiência, eficácia e qualidade, tendo em vista a existência de uma organização sustentável, com o objetivo primordial de melhorar o desempenho dos serviços prestados pelo CCLT, no cumprimento da sua missão, criando meios que permitam uma diminuição ao nível de dependência dos apoios públicos.

Prioriza-se, assim, a redução das despesas ao nível da estrutura e do funcionamento, a melhoria da qualidade dos serviços prestados, dos bens produzidos e também o reforço da imagem da Instituição.

Este também contém um programa, com as linhas gerais que irão guiar as atividades e os projetos das diferentes respostas sociais da área sénior e infantil.

No entanto, a sua execução poderá ser influenciada por fatores externos e/ou internos, suscetíveis de condicionar o seu desenvolvimento normal, pelo que, ao longo do ano, poderão ser feitas algumas alterações que venham a revelar-se necessárias, de acordo com os acontecimentos não programados.

O programa é constituído por um conjunto de planos, que foram realizados segundo as terminologias e as áreas de intervenção, seguintes:

- Plano de Atividades Socioculturais
- Plano de Atividades Infantil
- Plano de Atividades Intergeracionais

Bem como um último anexo, no qual tentamos dar resposta a algumas preocupações que possam ser manifestadas pelos utentes e pessoas significativas, através de Formações e Informações destinadas aos mesmos.



P
A
H
D
B
Lever

Índice

1. Enquadramento Institucional.....	5
1.1. Síntese Histórica	5
1.2. Caraterização das Respostas Sociais.....	5
1.3. Caraterização dos Recursos Materiais	11
1.4. Parcerias.....	12
2. Análise Estratégica	14
2.1. Análise Swot	14
2.2. Formulação da Estratégia	15
a) Missão	15
b) Valores	15
c) Visão	15
2.3. Políticas	16
3. Recursos Humanos.....	17
3.1. Caraterização	17
3.2. Competências	18
3.3. Formação e Desenvolvimento dos Colaboradores	18
4. Sócios.....	23
4.1. Actividades	23
4.2. Serviços	24



P
f
H
P
S
bem

Índice de Anexos

Anexo I – Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural

- Plano Anual de Animação Séniors 2023
- Plano de Atividades Intergeracionais 2022/ 2023
- Atividade de Formação e Informação para Utentes e Representantes

Anexo II – Plano de Atividades Infantil

- Plano de atividades 2022/ 2023
- Monitorização dos Objetivos



(Assinatura)

1. Enquadramento Institucional

1.1. Síntese Histórica

A Associação de Reformados da Freguesia de Terrugem – Sintra, Instituição Particular de Solidariedade Social, fundada em 1992, funcionava com as Respostas Sociais (RS) de Centro de Dia (CD) e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) desde 1997, prestando apoio à população idosa e dependente da União de Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem e limítrofes.

Em setembro de 2009, a construção do Centro Comunitário e Lar da Terrugem ficou concluída. O novo Equipamento da Associação permitiu alargar a capacidade das Respostas Sociais já existentes, para 50 utentes em Centro de Dia e 25 em Serviço de Apoio Domiciliário.

E criar as respostas sociais, Estrutura Residencial para idosos (ERPI) e Creche, com capacidade para 46 idosos e 36 crianças respetivamente.

Outra das consequências do crescimento e criação de novas respostas sociais foi o aumento da abrangência da nossa atuação, deixando de dar resposta apenas ao concelho de Sintra, mas também a outros concelhos do distrito de Lisboa.

1.2. Caracterização das Respostas Sociais

Caracterização das Respostas Sociais destinadas aos Idosos (SENIOR)

A Instituição tem três áreas de atuação, para dar resposta às necessidades da população idosa, sendo estas: a Estrutura Residencial para Idosos (ERPI), o Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e o Centro de Dia (CD).

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

"(...) Considera-se estrutura residencial para pessoas idosas, o estabelecimento para alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, em que sejam desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem." (ponto 2, do artigo 1.º, da Portaria n.º 67/2012, de 21 de março)



(Assinatura)
levam

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

"É uma resposta social, que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no domicílio, em situação de dependência física ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito." (artigo 2.º, da Portaria n.º 38/2013, de 30 de janeiro)

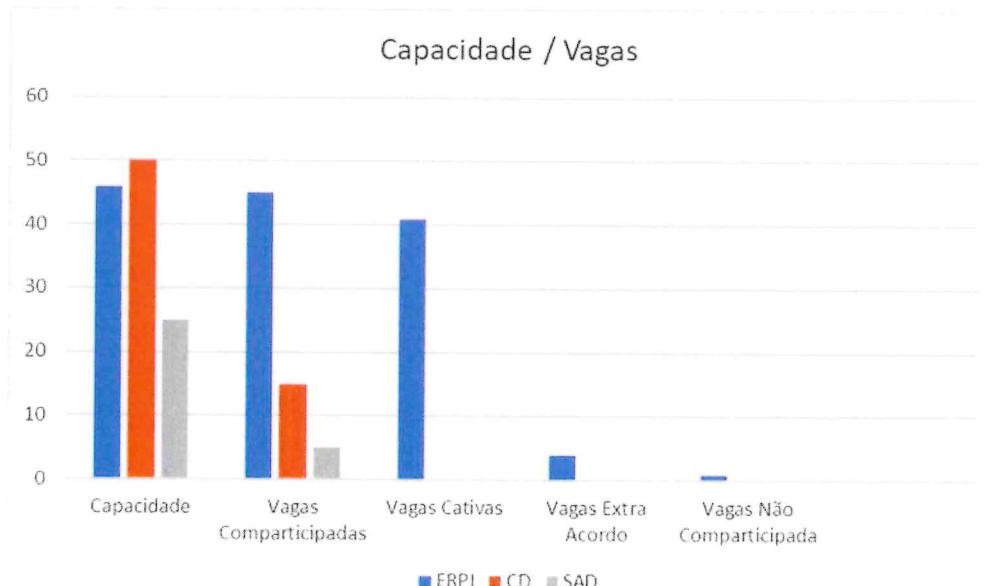
O Centro de Dia (CD)

Tem vindo a evoluir, adaptando-se às realidades em presença, particularmente no que se refere à sua conceção e aos serviços prestados, constituindo assim, em muitos casos um polo dinamizador e ponto de partida para a prestação e/ou desenvolvimento de atividades na Comunidade.

O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento, que consiste na apresentação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e fomentar relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento.

No geral, a Instituição tem capacidade para receber 25 idosos no SAD, 50 em Centro de Dia e 46 em ERPI, sendo que apenas somos comparticipados por 5 utentes em SAD, 15 em Centro de Dia, 45 em ERPI (41 vagas cativas, 4 vagas extra acordo). E existe 1 vaga particular, não comparticipada.

Gráfico n.º 1
Caraterização das Respostas Sociais Sénior



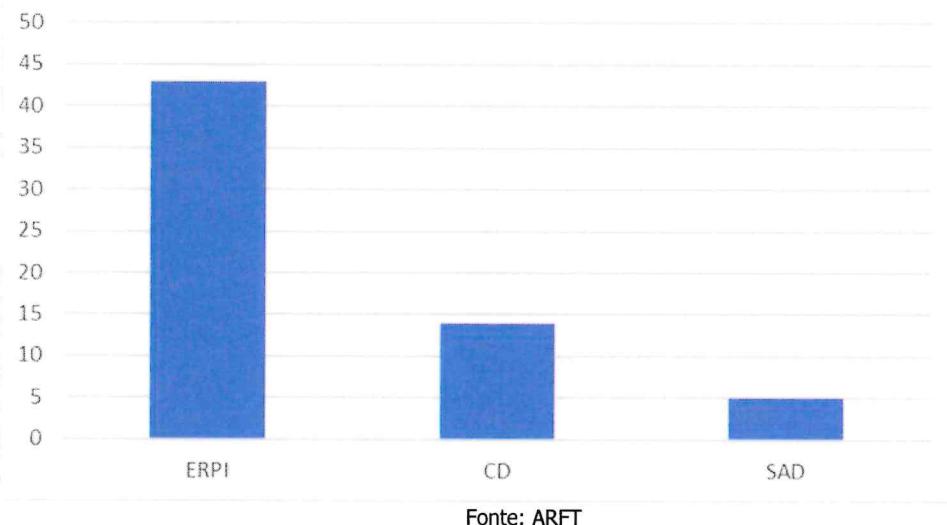
Fonte: ARFT

Na realidade atual, temos uma frequência efetiva, em outubro/ 2022, de 5 utentes em SAD, 14 utentes em Centro de Dia e 43 em ERPI.

Gráfico n.º 2
Frequência efetiva outubro/ 2022 por resposta sénior

R
A
F
B
S
L
Clemente

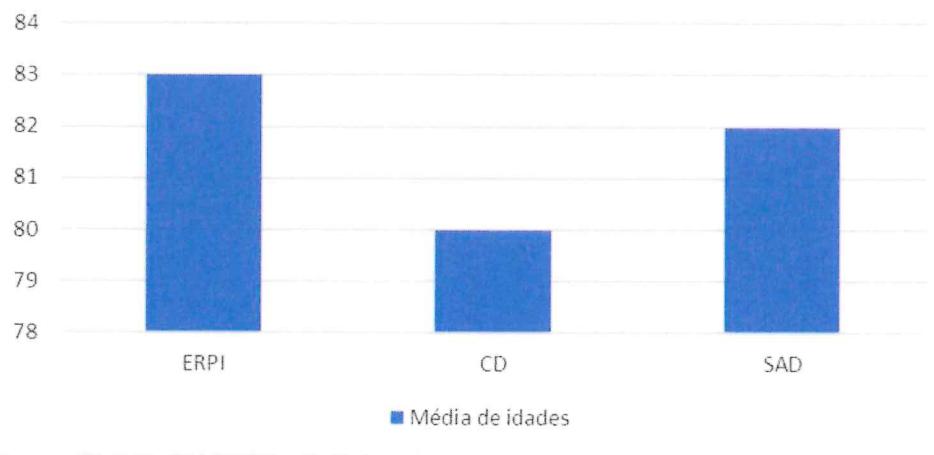
Frequências em Outubro de 2022



No que se refere à caracterização dos utentes segundo as idades, podemos constatar que a média de idades em ERPI é de 83, em Centro de Dia 80 anos e em SAD é de 82 anos.

Gráfico n.º 3
Caracterização dos Clientes das Respostas Sociais Segundo a Idade

Caracterização dos Utentes das Respostas Sociais de Acordo com a Idade



Fonte: ARFT



(Assinatura)

Quanto aos **Serviços Prestados nas RS Sénior**, destacam-se a higiene pessoal, alimentação, higiene habitacional e tratamento de roupas.

No caso da RS de ERPI acresce os serviços de cuidados de saúde primários, os quais são prestados aos utentes, diariamente, por três enfermeiros e duas vezes por semana por um médico. No que se refere ao Centro de Dia e Apoio Domiciliário, estes são prestados pela unidade de saúde familiar a que cada qual pertence e tem médico de família.

Todos os utentes têm acompanhamento social. No que respeita à Resposta Social de ERPI/ CD e SAD é realizado por Assistente Social/ Diretora Técnica Maria João Madrinha, no entanto, a partir de junho de 2022 a Assistente Social Mónica Pinto ficou responsável das Respostas Sociais de CD, SAD e Creche.

Os serviços encontram-se direcionados para o utente consoante as suas necessidades e solicitações, e agrupam-se consoante as RS a que pertencem como se verifica no quadro n.º 1.

Quadro n.º 1
Distribuição dos Serviços pelas Diferentes RS SENIOR

Serviços Prestados	RS		
	ERPI	CD	SAD
Alimentação	X	X	X
Higiene Pessoal:			
Banho Semanal	X	X	X
Higiene Diária	X	X	X
Higiene Habitacional			X
Tratamento de Roupas	X	X	X
Animação/Socialização	X	X	X
Acompanhamento Social	X	X	X
Acompanhamento ao exterior (Transporte/Recados)	X	X	X
Fisioterapia	X	X	
Cuidados de Saúde Primários:			
Médico	X		
Enfermeiros	X	X	

Fonte: ARFT



(Assinatura)

Caracterização das RS destinadas à Infância

Caracterização das RS destinadas à Infância

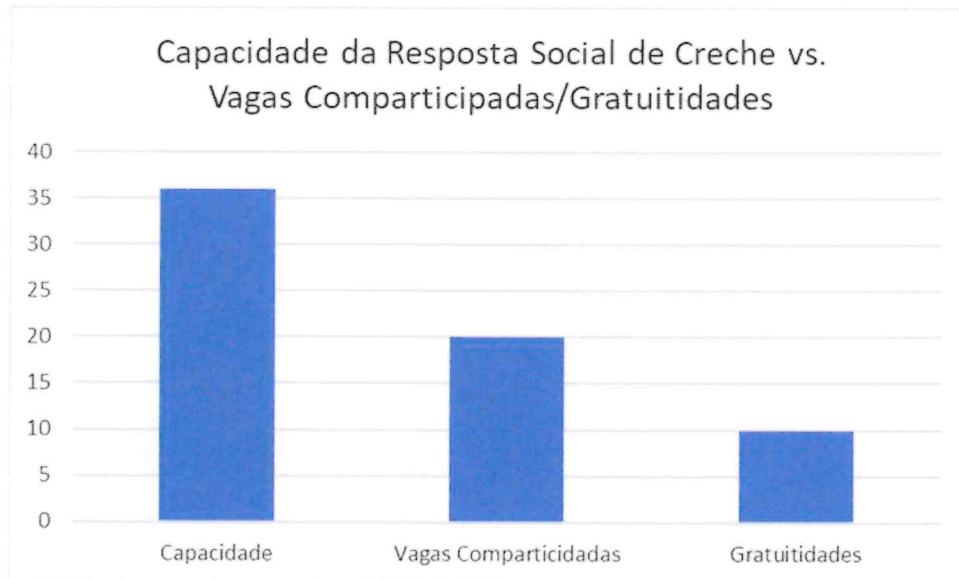
A Instituição tem uma área de atuação, para dar resposta às necessidades das famílias, sendo esta: a Creche constituída pelo Berçário, sala de 1 e 2 anos.

A Creche

"É um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à família e à criança, destinado a acolher crianças até aos 3 anos de idade, durante o período correspondente ao impedimento dos pais ou de quem exerce as responsabilidades parentais." (artigo 3.º, da Portaria n.º 262/2011, de 31 de agosto)

Gráfico n.º 4

Capacidade da Resposta Social de Creche vs. Vagas Comparticipadas/Gratuitidades



Fonte: ARFT

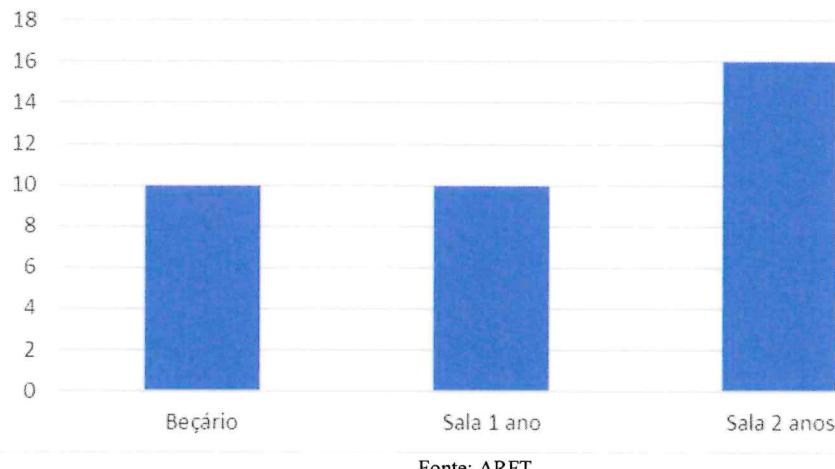
Da totalidade das vagas da Creche (36), 20 dessas vagas são comparticipadas pela Segurança Social, sendo que a partir de 1 de setembro de 2022 (inicio do ano letivo) todas as crianças nascidas após 1 de setembro de 2021 estão abrangidas por gratuitidade de acordo com a (portaria 199/2021), em outubro de 2022 temos 10 crianças abrangidas.



R
A
P
D
C
M
e
m
e
m
e
m

Gráfico n.º 5
Capacidade da Resposta Social de Creche segundo as salas

**Capacidade da Resposta Social de Creche
Segundo as Salas**

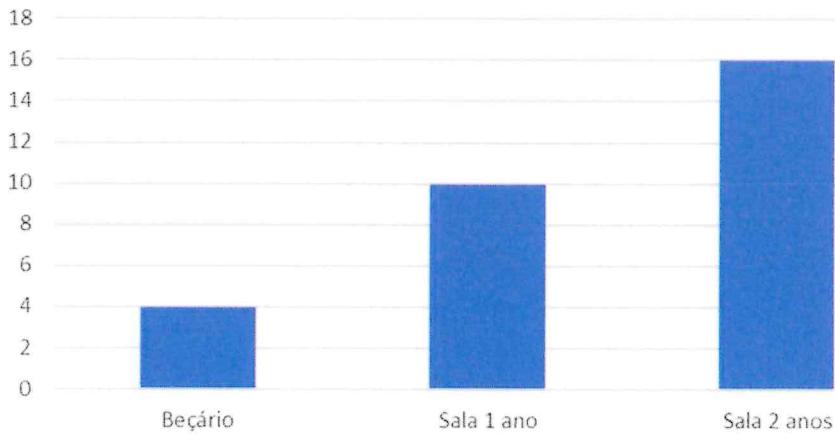


Fonte: ARFT

Dos 36 utentes da RS Creche, temos capacidade para 10 no berçário, 10 na sala de 1 ano e 16 na sala dos 2 anos. No entanto, estão a ser efetuadas diligências junto da Segurança Social, para o alargamento do número de vagas, na sala de 1 ano a capacidade aumentar para 14 e na sala dos dois anos para 18.

Gráfico n.º 6
Caracterização dos Clientes das Respostas Sociais Segundo a Idade

Caracterização dos Utentes da Resposta Social de Creche de acordo com a Idade



Fonte: ARFT



*H
F
J
P
B
R
C
M
A
E
L
N
S
T
U
V
W
X
Y
Z*

Na realidade atual, temos uma frequência efetiva, em outubro/22, de 32 crianças em Creche, dos quais, 7 estão no berçário, 10 na Sala de 1 ano e 15 na Sala dos 2 anos.

Quanto aos **Serviços Prestados**, destacam-se a prática pedagógica, a alimentação e a higiene pessoal. A estes serviços acrescem a atividade de Música e Expressão Motora, que será lecionada pelas educadoras, para as crianças de 1 e 2 anos.

Quadro n.º 2

Distribuição dos Serviços pela RS CRECHE

Serviços Prestados	Creche
Alimentação	x
Higiene Pessoal	x
Atividades Pedagógicas	x
Atividades Curriculares	x

Fonte: ARFT

1.3. Caraterização dos Recursos Materiais

O CCLT é um edifício com 13 anos construído de raiz, o que permitiu prever a existência de acessibilidades adequadas à deslocação de pessoas, com dificuldades motoras, bem como a circulação de macas e cadeiras de rodas, conseguindo a certificação da autarquia nesta área.

Tem 24 quartos equipados com camas articuladas, algumas destas elétricas, grades de proteção e colchões anti-escaras. Ainda existem, mesmo que em quantidade reduzida, alguns colchões anti-escaras de pressão alterna.

Existe uma grua de elevação, algumas cadeiras de rodas e cadeiras para banho.

Na infância, as salas estão equipadas com recursos materiais adequados às idades, recreios com equipamento infantil, e um parque infantil no exterior.

A Instituição ainda dispõe de uma frota adequada às necessidades das Respostas que desenvolve:



- 3 viaturas adaptadas ao transporte de cadeiras de rodas;
- 2 viaturas para o Serviço de Apoio Domiciliário;
- 1 viatura de 9 lugares, polivalente.

(Assinatura)

Todo o edifício tem aquecimento central, painéis solares, sistema de água quente, dispomos de Ar Condicionado nos salões principais da ERPI/ Centro de Dia, e salas da Creche.

Mais se acrescenta, que ao longo do tempo surgem situações que carecem de reparação e manutenção, as quais se tentam resolver, de acordo com as possibilidades económicas.

De momento, temos a decorrer a requalificação/ remodelação do piso vinílico do piso 0 e -1 nos corredores dos quartos da ERPI.

Mais se acrescenta, que foi efetuada a aquisição de uma plataforma digital (SeniorBiz) para a gestão da prestação de cuidados a idosos em equipamentos sociais (ERPI), que ainda se encontra numa fase inicial de inserção de dados, para posteriormente poder funcionar em pleno.

1.4. Parcerias

No ano de 2022/ 2023 vamos continuar a fazer um levantamento dos recursos disponíveis na comunidade, contribuindo para a atualização/integração de novos potenciais parceiros.

Parceiros formais:

- Câmara Municipal de Sintra
- Centro Distrital de Segurança Social – Lisboa
- Instituto de Emprego e Formação Profissional
- Banco de Bens Doados

Parceiros informais:

- Serviço Local da Ação Social - Sintra
- ARS de Lisboa
- Unidade de Saúde Familiar da Terrugem
- ACES Sintra
- União das Instituições Particulares de Solidariedade Social
- Junta de Freguesia da União de Freguesias de S. João das Lampas e Terrugem



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

- IPSS's e Coletividades da freguesia e do concelho
- Unidade de Saúde Familiar de S. João das Lampas
- LIDL
- Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco
- Direção Regional de Educação de Lisboa

R
A
D
B
H
W
M
C
L
A
N
E
R
A
S
T
U
P
I
O
N
A
R
E
L
A
C
O
M
U
N
I
T
A
R
I
O
C
L
A
R
D
A
T
E
R
R
U
G
E
M



R
H
A
B
D
L
M
E
I
N
S
T
U
R
G
E
M

2. Análise Estratégica

2.1. Análise Swot

Neste ponto, apresentamos de um ponto de vista interno e externo o que consideramos serem os “Pontos fortes” e as “oportunidades”, bem como os “Pontos fracos” e “ameaças” da Instituição.

ANÁLISE INTERNA	FORÇAS	FRAQUEZAS
	OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
ANÁLISE EXTERNA		
	<ul style="list-style-type: none">✓ As boas instalações com acessibilidade garantida;✓ Conhecimento do território e dos agentes locais;✓ As respostas sociais orientadas, para o cliente;✓ Continuidade e abrangências das respostas sociais existentes✓ Qualidade e experiência dos técnicos existentes;✓ Criação de Novas Respostas Sociais;✓ Valorização da formação.	<ul style="list-style-type: none">✓ Limitados recursos financeiros e excessiva dependência de financiamento estatal;✓ Número limitado de recursos humanos;✓ Aumento significativo da dependência dos utentes;✓ Mau aproveitamento do espaço do 1º piso;✓ Médico assistente e Enfermagem em tempo parcial;✓ Falta de continuidade da creche para o pré-escolar



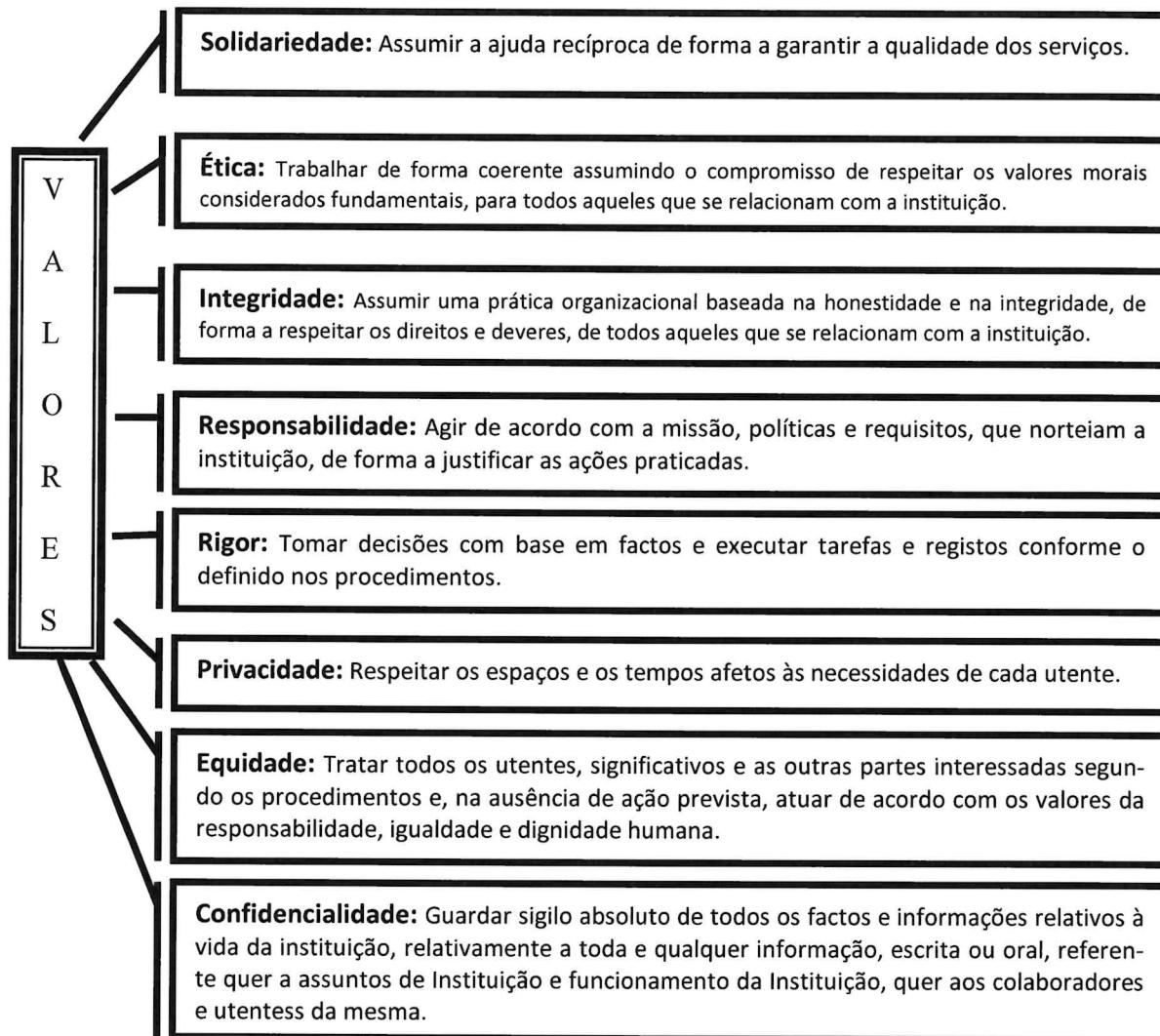
E
L
H
D
B
L
C
L
U
E
R
A
L
O
R
E
S

2.2. Formulação da Estratégia

a) Missão

A ARFT é uma Instituição social sem fins lucrativos, que presta apoio à população sénior e infantil promovendo de uma forma solidária a qualidade de vida e o desenvolvimento dos utentes integrados nas respostas sociais ERPI, CD, SAD e Creche.

b) Valores



c) Visão

Ser reconhecida como uma Instituição de referência, pela qualidade das respostas dadas, às necessidades e expectativas dos utentes.



2.3. Políticas

Política da Qualidade

A ARFT aspira alcançar, a satisfação dos seus utentes e todas as partes interessadas, através da excelência dos serviços e da optimização dos recursos, orientando a sua atuação, através dum compromisso estabelecido com a área da Qualidade e da Sustentabilidade, as quais se complementam.

A Política da Qualidade da ARFT assenta no compromisso da prestação de um fornecimento de serviços eficiente, com responsabilidade pelo desenvolvimento social e local.

A ARFT procura ir mais além, numa atitude de permanente atenção às necessidades da população, com o envolvimento de todos os colaboradores e através de um efetivo trabalho em equipa, desenvolvendo processos e metodologias adequados à sua prática.



R
S
B
S
Lavren

3. Recursos Humanos

3.1. Caracterização

No que diz respeito aos recursos humanos em exercício efetivo, esta instituição conta com o seguinte quadro de pessoal:

**Quadro n.º 3
Profissionais com Vínculo**

Designação	N
Auxiliares (Sénior) a) d) e)	28
Motoristas b)	1
Cozinheira	1
Ajudante de Cozinha	1
Responsáveis de Turno	4
Escriturárias	2
Diretora Técnica/ Serviço Social	2
Recursos Humanos	1
Animadora Cultural	1
Eletricista (manutenção)	1
Educadoras de Infância	2
Auxiliares de Ação Educativa	6
Auxiliares Limpeza c)	5
Total	55

Fonte: ARFT

- a) Inclui 2 baixas médicas prolongadas
- b) De baixa médica prolongada
- c) Incluindo Lavandaria
- d) 1 Licença maternidade
- e) 1 em tempo parcial



P
H
D
B
L
e
rei

**Quadro n.º 4
Profissionais Sem Vínculo
(Prestação de Serviços)**

Designação	N
Empresa "Acorde Bem" (Fisioterapia)	1
Medico Clínica Geral	1
Enfermagem	3
TOTAL	5

Fonte: ARFT

3.2. Competências

Para o conjunto de funções existentes na ARFT existem quatro grupos funcionais, designadamente, **Quadrados Superiores** (assistentes sociais, educadoras de infância e responsável de recursos humanos), **profissionais altamente qualificados** (animadora cultural), **profissionais especializados** (Escriturário e Cozinheira), **técnicos semiespecializados** (Ajudante de Cozinheira. Ajudante de Ação Educativa e Ajudante de Ação Direta e Eletricista).

Para cada grupo funcional foi atribuído um conjunto de competências, sendo cinco delas transversais a todas, considerando-se como essenciais:

Adaptação, Flexibilidade, Orientação para o Cliente, Orientação para a Melhoria Contínua, Responsabilidade, Compromisso e Trabalho de Equipa.

3.3. Formação e Desenvolvimento dos Colaboradores

O Plano de Formação para o ano de 2023 tem como objetivo atender às necessidades da instituição, contribuindo para a melhoria da qualidade de serviços.

Este plano tem por base a aquisição de competências ao nível do Saber – Fazer, nas Respostas Sociais / Serviços, das quais se destacam:

No âmbito do desempenho / desenvolvimento dos Recursos Humanos e da área Administrativo-Financeiro, salientamos:



PLANO DE FORMAÇÃO ÂMBITO - GERAL/ ANO 2023

Ação de Formação	Nº Horas	Grupo-Alvo	Objetivo da Formação	Formação		Data Previsão de Custos	Aprovação	Observações
				Int	Ext			
Secretaria / Técnicas / Animadora								
Excel / Word	25 /50	Escriturárias / Animadora / Diretora Técnica	Habilitar as profissionais com conhecimentos atualizados ao nível do Excel e/ou do word	X		0 €	A planificar com o IEFP ou outra entidade de formação	
RESPOSTA SOCIAL SÉNIOR								
Cuidados aplicados à população sénior em contexto de ERPI / SAD / CD	25 /50h	Ajud Ação Direta Aux Serv Gerais	Aperfeiçoar os conhecimentos nos cuidados de higiene, alimentação, e outros a aplicar aos utentes	X		0 €	A planificar com o IEFP ou outra entidade de formação	
HST / Primeiros Socorros	25 /50h	Ajud Ação Direta Aux Serv Gerais	Aperfeiçoar os conhecimentos de primeiros socorros a aplicar a idosos	X		0 €	A planificar com o IEFP ou outra entidade de formação	
Transporte Manual de Cargas	3h	Ajud Ação Direta Aux Serv Gerais	Aperfeiçoar os conhecimentos nos cuidados de transporte manual de cargas	X		0 €	A planificar com um profissional interno	
RESPOSTA SOCIAL JUNIOR								
Primeiros Socorros	25 /50h	Aux Educ / Educadoras	Aperfeiçoar os conhecimentos de primeiros socorros a aplicar mas crianças em contexto de creche	X		0 €	A combinar com o IEFP ou outra entidade	
COZINHA								
Higiene e Segurança alimentar (IEFP)	25h	Cozinha	Habilitar os participantes a desenvolver, implementar e verificar	X		0 €	A combinar com o IEFP ou outra	

(Assinatura de Rui Oliveira, Presidente da Junta de Freguesia de Terrugem)



Ação de Formação	Nº Horas	Grupo-Alvo	Objetivo da Formação	Forma-ção		Previsão de Custos	Data Previsão	Aprovação		Observações
				Int	Ext			S	N	
			car sistemas de segurança alimenter							
GERAL										
Formação Inicial	3x8h	Novos colaboradores	Dotar os participantes das boas práticas utilizadas no normal e bom funcionamento da instituição, aprendizagem de rotinas e procedimentos, conhecer os utentes	X		0		Primeiros 3 a 4 dias úteis de trabalho		

* As horas, valores e datas aqui referidos basearam-se em informação de cursos e workshops encontrados na internet, mas que podem variar de acordo com a altura em que forem ministrados ou mais tarde a vir a sofrer alterações (previsão). Podem igualmente depender da viabilidade económica e disponibilidade face às datas apresentadas.

(Assinatura de Pedro Gomes)
(Assinatura de António Pinto)
(Assinatura de Ana Paula Gomes)
(Assinatura de Maria do Carmo Gomes)



Monitorização do Plano de Formação

Período analisado: 01/01/2023 - 31/12/2023

Resposta Social/ Serviços: Dados Globais

Formação	Objetivo Específico	Indicador(satisfação/reAÇÃO; eficácia)	Métrica (forma de cálculo)	Meta	Periodicidade
SECRETARIA, TÉCNICAS e ANIMADORA					
MS Office (Excel / Word) (IEFP)	Aprofundar conhecimentos e práticas em Word	Realizar as tarefas que lhe são destinadas nos respetivos programas	n/a	100%	Anual
	Aprofundar conhecimentos e práticas em Excel				
RESPOSTA SOCIAL SÉNIOR					
Cuidados aplicados à população sénior em contexto de ERPI / SAD / CD	Adquirir competências básicas e complementares, nos cuidados diários a ter com a população idosa, em contexto de ERPI, Centro de Dia e SAD	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	70%	Anual
Primeiros Socorros / HST	Adquirir competências básicas e complementares, na prestação de primeiros socorros / utilização de medidas de HST	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	100%	Anual
Transporte Manual de Cargas	Adquirir competências básicas e complementares, nos cuidados diários a ter com a população idosa, em contexto de ERPI, Centro de Dia e SAD	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	100%	Anual
COZINHA					
Higiene e Segurança Alimentar	Desenvolver, implementar e verificar sistemas de segurança alimentar	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	100%	Anual

*Thiago
Ana
Bárbara
Cátia
Lorena*



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM

Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

RESPOSTA SOCIAL JUNIOR

RESPOSTA SOCIAL JUNIOR	
Primeiros Socorros	Adquirir competências básicas de primeiros socorros na vertente pediátrica
GERAL	
Formação Inicial de Colaborador	Aprender as rotinas e práticas utilizadas na instituição, de acordo com a Resposta Social onde é integrado

RESPOSTA SOCIAL JUNIOR	
Primeiros Socorros	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores
GERAL	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores

100% Anual

RESPOSTA SOCIAL JUNIOR	
Formação Inicial de Colaborador	Taxa de Desempenho/Desenvolvimento dos colaboradores
GERAL	% de Avaliação positiva dos colaboradores

100% Mensal

(Handwritten signatures and initials)



H G
H J
D
S
Lameir

4. Associados

A ARFT desenvolve um conjunto de atividades, que pretendem dar resposta a algumas necessidades e expectativas dos associados que a constituem.

Neste sentido serão desenvolvidas algumas **Atividades de Animação Sociocultural, Entretenimento, Fisioterapia/ Aulas de Movimento, Transporte e Passeios.**

4.1. Atividades

Grupo Coral os Passarinhos

O Grupo Coral “Os Passarinhos” é uma actividade da Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem – Sintra, IPSS, fundada a 24/06/1992.

A sua primeira atuação pública foi a 9 de Março de 2003, num almoço de angariação de Fundos para a Constituição do Centro Comunitário e Lar da Terrugem, atualmente em funcionamento e sede da Instituição.

Os “Passarinhos” são para a Direção e equipa da Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem, motivo de orgulho.

Atelier's

A instituição tem um Atelier de costura, desenvolvido por sócias voluntárias e o seu trabalho e empenho é fundamental para a manutenção das roupas da instituição e dos utentes (babetes, toalhas, lençóis, faxas de apoio aos acamados, colaboração na execução de algumas atividades de animação em que há necessidade de trabalhos de costura.

Venda de Natal

Todos os anos, num período antes do Natal, a ARFT, com o contributo de alguns associados procede-se à montagem de uma banca de Natal, no edifício da antiga Junta de Freguesia da Terrugem, com o intuito de angariar fundos para a Instituição. Esta venda tem muita receptividade, por parte da população. (Não tem sido realizado, devido ao contexto de pandemia dos últimos anos).



*S
J
K
D
Lpar*

Passeio

Passeio ao Santuário de Fátima, com almoço num restaurante típico da região, previsto realizar-se em Maio de 2023, em dia a definir.

Evento

“Caminhada paper solidária” na União de Freguesias de São João das Lampas e Terrugem, prevista realizar-se em junho, dia a definir. A fim de angariarmos meios, para realização de atividades e/ ou aquisição de materiais/ equipamentos para a Instituição na área do lazer.

4.2. Serviços

Fisioterapia e Aulas de Movimento

A Fisioterapia é o tratamento de pacientes por diferentes métodos e técnicas, com o objetivo de restaurar, desenvolver e conservar ao máximo a capacidade funcional do paciente.

As Aulas de Movimento pressupõem uma atividade física que promove o aumento da força muscular, da flexibilidade e logo da mobilidade.

Transporte de Associados

Este serviço destina-se a todos os associados da instituição em deslocações (não urgentes) do seu domicílio para o local pretendido.

Considera-se **transporte não urgente**, o transporte de doentes associados à realização de uma prestação de saúde e cuja origem ou destino sejam os estabelecimentos e serviços que integram o SNS ou as entidades de natureza privada ou social com acordo, contrato ou convenção para a prestação de cuidados de saúde, nas seguintes condições:

- Consultas, internamento ou cirurgia de ambulatório;
- Tratamentos ou exames complementares de diagnóstico e terapêutica;
- Transporte do doente após a alta de internamento, com prévia prescrição médica;
- Transporte do doente após a alta de urgência, com prévia prescrição médica.

A este serviço pode estar associado o serviço de acompanhamento, que é realizado por uma colaboradora do CCLT, para auxílio na deslocação e na atividade inerente ao serviço.



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

Aprovado em Reunião de Direção

Em 9 de Novembro de 2022

A Direção

- Fernanda Beira*
- Hortência Tomás*
- *José Paegarida Oliveira*
- *José Afonso Moura Soeiro*
- *Eduardo Sampaio Barreto*
- *Helena Manuel F. José*
- *José de Brito Díaz*
-
-
-

Aprovado em Assembleia Geral Ordinária

Em 12 de Novembro de 2022

A Mesa da Assembleia Geral

Fernanda Beira
Tomas



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

[Handwritten signature]
*Juiz
Lameira*

ANEXOS

~~Ass~~
~~Ass~~
Ass
Jue
lourdin

Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural

Ano 2023





[Handwritten signatures in blue ink, appearing to be initials and names, possibly belonging to the association's leadership.]

Índice

1. Enquadramento	3
2. Caracterização dos Utentes	4
3. Resumo de diagnóstico.....	4
4. Lista de Atividades - Tipo	5
5. Local de realização das atividades	7
6. Calendarização das atividades	7
7. Avaliação das atividades.....	7



L
k
H
B
D
QW
Power

1. Enquadramento

O Plano de atividades sociocultural é uma ferramenta de orientação diária, um guia das atividades dos projetos das respostas sociais de ERPI, CD e SAD.

A Planificação das atividades ocupacionais, atendem sempre às necessidades ao nível de dependência e interesses de cada utente.

A animação sociocultural na população sénior tem um papel importante de promover um envelhecimento ativo, no contexto institucional. Segundo a perspetiva da metodologia participativa, pretende acreditar na capacidade do grupo de utentes residentes (ERPI) e não residentes (CD) para participarem ativamente nas atividades propostas, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida. Procurando evitar o sedentarismo, melhorando e mantendo capacidades, físicas e psicológicas.

É elaborado um diagnóstico (impresso) para saber quais as necessidades e interesses dos idosos e é aplicado um teste para o estado cognitivo dos utentes (mini-exame) do estado Mental (MEEM) elaborado por Folstein, Folstein e Mchugh, em 1975, na versão portuguesa de Guerreiro, et.al (1994).

O Plano de Atividades de Animação Sociocultural planeado concebe a animação como parte integrante do quotidiano da Instituição e dos seus residentes e não residentes (Centro de Dia/ SAD).

Pretendemos, desta forma contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes promovendo um ambiente que lhes permita viverem de forma mais satisfatória.

Este plano tem como objetivo de que a animação é um estímulo permanente da vida mental, física e afetiva da pessoa Idosa, valorizando as competências, saberes e culturas dos mesmos. No entanto, é importante conhecer os idosos, as suas características pessoais, capacidades dificuldades e gostos.



[Assinatura]

2. Caracterização dos Utentes

A caracterização dos utentes passa pela média de idades, no caso da resposta social da ERPI é de 83 anos e na Resposta social de Centro de Dia 80 anos. Os utentes da resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário apresentam uma média de idades de 82 anos.

Relativamente ao grau de autonomia dos utentes, foi utilizado como orientação a escala de Barthel, que caracteriza de uma forma generalizada, utilizando as denominações sobre o grau de autonomia da mesma. Na grande maioria trata-se de utentes com grande dependência e com necessidade de apoio para a realização de todas as atividades da vida quotidiana.

O grupo de residentes revela um elevado índice de dependência e um elevado índice de degradação cognitiva.

As habilitações literárias dos utentes em todas as respostas sociais situam-se na sua maioria entre a 4^a classe (antiga) e os iletrados. Existe um número menos relevante de utentes com ensino secundário e com cursos superiores.

Relativamente aos grupos profissionais, estes são efetivamente muito diversificados. Na população local existe uma prevalência, no caso da população masculina no setor secundário e no caso da população feminina no setor primário e domésticas.

3. Resumo de diagnóstico

Este plano de atividades de Animação Sociocultural foi realizado tendo por base o conhecimento das características pessoais dos utentes, as suas capacidades, dificuldades e apetências, bem como, os seus interesses e também foram tidas em conta as suas sugestões.

O facto de não existir uma homogeneidade nas idades, principalmente nos interesses e percursos de vida dos idosos, algumas vezes dificulta a sua união e a sua receptividade a uma inclusão no grupo. Neste sentido, temos como objectivo definir estratégias, que vão ter em conta a Avaliação Diagnóstica e o Plano Individual de cada utente, no sentido de promover a integração e motivar a participação nas atividades, tentando assim responder às necessidades e expectativas de forma individualizada, planeando atividades focadas nos interesses pessoais e motivações de cada um e principalmente nas suas limitações para evitar qualquer frustração pela sua limitação na participação das atividades.

Tendo por base a avaliação diagnóstica segue-se a elaboração do Plano Anual e semanal de atividades de Animação Sociocultural adequado a cada grupo. Estabelecendo alguns objetivos gerais e específicos de diversas atividades, que contribuem para a melhoria do dia-a-dia dos utentes.



(Assinatura)

4. Lista do tipo de Atividades a desenvolver

Tipo de Atividades	Objetivo (s) geral (is)	Atividades envolvidas (exemplos)
Lúdico-recreativas	Promover o entretenimento que potencia a aprendizagem, a criatividade e contribuem para a estimulação multisensorial e intelectual do idoso, num meio descontraído e prazeroso, satisfazendo as necessidades físicas e psicossociais dos mesmos.	<ul style="list-style-type: none">- Trabalhos manuais, tricô, trapilho, tecelagem;- Cantar, quebra-cabeças, sopa de letras Palavras cruzadas, pintar, desenhar;- Jogos de mesa; Bingo cartas, dominó, damas;- Jogos de estimulação cognitiva; Roleta da memória, “Quem sabe mais?”, adivinhas e provérbios entre outros.
Culturais	<ul style="list-style-type: none">Promover o contacto com o exterior;Fomentar novas experiências;Contrariar o desenraizamento social dos idosos;Incrementar a participação ativa no processo de desenvolvimento cultural.	<ul style="list-style-type: none">- Eventos musicais, teatro, dança, Cinema, visita a museus.
Sociais	<ul style="list-style-type: none">Promover o convívio;Melhorar a atividade de desenvolvimento pessoal motor e social;Promover momentos de lazer tranquilos e prazerosos.Comemorar os aniversários dos utentes;Preservar a identidade dos idosos;Desenvolver as capacidades ao nível	<ul style="list-style-type: none">Passeios, Momentos de lazer no terraço, piqueniques; Passeios à praia;Época balnear visitas a parques naturais;Festas de aniversários;Marchas populares / Santos populares,Vídeo chamadas através do Skype;Visitas dos familiares e amigos;Cantar os parabéns a todos os aniversariantes no próprio dia de aniversário celebrado com um Bolo (individual)com velas numa mesa decorada para o efeito. No final de cada



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

*S k
H
D
gru
Lameci*

	do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	mês um bolo de aniversário para celebrar em conjunto todos os aniversariantes do mês.
Intelectuais/ formativas	Estimular o desenvolvimento cognitivo potenciando positivamente a autoestima e o desenvolvimento pessoal; Manter as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso.	Ações de sensibilização - Sessões de sensibilização de temas inerentes à pessoa idosa; Oficina de Leitura - Leitura de histórias, contos, recitação de poema; de notícias e revistas. Oficina das expressões – Teatro
Espirituais e/ou religiosas	Desenvolver a espiritualidade e aspectos religiosos.	Missa e comunhão (cerimónias religiosas). Visitas com fins religiosos a locais sagrados ou procissões e romarias. Rezar o terço
Quotidianas	Manter o bem-estar/ autoestima/ autonomia nas AVDQ.	Cuidados de imagem; pintar as unhas, maquilhagem, depilação e penteados; Confeção de bolos; Realizar algumas tarefas do dia-a-dia da Instituição; descascar fruta; Regar as plantas.
Desportivas	Promover estilo de vida saudáveis Manter a atividade de coordenação oculo-manual. Melhorar e manter a mobilidade.	Aulas de Movimento, jogos; bowling, alvo, burro, jogos com balões, bolas, paraquedas e arcos e pequenas caminhadas; Exercícios de motricidade, alongamentos, exercícios para aumentar a força muscular.
Intergeracionais	Promover o convívio entre gerações diferentes.	Dias festivos, teatro, leitura, Piqueniques e atividades de expressão plástica.



[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]
[Assinatura]

5. Local de realização das atividades

As atividades diárias na maioria das vezes serão realizadas na instituição, nas salas de convívio/atividades, ginásio, refeitório e espaços no exterior dentro do recinto da instituição.

As atividades no exterior passam por envolver os utentes com a comunidade e seu meio envolvente.

Podendo ocorrer ao longo do ano atividades a definir noutras locais.

6. Calendarização das atividades

As atividades são planeadas mensalmente e semanalmente, sendo afixados os respetivos planos em local de fácil acesso aos utentes e outros elementos, nomeadamente colaboradores e familiares/ significativos.

O Plano é Anual e contempla todas as atividades festivas anuais, que se pretendem realizar de janeiro a dezembro de 2023. Complementando-se com o plano de atividades semanal. Em relação ao Plano de Atividades Intergeracionais, realiza-se de setembro 2022 a julho 2023.

7. Avaliação das atividades

As atividades serão avaliadas pelo nº de participantes, entusiasmo pela atividade e dificuldade de execução da mesma. Estes registos são realizados através de uma observação das atividades de grupo e registados no IMP.SENIOR.032.

As avaliações específicas por tipo de atividade e o grau de satisfação são registadas individualmente no IMP.SENIOR.010 para cada utente.

Estes por sua vez são avaliados trimestralmente durante o ano para podermos obter uma avaliação global do Plano de Atividades por atividade realizada.



Plano Anual de Animação Sénior 2023				
Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Dia de Reis	Fomentar tradições festivas; Proporcionar o convívio.	Recreação humana dos três Reis Magos com adereços/ roupas; Distribuir bolo-rei por todos	Nas Instalações da ARFT	6 de janeiro (sexta-feira)
Dia da Saudade	Expressir e sentir emoções e sentimentos; Estimular a criatividade; Melhorar a comunicação vocal; Proporcionar o convívio.	Ouvir e declamar poemas e versos sobre a saudade; Escrever numa ardósia um pensamento ou um sentimento, <i>“O que mais tenho saudade é: ...”</i>	Nas Instalações da ARFT	30 de janeiro
Dia de S. Valentim	Fomentar a participação; Estimular a motricidade fina; Estimular criatividade; Trabalhar competências técnicas e artísticas; Proporcionar prazer e convívio.	Confeção de bolachinhas em forma de coração. Realizar jogo de memória Cantar e / ouvir músicas que expressem o amor.	Nas Instalações da ARFT	14 de fevereiro
Carnaval	Proporcionar momentos de folia e alegria; Estimular o convívio; Melhorar a autoestima.	Realizar um concurso de máscaras; Proporcionar sessão fotográfica. Colocar música, dançar e desfilar pelos salões.	Nas Instalações da ARFT	17 de fevereiro



Plano Anual de Animação Sénior 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Visita ao Museu do ar	Proporcionar conhecimento cultural; Promover o lazer.	Visitar o museu e conhecer a Base Aérea.	Granja do Marquês – Pero Pinheiro	(dia a definir)
Dia da Mulher	Promover momentos de convívio e motivação; Proporcionar um dia diferente da rotina diária; Valorizar a mulher; Melhorar a autoestima.	Sessão fotográfica (com fotografo profissional) Oferta de uma flor a cada utente (Mulher); Maquilhagem e penteados; Criar uma Moldura para tirar fotos;	Nas Instalações da ARFT	8 de março
Sessões de cinema	Promover um dia diferente da rotina diária; Estimular a cultura audiovisual.	Ver filmes	Nas Instalações da ARFT Sala/ biblioteca Piso 1	Uma vez por mês a designar
Desfile	Proporcionar o convívio; Estimular a criatividade; Melhorar o desenvolvimento pessoal e social do Idoso; Valorizar a autoestima.	Desfile de fatos de chita e outros; Desfile de chapéus /primavera.	Nas instalações da ARFT	Março (a definir)



Plano Anual de Animação Séniors 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Páscoa	Respeitar as crenças. Estimular a expressividade e criatividade.	Confeção do folar da Páscoa; Elaboração de um cabás da Páscoa para sortear; Pintura e decoração de ovos da Páscoa em esferovite.	Nas Instalações da ARFT	abril
Dia da Liberdade 25 de Abril	Fomentar tradições festivas; Valorizar os costumes e tradições.	Oferta de lembrança da Páscoa;		
Dia Mundial da Dança	Promover a partilha de memórias e emoções; Proporcionar a comunicação de grupo.	Elaboração de um cravo vermelho alusivo ao 25 de Abril; Passar músicas que lembram o 25 de abril.	Nas Instalações da ARFT	25 de abril
Dia da Espiga	Promover o convívio; Proporcionar momentos prazerosos de lazer, dança e de alegria;	Convidar dançarinos para virem dançar danças de salão. Danças livres	Nas Instalações da ARFT	29 de abril

*João
Gomes
Lameiro*



Plano Anual de Animação Séniors 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Dia Internacional da Família	Valorizar os laços familiares; Estimular os afetos entre familiares; Promover o encontro com a família; Melhorar a atividade de desenvolvimento pessoal e social.	Realizar a Festa da Família; Realizar foto de família dos utentes com familiares; Almoço/ com os familiares ou lanche Previamente marcada na instituição ou no exterior.	Nas Instalações da ARFT	15 de maio
Santos Populares Aniversário da ARFT	Promover momentos de alegria e socialização. Valorizar tradições dos “Santos Populares”; Comemorar o aniversário da Instituição; Valorizar as pessoas que contribuíram para formar e erguer esta instituição.	Realizar um Arraial/ sardinhas; Realizar uma Marcha Popular; Bolo de aniversário. Atuação do grupo coral “Os Passarinhos”	Nas Instalações da ARFT	23 de junho
Dia dos Avós	Promover a autoestima e valorizar o papel dos avós. Desenvolver as capacidades motoras e criativas;	Realizar/ receber, vídeo chamadas aos netos; Realizar um lanche para receber os netos na Instituição. Realizar uma moldura para colocar foto dos netos; Oferta de uma lembrança.	Nas Instalações da ARFT	26 de julho (terça-feira)
Passeio à Praia de Magoito	Proporcionar o convívio; Estimular o contacto com a natureza.	Passeio á Praia/passeio.	Magoito	julho (A definir)



Plano Anual de Animação Séniors 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Época Balnear	Proporcionar momentos de lazer na natureza/ praia; Desenvolver capacidades psicomotoras.	Realizar Passeios e banhos de mar.	Praia das Maçãs	agosto
Águas Aromáticas	Sensibilização da importância de beber água para não desidratar.	Realizar águas aromáticas com frutas e ervas aromáticas;	Nas Instalações da ARFT	agosto
Dia Internacional da Paz	Valorizar e sensibilizar para a Paz no mundo; Proporcionar a comunicação. Desenvolver a psicomotricidade fina.	Dialogar sobre o tema "a Paz"	Nas Instalações da ARFT	21 de setembro
Aniversário da Instituição CCLT	Promover o convívio; Partilha de emoções e afetos.	Cantar os Parabéns e festejar com um bolo de aniversário.	Nas Instalações da ARFT	12 setembro
Dia do Idoso	Proporcionar momentos de convívio e Lazer; Valorizar a pessoa Idosa.	Realizar um almoço /pique-nique Atuação do grupo Coral “Os passarinhos” com bailarico.	No exterior das Instalações da ARFT (local a definir)	1 de outubro
Dia da Música	Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade; Desenvolver a motricidade fina; Potenciar momentos coordenação-	Cantar canções de antigamente com suporte de instrumentos musicais. Execução de instrumento com	Nas Instalações da ARFT	1 de outubro



Plano Anual de Animação Séniors 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
	psico-motora; Facilitar o acesso a atividades de lazer.	materiais reciclados.		
Dia do Animal	Adquirir novas experiências;	Convidar um cão de assistência/ cães das equipas cinotécnicas da GNR	No Exterior	4 de outubro
Dia da Alimentação	Valorizar a alimentação equilibrada; Transmitir os benefícios do consumo da água. Contribuir para o despertar de novos sabores. Refletir sobre novos hábitos alimentares.	Ação de sensibilização sobre alimentação equilibrada; -Confeccionar bolo de noz, maçã e cenoura.	Nas Instalações da ARFT	16 de outubro
Dia de S. Martinho	Proporcionar o convívio; Manter tradições.	Realizar o Magusto Castanhas Assadas e cozidas / lanche convívio.	Nas Instalações da ARFT	11 de novembro
Preparação das decorações de Natal	Envolver os utentes nas AVD's; Fomentar o espírito Natalício. Desenvolver competências motoras.	Decoração dos espaços, salas e corredores; Decoração das árvores de Natal.	Nas Instalações da ARFT	Dezembro
Bazar de Natal	Promover a criatividade; Divulgar conhecimentos, artes e saberes, através de trabalhos realizados pelos utentes, Estimular a socialização.	Venda de trabalhos realizados ao longo do ano; com barro; pintura; crochê / lãs e materiais reciclados.	Nas Instalações da ARFT	Dezembro



Plano Anual de Animação Séniior 2023

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Festa de Natal	Proporcionar o convívio; Partilha de emoções e sentimentos.	Programa a definir Lanche convívio.	Nas Instalações da ARFT	Dezembro
Almoço de Natal	Combatir o isolamento Social; Promover relações intrafamiliares; Prevenir/diminuir o declínio do estado emocional de cada utente.	Almoço de Natal com os familiares na instituição. (previamente marcado) (a definir)	Nas Instalações da ARFT	Dezembro

Ao longo do ano poderão ocorrer algumas alterações no plano atividades.



Tema	Objetivos Gerais/Específicos	Atividades	Local	Cronograma 2022/2023												
				Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	
Pão-por-Deus	Proporcionar o convívio entre gerações; Promover a partilha; Recordar e valorizar tradições e saberes.	Realizar o pedido do "Pão-por-Deus" crianças e idosos no meio envolvente na comunidade.	No exterior ARFT													
Atelier das Histórias “Era uma vez... A Encantadora de Histórias”	Proporcionar a imaginação através da fantasia das histórias e tradição; Valorizar a interação entre gerações; Promover o gosto pela leitura; Estimular as capacidades sensoriais;	Idosos vão contar história sobre a estação do Ano – outono.	Sala Verde Instalações da ARFT	31												
Atelier de “Arte e Cose” “Manta dos Afetos”		Elaboração de um retalho para a manta dos afetos alusivo aos dias festivos: Natal, Dia de S. Valentim, Dia da Árvore e Páscoa.	Salas de 1 e 2 anos. Instalações da ARFT													



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

A designar			
Natal	Proporcionar momentos de partilha e interação entre as diferentes gerações; Valorizar os laços familiares através de momentos de partilha e de convívio; Apelar ao espírito Natalício.	Festa de Natal Programa a definir.	Salão de convívio Senior Instalações da ARFT
Carnaval	Fomentar o espírito Carnavalesco, de alegria e folia entre gerações.	Desfile das crianças pelo salão senior e exterior.	Instalações da ARFT Ou exterior 17
Atelier das Histórias "Era uma vez... A Encantadora de Histórias" Dia Internacional do Livro	Proporcionar a imaginação das histórias e tradição; Valorizar a interação entre gerações; Promover o gosto pela leitura; Estimular as capacidades sensoriais.	Idosos vão contar história às crianças da creche, usando acessórios apelativos e técnicas de expressão.	Sala de acolhimento (laranja) Instalações da ARFT 23
Atelier de Trabalhos manuais "Criarte" Dia da Criança	Interação entre gerações diferentes; Desenvolver e manter a motricidade; Estimular a criatividade das diferentes técnicas de modelagem.	No Dia da Criança Idosos e crianças vão realizar modelagem em massa de sal; Pintura das modelagens finais.	Sala de refeitório da Creche Instalações da ARFT 1

Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt * NIF: 502877880
Telef. 219 618 279 * Fax: 219 618 605 * e-mail: secretaria@cciterrugem.pt



			A designar	
Atelier de psicomotricidade "Art&movimento"	Proporcionar momentos relaxantes e de convívio entre gerações; Desenvolver e estimular capacidades motrizes dos intervenientes; Promover momentos de emoções e sentimentos.	Realizar uma aula de motricidade, com o paraquedas e outros equipamentos.	Ginásio Instalações da ARFT	26
Caminhada	Proporcionar momentos de interação entre as diferentes gerações; Valorizar os laços através de momentos de partilha e de convívio.	Realizar um passeio no jardim da Instituição.	Instalações da ARFT no exterior	
Dia dos Avós				26
Festa de final de ano letivo/ Festa de Aniversário da ARFT	Proporcionar momentos de partilha e interação entre as diferentes gerações; Valorizar os laços familiares através de momentos de partilha e de convívio. Festeja o aniversário da ARFT	Programa a Definir.	Instalações da ARFT	

As atividades Intergeracionais ao longo do ano poderão sofrer alterações. Pela impossibilidade de se realizarem ou de surgirem outras com interesse para as crianças e idosos. Estas por sua vez, posteriormente serão registadas e avaliadas.

*AC
JL
ZM
Bueno*



[Handwritten signatures]

ATIVIDADE DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO PARA OS CLIENTES E REPRESENTANTES

Tema	"Prevenção de Quedas"
	<ul style="list-style-type: none">- Prevenção de Quedas no Idoso- Fatores de Risco- Complicações das Quedas- Prevenção das Quedas- A importância do exercício físico- Em caso de Queda o que fazer
Área	(Saúde) Atividade do tipo intelectual/formativa
Local	ARFT Centro Comunitário e Lar da Terrugem
Responsável	Equipa de Enfermagem, Assistente Social e Animadora S.C.
Data da Realização	Dia a definir em abril de 2023
Duração	1h30m (horário a definir)
Participantes	Utentes de ERPI, CD e SAD e seus representantes/significativos, colaboradores e sócios interessados.
Objetivo	Transmitir conhecimento sobre o perigo e risco de quedas no idoso. Prevenção de quedas
Forma de Avaliar	15 a 20 - Nº de participantes <ul style="list-style-type: none">- Registo de Observação da atividade em grupo- N.º de Participantes



CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

[Handwritten signatures in blue ink]

PLANO DE ATIVIDADES INFANTIL

Creche

2022/2023



*H. J. H.
H. J. H.
B. S.
D. M.
L. C. L.*

Índice

Introdução	2
I - Plano de Atividades de Creche	4
1. Objetivos Gerais	4
2. PLANO DE ACTIVIDADES - 2022/2023	5



Introdução

O Plano Anual de Atividades constitui, em conjunto com o Projeto Educativo e o Regulamento Interno, um dos principais instrumentos de trabalho. Este documento tem uma vigência anual e define, em função do projeto educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e que procede à identificação dos recursos envolvidos. Assim, este ano vamos dar início a um novo Projeto Educativo de três anos, cujo o tema é “Era uma Vez...”. Este tema foi escolhido a pensar na curiosidade que as crianças revelam espontaneamente pelas histórias, pelos livros, pelas personagens.

Durante este período em que pertencemos à Equipa Pedagógica da Instituição, notou-se sempre que as crianças se mostravam bastante interessadas, tanto na construção das histórias, como na hora do conto.

Após analisar todas estas situações, apercebemo-nos da relevância que as histórias assumiam na vida das crianças com as quais tivemos o prazer de trabalhar.

Na investigação mais ampla sobre o desenvolvimento global e harmonioso da criança, o papel das histórias e de tudo aquilo que as envolve, tal como, as ilustrações, o texto escrito e lido, as personagens, as mensagens, tem sido referido como de suma importância na vida presente e futura das crianças. Dias e Neves (2012) referem que é a partir das histórias que a criança tem a oportunidade de enriquecer e alimentar a sua imaginação, ampliar o seu vocabulário, permitir a sua autoidentificação, desenvolver o pensamento lógico, a memória, estimular o espírito crítico, vivenciar momentos de humor, diversão, satisfazer a sua curiosidade e adquirir valores para a sua vida (p. 37).

Neste primeiro ano o subtema escolhido foi “**Das Histórias aos Sonhos**”. Tendo em conta que o discurso oral é essencial em qualquer atividade diária, logo, quanto maior for a espontaneidade da criança, mais este se torna coerente e fluído, tornando assim a imaginação e a criatividade como base do sucesso na maioria das aprendizagens que vão sendo realizadas ao longo da vida.



(Handwritten signature in blue ink)

Sobrino (2000) refere que “o hábito da leitura desperta e estimula a imaginação infantil, fomenta e educa a sensibilidade, provoca e orienta a reflexão e cultiva a inteligência” (p. 31).

A área do faz-de-conta, por exemplo, é um excelente potenciador da espontaneidade.



*H
H
B
J
José*

I - Plano de Atividades de Creche

1. Objetivos Gerais

- Proporcionar o bem-estar e desenvolvimento integral das crianças num clima de segurança afetiva, durante o afastamento parcial do seu meio familiar.
- Promover o contacto com o meio que rodeia a criança e que esta se sente conhecedora, integrante e participante nesse mesmo meio, desenvolvendo assim, a socialização.
- É ainda nosso objetivo estimular a participação das crianças no seu quotidiano, oferecendo-lhes diversas esferas de participação, quer nas rotinas, quer nas atividades da sala, entre outras.



[Handwritten signature]

2. PLANO DE ACTIVIDADES - 2022/2023

Creche

Mês	DIA	ACTIVIDADES
Setembro	1	Receção e acolhimento das crianças
	22	Início do Outono (História "O quanto eu gosto de ti-outono" - sala 2 anos)
Outubro	1	Dia Mundial da Música (História Cantada "O Bichinho de contas" - sala 1 e 2 anos)
	4	Dia Mundial do Animal (História "O Senhor Caracol" - sala 1 ano; História Cantada "Todos no Sofá" - sala 2 anos)
	16	Dia Mundial da Alimentação (História "A Lagartinha Comilona) - Sala de 1 e 2 anos)
	31	Dia de Pão Por Deus (História "A Aranha Muito Ocupada" - sala 2 anos)
Novembro	11	Dia de São Martinho (Teatro intergeracional "A Maria Castanha")
	22	Dia Nacional do Pijama ("Canção o Girassol" - sala 1 e 2 anos) (História " Nova Iorque em Pijamarama" - sala 1 e 2 anos)
Dezembro	Ao longo do mês	Tradições/comemorações do Natal (História "Sonho de neve" - sala 1 e 2 anos) Festa de Natal da Instituição
	21	Início do Inverno
Janeiro	6	Dia de Reis
Fevereiro	14	Dia da Amizade (História "Somos amigos" - Sala 1 ano; História "Procura-se um Amigo" - sala 2 anos)
	17	Desfile de Carnaval
	21	Carnaval ("O Bolinhas vai ao Circo" - sala 1 e 2 anos)
Março	8	Dia Internacional da Mulher
	19	Dia do Pai (História "Tanto, Tanto" - Sala 1 e 2 anos)
	21	Dia Mundial da Árvore/ Início da Primavera (História "A Árvore Generosa" - Sala 1 ; História "Jaime e as Bolotas" - 2 anos)
Abril	2	Dia Internacional do Livro Infantil (contador de histórias vem à escola)
	9	Páscoa (História "A Páscoa do Bolinhas" - Sala 1 e 2 anos)
Maio	7	Dia da Mãe (História "Mamã" - sala 1; História "Mamã Maravilhosa" - 2 anos)
	15	Dia Internacional da Família (Teatro vem à escola)
	A designar	Dia da Espiga (Apanhar a espiga com os Idosos do Lar (sala 1 e 2 anos)
Junho	1	Dia Mundial da Criança (Visita a Designar) / Dia do Nariz Vermelho (História " O que me Faz Feliz" - sala 1 e 2 anos)
	A designar	Festa de Final de Ano
Julho	26	Dia dos Avós (História "O Meu Avô" - Sala 1 e 2 anos)
Julho/ Agosto		Ateliers de Verão

Nota: Por diversos motivos as datas/ atividades deste plano poderão vir a ser alteradas



2.1 Monitorização dos Objetivos

Objetivos Específicos	Responsável	Indicador	Métrica	Meta	Periodicidade	Impresso a utilizar para obter os indicadores de avaliação
Desenvolver na área Pessoal e Social uma relação positiva e afetiva entre pares e adultos.	Educador	Taxa de cumprimento das atividades estabelecidas no projeto pedagógico	Atividades Planeadas/realizadasx100	50%	Por período letivo	IMP.JUNIOR.006
Desenvolver a motricidade fina e a precisão manual através de atividades de expressão.	Educador	Taxa de cumprimento das atividades estabelecidas no projeto pedagógico	Atividades Planeadas/realizadasx100	50%	Por período letivo	IMP.JUNIOR.006
Promover a comunicação, proporcionando uma correta aquisição e articulação de vocabulário	Educador	Taxa de cumprimento das atividades estabelecidas no projeto pedagógico	Atividades Planeadas/realizadasx100	50%	Por período letivo	IMP.JUNIOR.006
Incultar hábitos de higiene, alimentação e autonomia	Educador	Taxa de cumprimento das atividades estabelecidas no projeto pedagógico	Atividades Planeadas/realizadasx100	50%	Por período letivo	IMP.JUNIOR.006

*H. A. C.
D. M.
Z. M.
L. M.
G. M.
C. M.*