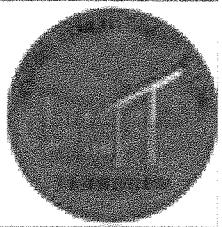


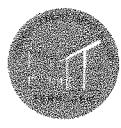
# Plano de Atividades



2022

Associação de Reformados  
da Freguesia da Terrugem





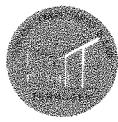
**CENTRO COMUNITÁRIO E LAR DA TERRUGEM**  
Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem (IPSS) – Sintra

John  
Smith

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



C  
P  
A  
D  
J  
m  
H

## Introdução

O Plano de Atividades do CCLT para 2022 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 2021 pretende-se para 2022 a otimização dos serviços prestados pelo CCLT, a execução de muitas atividades que foram definidas no ano anterior, mas que devido ao contexto de pandemia não puderam ser executadas, 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 2022 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:

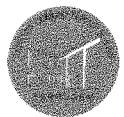
- Plano de Atividades Socioculturais
- Plano de Atividades Infantil
- Plano de Atividades Intergeracionais

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.



## indice

<b>1.</b>	<b>Enquadramento Institucional.....</b>	<b>5</b>
<b>1.1.</b>	<b>Síntese Histórica .....</b>	<b>5</b>
<b>1.2.</b>	<b>Caraterização das Respostas Sociais.....</b>	<b>5</b>
<b>1.3.</b>	<b>Caraterização dos Recursos Materiais .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.</b>	<b>Parcerias.....</b>	<b>12</b>
<b>2.</b>	<b>Análise Estratégica .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.</b>	<b>Análise Swot .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.</b>	<b>Formulação da Estratégia .....</b>	<b>14</b>
<b>a)</b>	<b>Missão .....</b>	<b>14</b>
<b>b)</b>	<b>Valores .....</b>	<b>14</b>
<b>c)</b>	<b>Visão .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3.</b>	<b>Políticas .....</b>	<b>15</b>
<b>3.</b>	<b>Recursos Humanos.....</b>	<b>16</b>
<b>3.1.</b>	<b>Caraterização .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2.</b>	<b>Competências .....</b>	<b>17</b>
<b>3.3.</b>	<b>Formação e Desenvolvimento dos Colaboradores .....</b>	<b>17</b>
<b>4.</b>	<b>Sócios.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1.</b>	<b>Actividades .....</b>	<b>22</b>
<b>4.2.</b>	<b>Servicos .....</b>	<b>23</b>



1  
AP  
H  
A  
B  
Z  
J  
marc

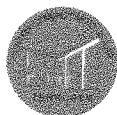
## Índice de Anexos

### Anexo I – Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural

- Plano Anual de Animação Sénior 2022
- Plano de Atividades Intergeracionais 2021/ 2022
- Atividade de Formação e Informação para Utentes e Representantes

### Anexo II – Plano de Atividades Infantil

- Plano de atividades 2021/2022
- Monitorização dos Objetivos



R  
R  
cf  
Du  
F  
Z  
m  
h

## 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 freguesia da 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 novas 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)



R  
P  
A  
D  
E  
G  
n  
m

### 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)

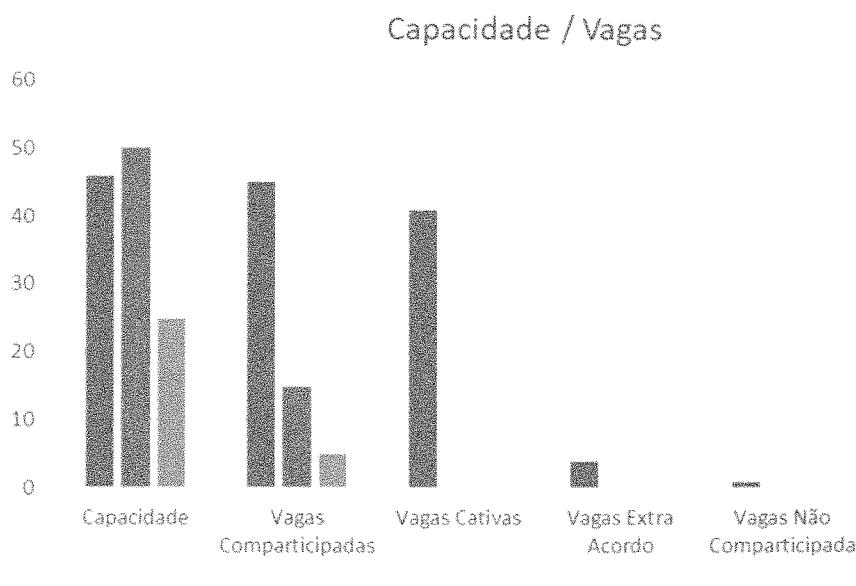
### O Centro de Dia (CD)

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.

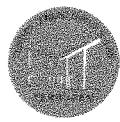
O Centro de Dia é uma resposta social desenvolvida em equipamento, que consiste na apresentação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sociofamiliar e fomentar relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o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



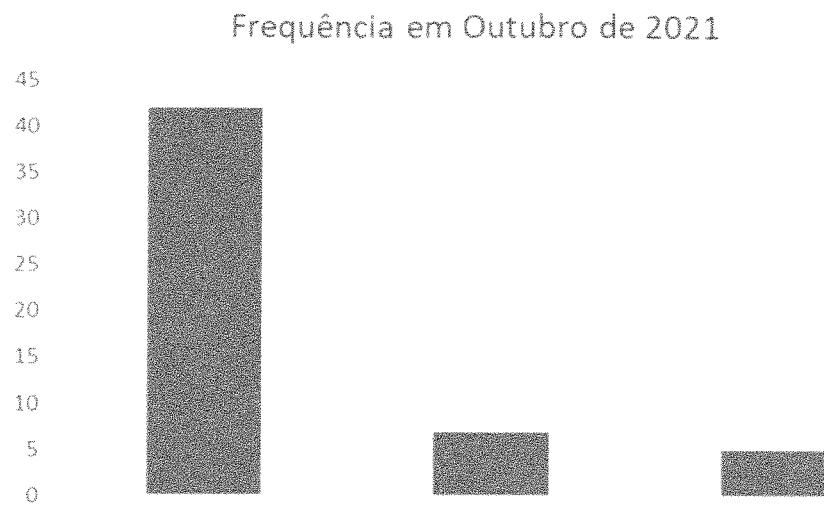
Fonte: ARFT



(R)  
f  
f  
Dinis  
Graça

Na realidade atual, temos uma frequência efetiva, em outubro/ 2021, de 5 utentes em SAD, 7 em Centro de Dia e 42 em ERPI.

**Gráfico n.º 2**  
**Frequência efetiva outubro/ 2021 por resposta sénior**

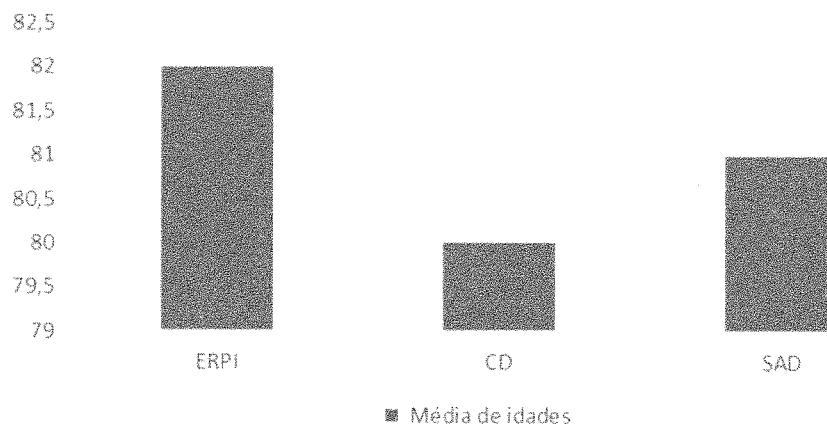


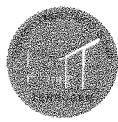
Fonte: ARFT

No que se refere à caracterização dos utentes segundo as idades, podemos constatar que a média de idades em ERPI é de 82, em Centro de Dia 80 anos e em SAD é de 81 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

*R  
A  
F  
D  
to  
Grau*

Quanto aos **Serviços Prestados nas RS Séniors**, 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 duas enfermeiras 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, realizado por uma Assistente Social/ Diretora Técnica que presta serviço a tempo inteiro na instituição.

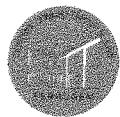
Os serviços encontram-se direcionados para o utente consoante as suas necessidades e solicitações, e agrupam-se consoante as RS a que pertencem como se verifica no quadro n.º 1.

**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		
Enfermeira	X	X	

Fonte: ARFT



*(Handwritten signatures)*

## Caracterização das RS destinadas à Infância

### Caracterização das RS destinadas à Infância

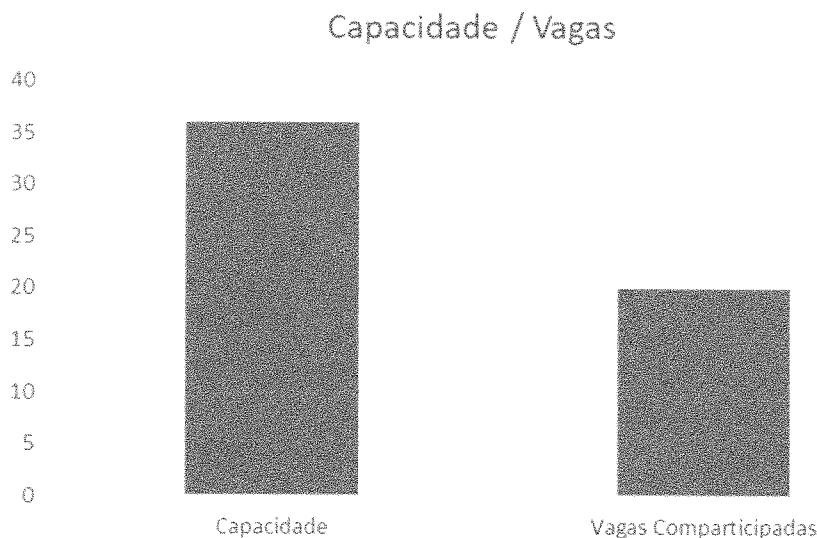
A Instituição tem uma área de atuação, para dar resposta às necessidades das famílias, sendo esta: a Creche constituída pelo Berçário, sala de 1 e 2 anos.

*(Handwritten signatures)*

### A Creche

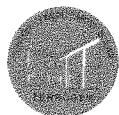
*"É um equipamento de natureza socioeducativa, vocacionado para o apoio à família e à criança, destinado a acolher crianças até aos 3 anos de idade, durante o período correspondente ao impedimento dos pais ou de quem exerce as responsabilidades parentais."* (artigo 3.º, da Portaria n.º 262/2011, de 31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

**Gráfico n.º 4**  
**Capacidade da Resposta Social de Creche vs. Vagas Comparticipadas**

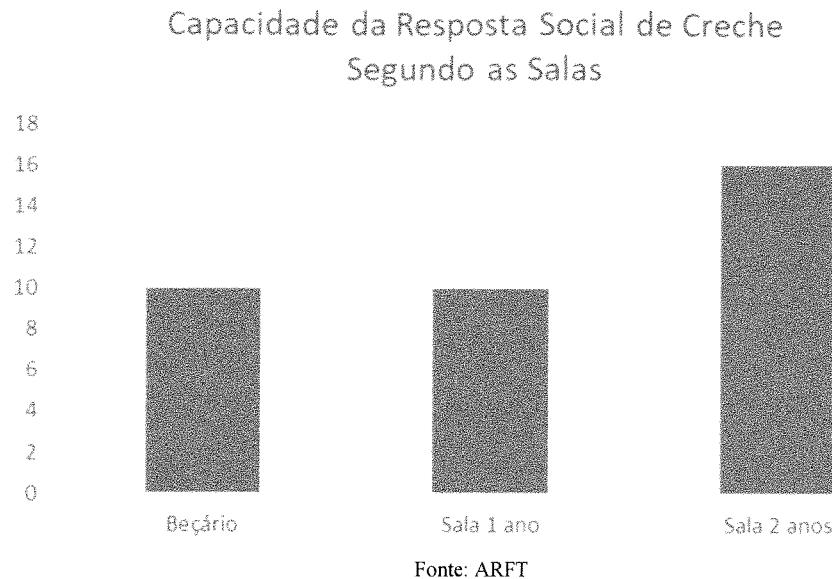


Fonte: ARFT

Da totalidade das vagas da Creche (36), 20 dessas vagas são comparticipadas pela Segurança Social.



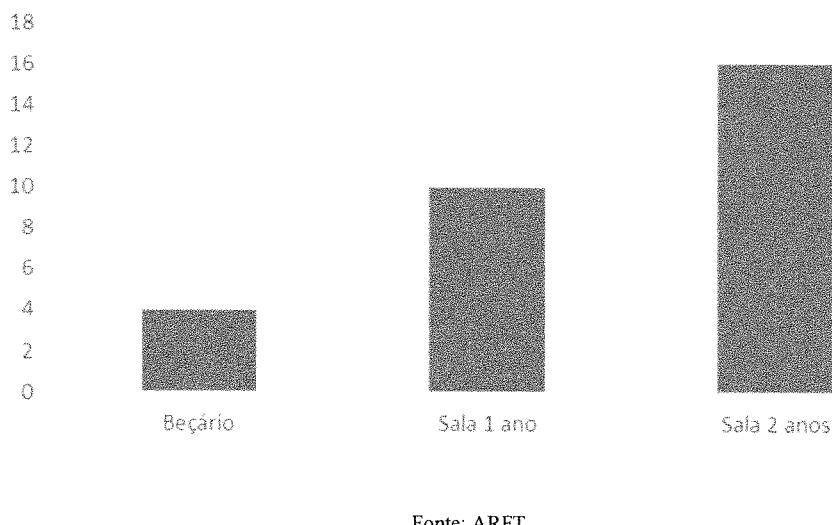
**Gráfico n.º 5**  
**Capacidade da Resposta Social de Creche segundo as salas**

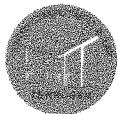


Dos 36 utentes da RS Creche, temos capacidade para 10 no berçário, 10 na sala de 1 ano e 16 na sala dos 2 anos. No entanto, estão a ser efetuadas diligências junto da Segurança Social, para o alargamento do número de vagas, na sala de 1 ano a capacidade aumentar para 14 e na sala dos dois anos para 18.

**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





*(Handwritten signatures)*

Na realidade atual, temos uma frequência efetiva, em outubro/21, de 30 crianças em Creche, dos quais, 4 estão no berçário, 10 na Sala de 1 ano e 16 na Sala dos 2 anos.

*(Handwritten signatures)*

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 10 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.

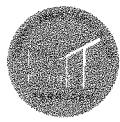
Tem 24 quartos equipados com camas articuladas, algumas destas elétricas, grades de proteção e colchões anti-escaras. Ainda existem, mesmo que em quantidade reduzida, alguns colchões anti-escaras de pressão alterna.

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;



*(Handwritten signatures)*

- 2 viaturas para o Serviço de Apoio Domiciliário;
- 1 viatura de 9 lugares, polivalente.

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

*(Handwritten signatures)*

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.

#### **1.4. Parcerias**

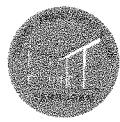
No ano de 2021/ 2022 vamos continuar a fazer um levantamento dos recursos disponíveis na comunidade, contribuindo para a atualização/integração de novos potenciais parceiros.

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
- 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



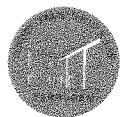
*(Handwritten signatures)*

## 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"><li>✓ As boas instalações com acessibilidade garantida;</li><li>✓ Conhecimento do território e dos agentes locais;</li><li>✓ As respostas sociais orientadas, para o cliente;</li><li>✓ Continuidade e abrangências das respostas sociais existentes</li><li>✓ Qualidade e experiência dos técnicos existentes;</li><li>✓ Criação de Novas Respostas Sociais;</li><li>✓ Valorização da formação.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Limitados recursos financeiros e excessiva dependência de financiamento estatal;</li><li>✓ Número limitado de recursos humanos;</li><li>✓ Aumento significativo da dependência dos utentes.</li></ul>



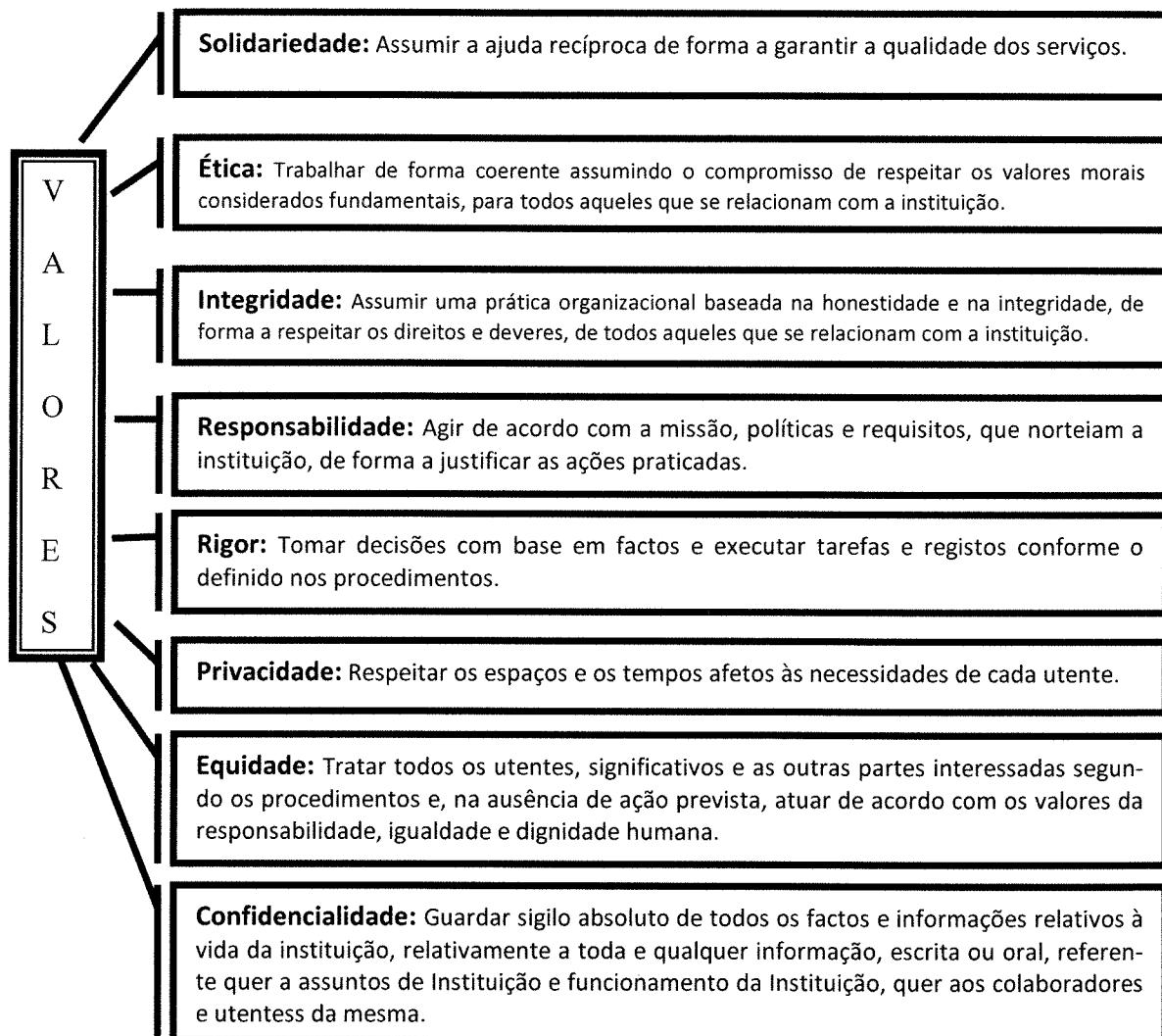
R  
f  
ff  
D  
~~z-6~~  
Z  
Graça

## 2.2. Formulação da Estratégia

### a) Missão

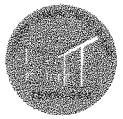
A ARFT é uma Instituição social sem fins lucrativos, que presta apoio à população sénior e infantil promovendo de uma forma solidária a qualidade de vida e o desenvolvimento dos utentess integrados nas respostas sociais ERPI, CD, SAD e Creche.

### b) Valores



### c) Visão

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



*(Handwritten signatures and initials are visible on the right margin, including 'C', 'H', 'A', 'D', 'Y', and 'G'.)*

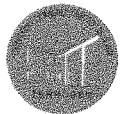
## 2.3. Políticas

### 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.



C  
S  
A  
P  
E  
S  
S  
T  
R  
U  
G  
E  
M

### 3. Recursos Humanos

#### 3.1. Caraterização

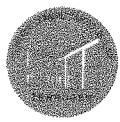
No que diz respeito aos recursos humanos em exercício efetivo, esta instituição conta com o seguinte quadro de pessoal:

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

Designação	N
<b>Auxiliares (Sénior) a)</b>	17
<b>Motoristas b)</b>	1
<b>Cozinheiras</b>	1
<b>Ajudante de Cozinha</b>	1
<b>Responsáveis de Turno c)</b>	5
<b>Recepcionista</b>	1
<b>Escriturária d)</b>	2
<b>Diretora Técnica/ Serviço Social</b>	1
<b>Recursos Humanos</b>	1
<b>Coordenadora Creche e Ed Infância</b>	1
<b>Animadora Cultural</b>	1
<b>Eletricista</b>	1
<b>Educadoras de Infância</b>	1
<b>Auxiliares de Ação Educativa</b>	6
<b>Auxiliares Limpeza e)</b>	5
<b>Total</b>	<b>45</b>

Fonte: ARFT

- a) Inclui 2 baixas médicas prolongadas
- b) De baixa médica prolongada
- c) Inclui 1 que sai a 31 Dez 2021
- d) Incluindo 1 CEI (IEFP)
- e) Incluindo Lavandaria



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

Designação	N
<b>Empresa "Acorde Bem" (Fisioterapia)</b>	1
<b>Medico Clínica Geral</b>	1
<b>Enfermagem</b>	2
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>

Fonte: ARFT

### **3.2. Competências**

Para o conjunto de funções existentes na ARFT existem seis grupos funcionais, designadamente, responsáveis das respostas sociais, quadros médios, técnicos especializados (Animadora Sociocultural), técnicos semiespecializados (Cozinheira e Eletricista), Responsáveis de Turno e Auxiliares/ Ajudantes.

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 2022 tem como objetivo atender às necessidades e expectativas dos colaboradores, 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:

- Para os Serviços Administrativos e Financeiros, formação em MS Office, na ótica do utilizador



## PLANO DE FORMAÇÃO

### ÂMBITO - GERAL

#### ANO 2022

Ação de Formação	Nº Horas	Grupo-Alvo	Objetivo da Formação	Formação		Previsão de Custos	Data Prevista	Aprovação		Observações
				Int	Ext			Aprovado	Rúbrica	
S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N	S / N
<b>Secretaria / Técnicas / Animadora</b>										
Office (Word / Excel)	25 /50	Escritárias / Animadora / Diretora Técnica	Habilitar as profissionais com conhecimentos atualizados ao nível do Excel e do word		X	0 €	A planificar com o IEFP ou outra entidade			
<b>RESPOSTA SOCIAL SÉNIOR</b>										
Cuidados aplicados à população senior 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		X	0 €	A combinar com o IEFP ou outra entidade			
<b>RESPOSTA SOCIAL JUNIOR</b>										
Cuidados aplicados à população infantil na creche	25 /50h	Aux Educ / Educadoras	Aperfeiçoar os conhecimentos nos cuidados a aplicar mas crianças em contexto de creche		X	0 €	A combinar com o IEFP ou outra entidade			
<b>COZINHA</b>										
Higiene e Segurança alimentar (IEFP)	25h	Cozinha	Habilitar os participantes a desenvolver, implementar e verificar sistemas de segurança alimentar		X	0 €	A combinar com o IEFP ou outra entidade			
<b>GERAL</b>										

Sede: Estrada de A-d-o-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt \* NIF: 502877880

Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [secretaria@cciterrugem.pt](mailto:secretaria@cciterrugem.pt)

IMP. GERAL.D.018.V01

Página 18 de 26

*(Handwritten signatures and initials are present here)*



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

Ação de Formação	Nº Horas	Grupo-Alvo	Objetivo da Formação	Forma-ção	Previsão de Cus-tos	Data Pre-vista	Aprovação		Observações
							Int	Ext	
Formação Inicial	24h	Novos colaboradores	Dotar os participantes das boas práticas utilizadas no normal e bom funcionamento da instituição	X	0	Primeiros 3 a 4 dias úteis de trabalho	S	N	

\* 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.

---

Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt \* NIF: 502877880

Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [secretaria@ccltterrugem.pt](mailto:secretaria@ccltterrugem.pt)

IMP. GERAL.D.018.V01

Página 19 de 26



## Monitorização do Plano de Formação

Período analisado: 01/01/2022 - 31/12/2022

### Resposta Social/ Serviços: Dados Globais

Formação	Objectivo Específico	Indicador (satisfação/reAÇÃO; eficácia)	Métrica (forma de cálculo)	Meta	Periodicidade
<b>SECRETARIA, TÉCNICAS e ANIMADORA</b>					
MS Office (Excel / Word) (IEFP)	Aprender a editar documentos de texto de alta qualidade Aprender a trabalhar com as aplicações de excel	Realizar as tarefas que lhe são destinadas no MS Office	n/a	100%	Semestral
<b>RESPOSTA SOCIAL SÉNIOR</b>					
Cuidados aplicados à população senior 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%	Semestral
<b>COZINHA</b>					
Higiene e Segurança Alimentar	Habilitar os participantes a desenvolver, implementar e verificar sistemas de segurança alimentar	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	70%	Semestral
<b>RESPOSTA SOCIAL JUNIOR</b>					
Cuidados aplicados à população infantil em contexto de creche	Adquirir competências básicas de primeiros socorros na vertente pediatrícia	Melhorar o Desempenho/Desenvolvimento dos Colaboradores	% de Avaliação Positiva dos Colaboradores	70%	Semestral
<b>GERAL</b>					



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

Formação Inicial de Colaborador	Aprender as rotinas e práticas utilizadas na instituição, de acordo com a Resposta Social onde é integrado	Taxa de Desempenho/Desenvolvimento dos colaboradores	% de Avaliação positiva dos colaboradores	70%	Semestral
---------------------------------	--	--	---	-----	-----------

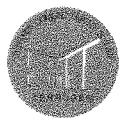
Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt \* NIF: 502877380

Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [secretaria@cciterrugem.pt](mailto:secretaria@cciterrugem.pt)

IMP. GERAL.D.018.v01

Página 21 de 26

*(Handwritten signatures and initials are present here)*



R  
T  
H  
off  
D  
  
G  
out

## 4. Sócios

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

Neste sentido serão desenvolvidas algumas **Atividades de Animação Sociocultural, Entretenimento, Fisioterapia/ Aulas de Movimento, Transporte e Passeios** (as atividades para sócios, exceto transporte/ acompanhamento, encontram-se suspensas devido ao contexto de pandemia, serão retomadas assim que possível).

### 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.

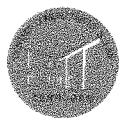
Os “Passarinhos” são para a Direcção da Associação de Reformados da Freguesia da Terrugem, motivo de orgulho.

#### Atelier's

A instituição tem um Atelier de costura o seu trabalho e empenho é fundamental para a manutenção das roupas da instituição e dos utentes (babetes, toalhas, lençóis, faixas de apoio aos acamados, etc.)

#### Venda de Natal

Todos os anos, num período antes do Natal, a ARFT, com o contributo de alguns sócios procede à montagem de uma banca de Natal, na 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).



R  
S  
A  
P  
D  
Z  
M  
T

### **Passeio**

Visita à “Casa Ermelinda Freitas”, visita às vinhas e instalações (Águas de Moura), inclui prova de cinco vinhos, acompanhada de produtos típicos da região, com a duração aproximada de 1h15m, prevista realizar-se em Maio de 2019.

(Estas atividades encontram-se suspensas devido ao contexto de pandemia, retomarão se for possível e oportuno).

### **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 Sócios**

Este serviço destina-se a todos os sócios 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 30 de Novembro de 2021

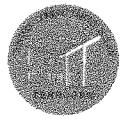
A Direção

*Fernanda Reino  
Marta Tunes  
Juá Pargaide Oliveira  
João Alfredo Maruira Sodré  
João de Barros Díaz  
  
Helena Manuel Freitas  
José Luís da Graça Domingos*

Aprovado em Assembleia Geral Ordinária

Em 30 de Novembro de 2021

A Mesa da Assembleia Geral



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

*(Handwritten signatures in the top right corner)*

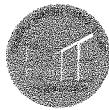
# ANEXOS

L  
D  
A  
P  
A  
D  
o  
  
D  
G  
Z  
m  
w

# **Plano Anual de Atividades de Animação Sociocultural**

**Ano 2022**

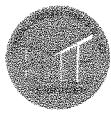




R  
A  
P  
E  
A  
P  
D  
S  
G  
M  
T

## Índice

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



## 1. Enquadramento

**"Não podemos acrescentar dias à nossa vida, mas podemos acrescentar vida aos nossos dias"**

- Sangamithra Gangarapu -

O Plano de atividades socioculturais é uma ferramenta de orientação diária, um guia das atividades dos projetos das respostas sociais de ERPI, CD e SAD. A organização das atividades ocupacionais atendem sempre às necessidades e ao nível de dependência de cada pessoa.

A animação sociocultural população sénior deverá promover um envelhecimento ativo, no contexto institucional. Segundo a perspetiva da metodologia participativa, pretende-se acreditar na capacidade do grupo de idosos do lar para participar ativamente nas atividades propostas, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida.

Foi elaborado um diagnóstico (impresso) para saber quais as necessidades e interesses dos idosos e foi aplicado 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 permita viver os seus últimos anos de forma ativa e satisfatória dentro do possível.

A Animação é uma modalidade de intervenção em todos os campos da vida dos idosos, sendo um estímulo permanente para as capacidades mental, física e afetiva. Atuando como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa melhorando as relações de comunicação com os outros gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolve a autonomia pessoal.

## 2. Caracterização dos Utentes

A caracterização dos utentes passa pela média de idades, no caso da resposta social da ERPI é de 82 anos e na Resposta social de Centro de dia 80 anos. Os utentes da resposta social de Serviço de Apoio Social apresentam uma média de idades de 81 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



E  
S  
A  
D  
T  
G  
M

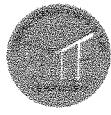
necessidade de apoio para a realização de todas as atividades da vida quotidiana. O grupo de residentes revela um elevado índice de dependência e um elevado índice de degradação cognitiva. As habilitações literárias dos utentes em todas as respostas sociais situam-se na sua maioria entre a 4<sup>a</sup> 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.

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



R  
D  
A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

#### 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 multissensorial e intelectual do idoso, num meio descontraído e prazeroso, satisfazendo as necessidades físicas e psicossociais dos mesmos.	- 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	Proporcionar momentos de conhecimento e enriquecimento cultural de novas e antigas formas de arte.	- Eventos musicais, teatro, dança, Cinema, visita a museus.
Sociais	Promover o convívio. Melhorar a atividade de desenvolvimento pessoal motor e social.  Promover momentos de lazer tranquilos e prazerosos.	Passeios, Momentos de lazer no terraço, piqueniques Passeios à praia;  Época balnear visitas a parques naturais, festas de aniversários, os Santos populares.  Vídeo chamadas através do Skype  Visitas dos familiares e amigos
Intelectuais/formativas	Estimular o desenvolvimento cognitivo.  Manter as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso.	Ações de sensibilização, tardes de leitura; Histórias, contos, poesia  Ateliê de expressão dramática.
Espirituais e/ou religiosas	Desenvolver a espiritualidade e aspetos religiosos.	Missa e comunhão (cerimónias religiosas).  Visitas com fins religiosos a locais sagrados ou procissões e romarias.  Rezar o terço



*C  
S  
H  
H  
B  
T  
G  
I*

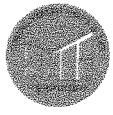
Quotidianas	Manter o bem-estar/ autoestima/ autonomia nas AVDQ.	Cuidados de imagem; pintar as unhas, maquilhagem, depilação e penteados;  Realizar algumas tarefas do dia-a-dia da Instituição; descascar fruta;  Regar as plantas.
Desportivas	Promover estilo de vida saudáveis  Manter a atividade de coordenação 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.

## 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 pelo envolvimento com a comunidade (sendo que de momento se encontram suspensas).  
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 2022. Complementando-se com o plano de atividades semanal. Em relação ao Plano de Atividades Intergeracional realiza-se de Setembro 2021 a Julho 2022.



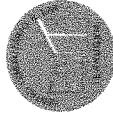
8  
11  
12  
13  
14

## **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 por cada cliente no IMP.SENIOR.010.

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



Plano de Atividades Semanais						
Período	Atividades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Manhã</b>	<b>Atividade</b> <b>Desportiva/ Movimento</b> Expressão corporal	Atividades tipo: Desportivo Aula de movimento ou Lúdico-recreativas Jogos	Atividades tipo: Intergeracionais ou quotidianas Cuidados de imagem Manicure/Maquilhagem Sessão de Fotografias Culinária	Atividades tipo: Desportivo Sociais Espirituais/Religiosas Aula de movimento Caminhadas	Atividades tipo: Desportivo Sociais Espirituais/Religiosas Aula de movimento Caminhadas	Atividades tipo: Lúdico e recreativas ou Intelectuais/ Formativas Jogos
	<b>Objetivos</b>	- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes; - Melhorar a mobilidade e motricidade; - Promover o convívio; - Melhorar a coordenação Oculo-manual.	Promover a atividade física; Proporcionar o convívio; Prevenir o sedentarismo; Estimular a atividade cognitiva.	Proporcionar a interação entre gerações diferentes. Promover a autoestima; Estimular cuidados com a aparência; Realizar atividades do quotidiano.	Promover exercícios de motricidade, coordenação e mobilidade; Manter e melhorar os índices de dependência do idoso; Desenvolver aspectos religiosos.	Proporcionar o convívio e a comunicação no grupo ou individual; Estimular a atividade cognitiva; Manter e melhorar as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso.
	<b>Recursos</b>	Jogos Bolas Malhas Tabelas Outos materiais	Cadeiras Bolas/ Balões Arcos Cordas Garrafas/ cabos de vassoura Leitor de CD's e CD's	Materiais de maquilhagem; Materiais de manicure; Máquina fotográfica; Utensílios de cozinha; Ingredientes, Acessórios de higiene.	Cadeiras Bolas/ Balões Arcos Cordas Garrafas/ cabos de vassoura Leitor de CD's e CD's	Jogos; Diversos materiais; Leitor de CD/ CD'S Microfone Colunas



Plano de Atividades Semanais					
Período	Atividades	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira
<b>Atividades</b>  <b>Tarde</b>	<b>Atividades tipo:</b> <b>Intelectuais/ formativas</b> Escrita e números; Sopa de letras; Exercícios de estimulação cognitiva.	<b>Atividades tipo:</b> <b>Lúdico recreativas</b> Trabalhos Manuais Crochet; Trapilho; Fada do Lar; Tecelagem; Patchwork e costura.	<b>Atividades tipo:</b> <b>Lúdico recreativas</b> Jogo do Bingo; <b>Intergeracionais</b> <b>Workshops culturais</b> Eventos /espetáculos Musicais, Dança e Teatro.	<b>Atividades tipo:</b> <b>Lúdico recreativas</b> Roleta da memória Jogos de provérbios Pintura Trabalhos Manuais Técnicas de pinturas Colagens e recortes	<b>Atividades tipo:</b> <b>Lúdico recreativas</b> Canções/ música Contos / histórias Populares Recitar Poesia
	<b>Objetivos</b>  <b>Objetivos</b>	Melhorar a escrita, leitura e linguagem. Estimular a atividade cognitiva e raciocínio matemático; Manter e melhorar as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso.	Estimular a criatividade e expressividade; Desenvolver a destreza manual (mãos e dedos); Melhorar a atividade de desenvolvimento pessoal e social.	Promover atividades de lazer; Estimular a atividade cognitiva e agilidade mental; Promover o convívio Intergeracional; Manter e melhorar as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso	Manter e melhorar as capacidades intelectuais e sensoriais do idoso Melhorar as capacidades cognitivas. Desenvolver e manter a psicomotricidade fina.
<b>Recursos</b>	Fichas, lápis, canetas, Lápis de cor.	Diversos materiais Agulhas, tesouras, Linhas, lãs e tecidos. Vários tipos de papel/ Cartolina, Colas, Tintas, Pincéis e Barro.	Jogo (Prémio simbólico) Certificado de participação	Transporte Jogos Bolas Livros Outros materiais	Jogos Cancioneiros Leitor de CD/ CD S Microfone, Colunas.

As Atividades semanais poderão ser alteradas caso se verifique essa necessidade para dar lugar a outro tipo de atividades tais como; culturais, sociais, Espirituais e religiosas, Quotidianas e Intergeracionais.

As atividades semanais atualmente e até se verificar a necessidade de acompanhar as visitas presenciais, que são às segundas, terças e quintas durante o período das 15h às 16h30m, e sexta com realização de Skype, as mesmas não se podem realizar.

*2017-07-17*  
Página 2 de 2



<b>Plano Anual de Animação Séniors 2022</b>				
<b>Tema</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Atividades</b>	<b>Local</b>	<b>Cronograma</b>
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 (quinta-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, “O que mais tenho saudade é: ...”	Nas Instalações da ARFT	... de janeiro
Dia de S. Valentim	Fomentar a participação; Estimular a motricidade fina; Estimular criatividade; Trabalhar competências técnicas e artísticas; Proporcionar prazer e convívio.	“Party” Festa de S. Valentim Fazer de flores e corações para a decoração da festa. 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	“1 de março” A realizar dia 28 de março



<b>Plano Anual de Animação Sénior 2022</b>				
<b>Tema</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Atividades</b>	<b>Local</b>	<b>Cronograma</b>
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.	Oferta de uma flor a cada utente (Mulher); Maquilhagem e penteados; Criar uma Moldura para tirar fotos; Sessão fotográfica.	Nas Instalações da ARFT	8 de março (
Cinema	Promover um dia diferente da rotina diária; Estimular a cultura audiovisual.	Participar de uma sessão de cinema	Nas Instalações da ARFT	Uma vez por mês a designar
Desfile de Moda Senior	Proporcionar o convívio; Estimular a criatividade; Melhorar o desenvolvimento pessoal e social do Idoso; Valorizar a autoestima.	Desfile de fatos de chita e outros.	Nas Instalações da ARFT	Março (a definir)
Dia da Terra	Proporcionar a satisfação pessoal; Melhorar o humor e autoestima; Evitar o sedentarismo; Proporcionar o contacto com a natureza aromáticas;	Construção de caixas de madeira com paletes para servir de base/vasos; Criação de um cantinho de ervas aromáticas;	No exterior das Instalações da ARFT	22 de abril (Ao longo do ano)

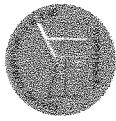


<b>Plano Anual de Animação Sénior 2022</b>				
<b>Tema</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Atividades</b>	<b>Local</b>	<b>Cronograma</b>
Páscoa	Respeitar as crenças. Estimular a expressividade e criatividade.	Confeção do folar da Páscoa; Elaboração de um cabás da Páscoa para sortear; Pintura e decoração de ovos da Páscoa em esferovite.	Nas Instalações da ARFT	abril
Páscoa	Fomentar tradições festivas; Valorizar os costumes e tradições.	Oferta de lembrança da Páscoa;	Nas Instalações da ARFT	14 de abril
Dia da Liberdade 25 de Abril	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 Mundial da Dança	Promover o convívio; Proporcionar momentos prazerosos e de alegria; Estimular.	Realizar danças de roda sentados, com acessórios, lenços, vassoura; Realizar uma dança com música apelativa com funcionários e idosos.	Nas Instalações da ARFT	29 de abril
Dia da Espiga	Fomentar o contacto com a natureza; Promover o convívio; Valorizar costumes e tradições; Estimular a criatividade e	Caminhada (caso seja possível) para apanhar o raminho da espiga; Realizar raminhos para distribuir pelos restantes idosos. Elaborar de um quadro com ramo de	No exterior das instalações da ARFT	26 de maio



<b>Plano Anual de Animação Sénior 2022</b>				
Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
Mês de Maria	Valorizar as suas crenças religiosas; expressividade.	Elaboração de quadro com imagens de Nossa Senhora de Fátima com vários materiais. Escrever orações, das quais têm significado para cada utente; Cuidar do altar de Nossa Senhora na capela da instituição e realizar orações.	Nas Instalações da ARFT	Maio
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 Realizar a 13 de maio (sexta-feira)
Santos Populares Aniversário da ARFT “30 Anos”	Promover momentos de alegria e socialização. Valorizar tradições dos “Santos Populares”; Comemorar o aniversário da Instituição;	Realizar um Arraial/ sardinha; Realizar uma Marcha Popular; Bolo de aniversário. Atuação do grupo coral “Os Passarinhos”	Nas Instalações da ARFT	24 de junho

*[Handwritten signatures]*

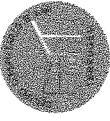


## **Plano Anual de Animação Sénior 2022**

<b>Tema</b>	<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Atividades</b>	<b>Local</b>	<b>Cronograma</b>
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)
Época Balnear	Proporcionar momentos de lazer na natureza/ praia;  Desenvolver capacidades psicomotoras.	Realizar Passeios e banhos de mar.	Praia das Macãs	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 diálogo sobre o tema a "Paz";  Desenvolver a psicomotricidade fina.	Realizar um trabalho manual uma pomba para pendurar no ar (espanta espíritos)	Nas Instalações da ARFT	21 de setembro
Aniversário da Instituição	Promover o convívio;	Cantar os Parabéns e festejar com um	Nas Instalações da	12 setembro

Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt \* NIF: 502877880  
Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [Secretaria@ccletterugem.pt](mailto:Secretaria@ccletterugem.pt)

*AP  
FST  
GK  
LBB  
1/1*



## Plano Anual de Animação Sénior 2022

Tema	Objetivos Gerais	Atividades	Local	Cronograma
CCLT	Partilha de emoções e afetos.	bolo de aniversário.	ARFT	
Dia do Idoso	Proporcionar momentos de convívio e Lazer; Valorizar a pessoa Idosa.	Realizar "Almoço do dia do Idoso" e lanche convívio.  Atuação do grupo Coral "Os passarinhos" com bairarico.	No exterior das Instalações da ARFT (local a definir)	"1 de outubro" (A realizar a 30 de setembro)
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 uma salada de fruta para ser servida ao almoço.	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
Cheira a Natal	Promover vivências e costumes da época.	Dialogar sobre costumes e várias tradições da época natalícia.	Nas Instalações da ARFT	Dezembro

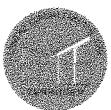
*[Handwritten signatures]*



## Plano Anual de Animação Séniors 2022

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	Sensibilização para o sentimento da família.	Almoço de Natal com os familiares na instituição. (previamente marcado)	Nas Instalações da ARFT	Dezembro
Atelier de Informática	Familiarizar os idosos com noções básicas de informática e internet; Estimular a pesquisa, socialização, entretenimento e navegação na internet; Proporcionar momentos de lazer.	Aprender a utilizar um computador e a internet; Jogos multimédia de estímulo cognitivo.	Nas Instalações da ARFT	Ao longo do ano
Aniversários	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.	Comemorar os aniversários dos utentes; 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 mês um bolo de aniversário para celebrar em conjunto todos os aniversariantes do mês.	Sala de Refeições Nas Instalações da ARFT	De janeiro a dezembro

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



ATIVIDADE DE FORMAÇÃO E INFORMAÇÃO PARA OS CLIENTES E REPRESENTANTES

Tema	"Osteoporose" <ul style="list-style-type: none"><li>-Os perigos da doença</li><li>-Prevenção</li><li>-Alimentação saudável</li><li>- Postura e exercícios adequados</li></ul>
Área	(Saúde) Atividade do tipo intelectual/formativa
Local	ARFT Centro Comunitário e Lar da Terrugem
Responsável	Assistente Social e Animadora S.C.
Data da Realização	Dia a definir em outubro de 2022
Duração	1h30m (horário a definir)
Participantes	Utentes de ERPI, CD e SAD e seus representantes/significativos, colaboradores e sócios interessados.
Objetivo	Transmitir conhecimento sobre os perigos e prevenção da doença, que contribuam para o bem-estar e melhoria das condições de saúde dos utentes.
Forma de Avaliar	15 a 20 - Nº de participantes <ul style="list-style-type: none"><li>- Registo de Observação da atividade em grupo</li><li>- N.º de Participantes</li></ul>



CENTRO COMUNITÁRIO ELAB DA TERBIJCEM

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

Atendendo à situação epidemiológica da Covid-19 que o País ainda atravessa e tendo em conta as medidas impostas pela Direção Geral de Saúde as Atividades Intergeracionais, vão-se manter suspensas, de forma a manter os idosos e as crianças em segurança. Caso ao longo do ano, a situação melhore e na eventualidade do levantamento das restrições, veremos a possibilidade de realizar as atividades propostas tendo em conta a segurança e o bem-estar de ambos.

Plano de Atividades Intergeracionais



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

		<b>A designar</b>		
		<b>A designar</b>		
		<b>A designar</b>	<b>A designar</b>	
<b>Atelier das Histórias "Era uma vez... A Encantadora de Histórias"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar a imaginação das histórias e tradição; Valorizar a interação entre gerações;</li> <li>Promover o gosto pela leitura; Estimular as capacidades sensoriais;</li> <li>Dar início ao projeto pedagógico da creche" Ar para Voar – Voar com Asas"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Idosos vão contar história sobre a estação do Ano – outono.</li> </ul>	Sala Verde Instalações da ARFT	
<b>Atelier de "Arte e Cose" "Manta dos afetos"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partilha de saberes;</li> <li>Proporcionar o convívio entre gerações diferentes;</li> <li>Valorizar os afetos;</li> <li>Explorar vários materiais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboração de um retalho para a manta dos afetos alusivo aos dias festivos: <b>Natal, Dia de S. Valentim, Dia da Árvore e Páscoa.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salas de 1 e 2 anos.</li> </ul>	Instalações da ARFT
<b>Natal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar momentos de partilha e interação entre as diferentes gerações;</li> <li>Valorizar os laços familiares através de momentos de partilha e de convívio;</li> <li>Apelar ao espírito Natalício.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Festa de Natal</li> <li>Programa a definir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salão de convívio Senior</li> </ul>	Instalações da ARFT
<b>Carnaval</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fomentar o espírito Carnavalesco, de alegria e diferentes gerações.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desfile das crianças pelo salão Sénior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ou exterior</li> </ul>	Instalações da ARFT

**Sede:** Estrada de A-do-Pipo, n.<sup>o</sup> 9 e 11 – Terrugem Snt \* NIF: 502877880  
**Telef.** 219 617 279 \* **Fax:** 219 618 605 \* **e-mail:** secretaria@ccclterrugem.pt

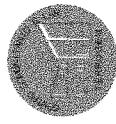
IMP.GERAL.012.V01



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

<b>Atelier das Histórias "Era uma vez... A Encantadora de Histórias"</b>	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 às crianças da creche, usando acessórios apelativos e técnicas de expressão.	Sala de acolhimento (laranja) Instalações da ARFT	23
<b>Atelier de Trabalhos manuais "Criarte"</b>	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	23
<b>Atelier de psicomotricidade "Art&amp;movimento"</b>	Proporcionar momentos relaxantes e de convívio entre gerações; Desenvolver e estimular capacidades motrizes dos intervenientes; Promover momentos de emoções e sentimentos. Incentivar hábitos de preservação do meio ambiente sem poluição.	Realizar uma aula de motricidade, alusiva ao projeto pedagógico da creche "Ar para Voar – Voar com Asas" com o parapentes.	Ginásio Instalações da ARFT	1

*[Handwritten signatures]*



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

<b>Caminhada</b> <b>Dia dos Avós</b>	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.  <b>A designar</b>	26
	Festa de final de ano lectivo / 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	Instalações da ARFT no exterior  Instalações da ARFT

Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Sant \* NIF: 502877880  
Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [Secretaria@ccletterugem.pt](mailto:Secretaria@ccletterugem.pt)

*(Handwritten signatures and notes)*



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

R  
H  
A  
D  
Pete  
Ginik

# PLANO DE ATIVIDADES INFANTIL

## Creche

**2021/2022**

---

Sede: Estrada de A-do-Pipo, n.º 9 e 11 – Terrugem - 2705-867 Terrugem Snt \* NIF: 502877880  
Telef. 219 617 279 \* Fax: 219 618 605 \* e-mail: [cclt.geral@mail.telepac.pt](mailto:cclt.geral@mail.telepac.pt)

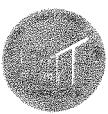
IMP.JUNIOR.001.V01



R  
S  
H  
CPL  
Dudu  
Parte  
Grau

## Índice

Introdução .....	2
I - Plano de Atividades de Creche .....	4
1.    Objetivos Gerais .....	4
2.    PLANO DE ACTIVIDADES - 2021/2022 .....	5



e  
B  
y  
c  
f  
B  
e  
J  
m  
n

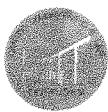
## Introdução

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, de acordo com o nosso Projeto Educativo, e tendo em conta que esta instituição tem várias respostas sociais, que incluem crianças e idosos, surge o tema “Eu no Mundo”.

O tema “Eu no Mundo”, partiu da ideia expressa por Maria Montessori, de que “a criança precisa do mesmo que uma árvore precisa: Água. Terra. Ar”. Decidimos aliar ao nosso projeto o cuidar da nossa casa comum e, em simultâneo, o respeito pelo outro. Tendo em conta que a nossa Instituição se localiza num meio predominantemente rural, achamos pertinente envolver as crianças em experiências e observação da Natureza, nomeadamente, água, terra e ar. Considerámos importante sensibilizar as crianças, famílias e pessoas da nossa comunidade para o problema do meio ambiente e como atuar para ajudar a melhorá-lo. Os temas foram divididos a pensar no gosto que a criança tem em explorar o meio que a rodeia.

Neste último ano do nosso projeto educativo, o vento e o ar vão soprar na nossa escola. As crianças vão explorar estes 2 fenómenos através de canções, histórias, sessões de movimento, arte e experiências. Iremos explorar o sistema solar, o nosso planeta, os animais que cruzam os céus, as nuvens, a chuva.

O ar movimenta-se à nossa volta, invisível, o que o torna um interessante e desafiante tema/conceito para as crianças. Atividades que envolvam o conceito de “ar” vão ajudar as crianças mais pequenas a perceber os seus benefícios, pois poderemos aliar o “ar” a atividades sobre o meio ambiente, as estações do ano, a música e movimento. Sem o ar, não conseguimos sobreviver. Respirar, enche de ar os nossos pulmões, e isso ajuda-nos a movimentar e a ser ativos. Levar as crianças ao “ar Livre” é de suma importância. As crianças podem sentar-se no chão, colocar as mãos na barriga e sentir o seu corpo a movimentar enquanto respiram. Podem saltar,



pular e observar o que acontece à sua respiração: sermos fisicamente ativos faz com que os nossos corpos precisem de mais “ar”

A criança ao explorar o meio ambiente dedica-se a experimentar todas as sensações, cheiros e sabores, a sentir o vento, e a olhar atentamente para cores e formatos. Esta interação, pode e vai ser, determinante para a saúde física, mental e emocional das crianças.

As noções acima apresentadas devem ser levemente iniciadas, com o objetivo que as crianças se relacionem com elas, sem entrar a fundo nas explorações desses fenómenos, que são de uma enorme complexidade para estas idades.

Assim sendo, o subtema escolhido para o ano letivo 2021/2022 foi - **“Ar para Voar / Voar com Asas”**



## 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 sinta 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.



## 2. PLANO DE ACTIVIDADES - 2021/2022

## Creche

Mês	DIA	ACTIVIDADES
Setembro	1	Receção e acolhimento das crianças
	A Designar	Montagem e decoração das salas em conjunto com as educadoras
	22	Início do Outono
Outubro	1	Dia Mundial da Música/Dia Internacional do Idoso (serenata à varanda)
	4	Dia Mundial do Animal
	16	Dia Mundial da Alimentação
Novembro	1	Dia de Pão Por Deus
	11	Dia de São Martinho
	22	Dia Nacional do Pijama
Dezembro	Ao longo do mês	Tradições/comemorações do Natal Festa de Natal da Instituição (Video)
	21	Início do Inverno
Janeiro	6	Dia de Reis
	11	Dia Internacional do Obrigado
Fevereiro	14	Dia da Amizade
	25	Desfile de Carnaval
Março	1	Carnaval
	8	Dia Internacional da Mulher
	19	Dia do Pai
	21	Dia Mundial da Árvore/ Início da Primavera
Abril	2	Dia Internacional do Livro Infantil (contador de histórias)
	17	Páscoa
	22	Dia Mundial da Terra
Maio	1	Dia da Mãe
	15	Dia Internacional da Família
	22	Dia Internacional da Biodiversidade
	26	Dia da Espiga
Junho	1	Dia Mundial da Criança (Visita a Designar) / Dia do Nariz Vermelho
	A designar	Festa de Final de Ano
Julho	26	Dia dos Avós
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
Inciar 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