



PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO PARA 2023



Novembro de 2022

Índice

Índice.....	1
Introdução.....	2
Breve Caracterização da Instituição	
Missão, Visão, Valores e Política de Qualidade.....	3
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI).....	4
Serviço de Apoio Domiciliário (SAD).....	4
Centro de Dia.....	4
ERPI (Tipologia Habitacional).....	5
Colaboradores.....	5
Recursos Humanos.....	5
Plano de Atividades.....	6
Objetivos.....	7
Recursos Utilizados: Humanos, Materiais e Físicos.....	8
Anexos	
Anexo I.....	9
Cronograma das Atividades.....	10 a 15
A Direção.....	16
Conclusão.....	17
Anexo II.....	18
Orçamento para 2023.....	19 e 23

Introdução

O Centro de Dia Família Dias Cardoso é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos com sede em Rua dos Carvalhais, n.º 26 Silveira, freguesia de Fundada, concelho de Vila de Rei.

O seu âmbito de ação abrange o Distrito de Castelo Branco, preferencialmente a freguesia da Fundada e concelho de Vila de Rei.

A Instituição tem como objetivo principal a proteção dos cidadãos na velhice e invalidez e em todas as situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho.

Também é objetivo da Instituição contribuir para a promoção social, bem-estar e melhoria da qualidade de vida dos idosos através das diversas Respostas Sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI) (ERPI - Tipologia Habitacional), Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) e Centro de Dia.

Breve caracterização da Instituição

(Missão, Visão, Valores e Política da Qualidade)

Missão

Prestar os melhores serviços promovendo a melhoria contínua da qualidade de vida dos idosos.

Visão

Ser uma Instituição de referência na promoção de Respostas Sociais adequadas às necessidades dos idosos.

Valores

Equidade – promover a todos a igualdade no acesso aos serviços prestados independentemente da condição social, económica e religiosa.

Ética – Respeito pelos valores éticos e deontológicos de modo a prestar um serviço digno.

Qualidade e Eficiência – Apostar na qualidade dos serviços sem negligenciar a eficiência e a sustentabilidade económica.

Política de Qualidade

Qualidade:

- Garantir a permanente qualificação dos colaboradores de modo a assegurar o bom desempenho das suas funções.
- Prestar serviços de qualidade de modo a garantir a satisfação contínua dos utentes e familiares.
- Assegurar o cumprimento das questões relacionadas com HSST (Higiene, Saúde, Segurança no Trabalho).

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI)

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas do Centro de Dia Família Dias Cardoso tem capacidade para 40 utentes.

O Acordo de Cooperação celebrado com o Instituto da Segurança Social, IP/ Centro Distrital de Castelo Branco abrange 32 utentes.

São destinatários desta resposta social:

- a) Pessoas com 65 ou mais anos que, por razões familiares, dependência, isolamento, solidão ou insegurança, não podem permanecer na sua residência;
- b) Pessoas adultas de idade inferior a 65 anos, em situação de exceção devidamente justificada;
- c) Em situações pontuais, a pessoa com necessidade de alojamento decorrente de ausência, impedimento ou necessidade de descanso do cuidador.

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

O Serviço de Apoio Domiciliário tem capacidade para 24 utentes, o Acordo celebrado com a Segurança Social abrange 16 utentes. É uma Resposta Social que consiste na prestação de serviços individualizados e personalizados no seu domicílio a indivíduos por motivo de doença, deficiência, velhice ou outro impedimento, não possam assegurar as necessidades básicas e/ou atividades de vida diária.

Centro de Dia

É uma Resposta Social desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de serviços diferenciados que contribuem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida.

Esta resposta social integra pessoas autónomas, dependentes, mas que necessitam de apoio às necessidades básicas de vida diária (AVD's). O objetivo é a promoção da autonomia e da qualidade de vida física, mental e social promovendo o envelhecimento ativo. Atualmente não há nenhum utente a usufruir desta Resposta Social.

ERPI – Tipologia Habitacional

É uma Resposta Social idêntica à ERPI, os serviços prestados são os mesmos. A diferença é que os utentes inseridos nas residências dormem e alguns passam o dia nas mesmas, as refeições também são efetuadas nas residências. As refeições são preparadas na Instituição e distribuídas pelas residências, posteriormente a loiça é recolhida e lavada na Instituição.

Colaboradores

Pressupõe-se que o CDFDC mantenha o seu quadro de pessoal, atualmente é composto por 38 colaboradoras(es). Uma das colaboradoras que se encontrava de baixa médica à três anos, regressou ao trabalho. Atualmente uma colaboradora encontra-se de baixa médica, está grávida.

É objetivo do CDFDC continuar o desenvolvimento profissional e pessoal dos seus colaboradores, irá continuar a formação profissional, já temos algumas colaboradoras certificadas em Agente de Geriatria, está previsto no dia 23 de dezembro a avaliação final de mais quatro colaboradoras. Iremos continuar a apostar na formação e dar oportunidade a todas as colaboradoras. Estamos convictos de que é uma mais valia para cada uma, mas muito gratificante para a Instituição.

Recursos Humanos

- Utentes;
- Diretora Técnica;
- Órgãos Diretivos;
- Enfermeira;
- Auxiliar de Enfermagem;
- Administrativa;
- Animadora Sociocultural;
- Encarregada Geral;
- Ajudantes de Ação Direta e Auxiliares de Serviços Gerais
- Familiares.

Plano de Atividades

O Plano de Atividades tem como objetivo principal dinamizar os idosos institucionalizados (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – ERPI), bem como os idosos inseridos nas respostas sociais de Centro de Dia, ERPI – Tipologia Habitacional e Serviço de Apoio Domiciliário (SAD), sob a forma de diversas atividades durante um ano e direcionadas para diferentes níveis de autonomia/dependência.

Aumentamos a autoestima e bem-estar retardando o processo de envelhecimento, proporcionando momentos de participação ativa, fomentando tempos de distração e boa disposição, etc. A Instituição pretende promover o Envelhecimento Ativo.

S. do *Leandro Gabriel*
Uli
APB

OBJETIVOS:

- Otimizar e compreender as funções cognitivas, as necessidades, as expectativas e as motivações;
- Trabalhar/potenciar as dimensões: física, biológica, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social de cada indivíduo;
- Proporcionar maior qualidade de vida, sentimento de utilidade, prevenção das incapacidades e estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, como processo de ativação e estimulação dos idosos;
- Proporcionar um envelhecimento ativo, saudável e integrado;
- Promover atividades diversas em tempo e espaço mobilizando a participação dos idosos, por forma a criar estratégias de reforço da autoestima, bem-estar de valorização e de autoestima e desenvolvimento pessoal e social;
- Privilegiar a integração dos idosos com família, reforçando desta forma o elo de ligação e os laços afetivos já que o seu meio familiar e social é parte integrante das suas vivências;
- Proporcionar momentos de alegria e diversão;
- Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e contato com a comunidade;
- Recordar vivências, costumes e tradições populares;
- Estimular um trabalho interativo entre os idosos.

PA leandro gabriel
ali
PS

RECURSOS UTILIZADOS:

➤ HUMANOS:

- Idosos;
- Diretora Técnica;
- Animadora Sociocultural;
- Ajudantes de Ação Direta;
- Auxiliares de Serviços Gerais;
- Familiares.

➤ MATERIAIS:

- Materiais de desperdício (recicláveis);
- Material audiovisual;
- Livros/revistas/jornais;
- Carrinhas;
- Materiais necessários à realização dos exercícios de educação física;
- Todo o material inerente à preparação das atividades.

➤ FÍSICOS:

- Sala de convívio; Refeitório;
- Espaço exterior;
- Outras Instituições/Entidades e espaços exteriores de convívio.

Anexo I

(Cronograma)

Paulo Gomes
elli
JP
B

FESTIVIDADE	ATIVIDADE	OBJETIVOS
JANEIRO		
1º Dia do Ano Dia da Paz	- Registrar os desejos para o Novo Ano; - Mensagens alusivas ao dia da Paz.	- Promover o convívio e a boa disposição, refletir e partilhar ideias sobre o Ano de 2021; - Incentivar a leitura e estimular a escrita.
Dia de Reis	- Cantar as janeiras na Instituição e junto ao presépio no centro da Fundada.	- Lembrar épocas e vivências; - Promover um bom relacionamento entre todos.
Dia Internacional do Obrigado	- Palestra e reflexão sobre a importância do relacionamento social saudável.	- Proporcionar momentos de descontração e convívio; - Lembrar a importância do agradecimento.
Dia Internacional do Riso	- Apresentar uma pequena peça de teatro.	- Gerar alegria e bem-estar; - Estimulação cognitiva.
Dia Mundial da Liberdade e da Escrita à mão	- Elaboração de cartaz sobre a nossa Liberdade e escrever mensagem à mão.	- Reflexão e valorização da liberdade que temos.
FEVEREIRO		
Dia Mundial do Doente	- Palestra sobre hábitos de vida saudáveis, e uma caminhada.	- Contribuir para a saúde física e psicológica.
Dia Mundial da Rádio	- Debate acerca do tempo em que a rádio era o meio de comunicação mais importante.	- Promover convívio entre os idosos e relembrar tempos antigos.
Dia dos namorados/Semana da Amizade/Amor	- Troca de mensagens de amizade entre os idosos.	- Promover convívio entre os idosos. - Estimular à realização de trabalhos.
Carnaval	- Decorar a Instituição com material alusivo ao tema; - Trabalhos manuais alusivos ao tema; - Desfile de Carnaval em Vila de Rei/Fundada.	- Estimular à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de boa disposição, bem-estar e alegria; - Proporcionar uma saída da Instituição; - Proporcionar momento intergeracional.

Paulo Gabriel


Início do tempo de Quaresma	- Partilha de ideias; - Tempo de abstinência.	- Estimular vertente religiosa.
MARÇO		
Dia da Mulher	- Elaboração de lembranças para as idosas e colaboradoras.	- Trabalhar técnicas; - Desenvolver destreza manual; - Estimular a criatividade.
Executado pela 1.^a vez o Hino Nacional 1890	- Troca de testemunhos; - Cantar o hino nacional.	- Promover alegria e bom relacionamento.
Dia Mundial do Sono	- Diálogo sobre a importância do sono no horário noturno.	- Alertar para a importância de um sono descansado.
Dia do Pai/Dia de S. José	- Elaboração de lembranças para os idosos.	- Estimular a realização de trabalhos manuais.
Início da Estação - Primavera	- Elaboração de um cartaz sobre a Primavera.	- Estimular a criatividade; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Dia Mundial da Poesia	- Leitura de poesia.	- Incentivar o idoso à leitura.
Mudança da Hora	- Adiantar o relógio 60 minutos.	- Esclarecer e orientar no tempo.
Dia Nacional do Doente com AVC	- Debate sobre hábitos de vida saudável.	- Sensibilizar para a atividade física.
ABRIL		
Domingo de Ramos	- Distribuição de ramos benzidos; - Realização de Via-sacra.	- Estimular a vertente religiosa.
Páscoa	- Realização de trabalhos manuais alusivos à Páscoa; - Via-sacra; - Realização de lembranças para idosos e colaboradoras.	- Desenvolver a criatividade e estimular a realização de trabalhos manuais; - Contribuir para o convívio.
Dia Mundial do Beijo	- Debater a importância dos afetos na vida quotidiana; - Troca de beijinhos.	- Desenvolver um bom relacionamento entre todos e aumentar a autoestima.
Dia da Liberdade	- Escrever testemunhos e lembranças do 25 de Abril de 1974.	- Estimular a escrita e a leitura; - Relembrar outros tempos.

Beales gabriel
ali
HB

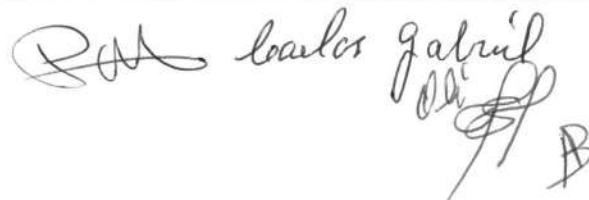
Dia Mundial do Sorriso	- Trocar sorrisos e falar sobre a importância do "sorrir".	- Proporcionar momentos alegres e felizes.
Dia Mundial da Dança	- Convívio/bailarico entre os idosos ao som de música tradicional.	- Fomentar o exercício físico e convívio; - Relembrar músicas tradicionais.
MAIO		
Dia do Trabalhador	- Cada idoso partilha vivências da sua profissão.	- Partilhar as vivências e os diferentes conhecimentos; - Proporcionar convívio e socialização.
Dia Mundial da Higiene das Mãos	- Palestra sobre a importância da higiene das mãos.	- Incentivar à higienização das mãos.
Dia da Mãe	- Realização de uma lembrança para as mães; - Ida ao Santuário de Fátima (data a definir).	- Potenciar a atividade manual e intelectual dos idosos; - Proporcionar um dia diferente externo à Instituição. - Causar boa disposição e momentos felizes.
Dia da Espiga	- Recolha dos ramos da espiga pelos idosos.	- Incentivar ao passeio pelo campo a colher ramos de alecrim, papoila, etc.
Dia do Abraço	- Troca de abraços.	- Estimular a importância dos afetos e motivar bons relacionamentos.
JUNHO		
Dia de Portugal	- Recitar poemas de Camões;	- Incentivar a leitura e estimular a escrita;
Santos Populares	- Convívio na Instituição entre os idosos alusivos aos dias; - Elaboração de trabalhos de decoração alusivos ao tema; - Almoço convívio em Vila de Rei entre Instituições	- Incentivar à participação entre os idosos; - Incentivar à realização de trabalhos manuais; - Promover momentos de convívio entre os idosos de

S. A. Carlos Gomes
weff
B

	- Participar nas marchas populares com um arco.	outras Instituições e momentos intergeracionais.
Início da Estação - Verão	- Elaboração de um cartaz sobre o Verão.	- Estimular a orientação no tempo; - Incentivar ao convívio e participação dos idosos.
Sardinhada	- Sardinhada na Praia Fluvial do Concelho ou Freguesia.	- Proporcionar uma saída da Instituição; - Incentivar ao convívio ao ar livre.
JULHO		
Dia Mundial dos Avós	- Construir lembranças para oferecer aos netos; - Lanche convívio entre Avós e Netos.	- Estimular a criatividade; - Proporcionar um dia com os netos; - Proporcionar convívio e boa disposição.
Feira de Enchidos Queijo e Mel	- Visita à FEQM em Vila de Rei.	- Proporcionar uma tarde de lazer e passeio. - Quebrar a rotina.
AGOSTO		
Festa de Santa Margarida	- Ida com os idosos à missa. - Assistir à atuação do Rancho Floclórico.	- Estimular a vertente religiosa; - Proporcionar o convívio entre os parentes e conhecidos.
SETEMBRO		
Dia Internacional da Proteção da Camada do Ozono	- Palestra sobre a importância da proteção do planeta e do uso de materiais recicláveis.	- Apelar para a importância de materiais recicláveis nos nossos trabalhos manuais.
Feriado Municipal	- Almoço convívio em Vila de Rei organizado pelo Município.	- Proporcionar momentos de convívio e boa disposição entre todos os Vilarregenses.
Início de Outono	- Realização de um cartaz alusivo ao tema.	- Orientar no tempo; - Estimular a criatividade.
Dia do Solteiro e Dia Mundial do Sonho	- Atividades de grupo com brincadeiras alusivas ao tema.	- Proporcionar o convívio entre os idosos e partilha de opiniões.
OUTUBRO		
Dia do Idoso e da Música	- Bailarico e lanche convívio entre utentes e colaboradores.	- Proporcionar momentos de lazer;

Rodolfo Leal Gabriel
ad. SP
B

		- Desenvolvimento psicológico e social; - Incentivar a atividade física.
Implantação da República	- Palestra e troca de ideias acerca do tema.	- Incentivar à troca de ideias e ao convívio.
Passeio a um lugar religioso	- Visita à Nossa Senhora do Pranto-Dornes; - Rezar o terço.	- Proporcionar um dia fora da instituição; - Promover o convívio.
Dia Internacional da Animação	- Jogos e muita animação.	- Despertar a imaginação e o convívio; - Gerar alegria e bem-estar.
Mudança da Hora	- Debate sobre a mudança da hora.	- Estimular à orientação no tempo; - Incentivar à participação e convívio entre idosos.
NOVEMBRO		
Dia de Todos os Santos	- Visita ao cemitério.	- Lembrar os antepassados falecidos.
Dia de S. Martinho	- Convívio na Instituição: Magusto. - Fazer desenhos alusivos ao S. Martinho.	- Fomentar o convívio entre os idosos. - Desenvolver a destreza manual.
Dia Nacional do Mar Dia Internacional da Tolerância	- Palestra e troca de ideias sobre os temas.	- Descrever e identificar o mar e o que ele nos oferece; - Desenvolver um bom relacionamento entre todos; - Reconhecer a tolerância com todos.
DEZEMBRO		
Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos e Direitos dos Idosos	- Ler os principais artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos; - Descrever e identificar a importância de cada um.	- Adquirir conhecimentos dos nossos direitos e obrigações; - Desenvolver o psicológico e o social.
Início da Estação – Inverno Presépio para Exposição Tradicional	- Trabalhos manuais alusivos à chegada do Inverno. - Construir um presépio tradicional para concurso.	- Estimular à realização de trabalhos manuais. - Fomentar o desenvolvimento cognitivo; - Identificar a chegada da nova estação;


 Carlos Gabriel

		- Incentivar aos trabalhos manuais com materiais recicláveis.
Natal	- Elaboração de efeitos de Natal pelos idosos; - Exposição dos efeitos; - Decoração da Instituição; - Elaboração de árvore de Natal; - Festa de Natal entre idosos, Órgãos Sociais, Familiares e colaboradores.	- Sensibilizar para o sentimento de Família e Amor; - Incentivar a participação dos idosos nas diversas atividades realizadas; - Contribuir para o convívio.

NOTA: O presente Plano está sujeito a alterações, este é apenas uma previsão.

Assim, algumas atividades poderão não ser realizadas, bem como serem realizadas outras que não constem no referido plano.

A DIREÇÃO

Presidente

Maria Preciosa Farinha Miranda

(Maria Preciosa Farinha Miranda)

Vice-Presidente

Carlos Lourenço Gabriel

(Carlos Lourenço Gabriel)

Tesoureiro

Manuel da Silva Mendes

(Manuel da Silva Mendes)

Secretária

Ana Lurdes Tereso Bernardo

(Ana Lurdes Tereso Bernardo)

Vogal

Manuel Jorge Nunes de Oliveira

(Manuel Jorge Nunes de Oliveira)

Conclusão

O Orçamento apresentado está de acordo com a Estimativa Orçamental, estamos conscientes que estamos a atravessar tempos difíceis, mas temos esperança que vamos conseguir ultrapassar com êxito.

Foram efetuadas duas candidaturas: ao Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3.^a Geração (PARES 3.0) e ao Plano de Recuperação e Resiliência Mobilidade Verde Social para aquisição de uma viatura elétrica para uso exclusivo na Resposta de Serviço de Apoio Domiciliário, tendo sido ambas aprovadas.

Também foi efetuada uma candidatura ao Programa de Apoio a Edifícios de Serviços na qual foram contempladas as seguintes medidas de melhoria: aplicação de capoto em paredes nas residências, substituição de lâmpadas, aplicação de isolamento na cobertura, substituição de vãos envidraçados da lavandaria, residências e edifício principal (os que são vidro simples) e instalação de fotovoltaicos. A Direção agradece a todos os colaboradores todo o empenho, dedicação por todo o trabalho desempenhado em prol dos nossos utentes.

Vamos continuar a fazer o nosso melhor, prestando um serviço de qualidade.