

PLANO DE ACTIVIDADES 2023

Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva



Instituição Particular de Solidariedade Social
Rua Central, 60 – Pedralva
3780-177 – S. Lourenço do Bairro
Telefone: 231528255
Fax: 231528255
E-mail: csrc.pedralva@sapo.pt
Site: www.csrcpedralva.pt



[Handwritten signature]
Carmona
A. Costa

Índice

Nota Introdutória.....	3
Atividades a desenvolver para o ano de 2023	
- Plano de Objetivos Operacionais Serviços/Atividades	6
Plano de Objetivos Operacionais	
- Intervenção de suporte de serviços	11
Plano de Atividades de Desenvolvimento Individual (Anexo)	



[Handwritten signatures in blue ink]

Nota Introdutória

O Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva tem como propósito principal a concessão de bens, prestação de serviços e a realização de iniciativas, culturais, humanitárias e recreativas, com vista à promoção de bem-estar e qualidade de vida das pessoas, famílias e comunidades da localidade de Pedralva, da freguesia de São Lourenço do Bairro, freguesias limítrofes, bem como no concelho de Anadia e concelhos circundantes. Segundo os estatutos desta Instituição poder-se-á aferir que como objetivos principais detém:

- a) Apoio às pessoas idosas, fomentando a permanência no seu meio natural de vida, proporcionando os serviços adequados às suas necessidades biopsicossociais e assegurando um atendimento individual personalizado em função das necessidades específicas de cada pessoa;
- b) Apoio à integração social e comunitária, promovendo os contactos sociais e as relações interpessoais num ambiente inclusivo e fomentando as relações com a comunidade e na comunidade;
- c) Proteção social dos cidadãos nas eventualidades da doença, velhice, invalidez, ou em situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho, mediante a prestação de cuidados individualizados e personalizados, a indivíduos e famílias que não consigam assegurar a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária.

Como objetivos secundários integra:

- d) Prevenção, promoção e proteção da saúde, especificamente através da prestação de cuidados de medicina preventiva, curativa e assistência medicamentosa;
- e) Educação e formação profissional dos cidadãos, direcionada a profissionais de cada um dos setores de atividade abrangidos e à comunidade em geral;
- f) Promoção de eventos e realização de projetos culturais e ações recreativas, no seio da população idosa e da comunidade em geral, contribuindo para um processo de envelhecimento ativo, promovendo as capacidades físicas e cognitivas, privilegiando a estimulação da memória, o respeito pela história, pela cultura pela espiritualidade pessoais e pelas reminiscências e vontades conscientemente expressas.
- g) Ajuda alimentar, mediante a participação ativa em campanhas de recolha e distribuição de produtos alimentares;

Nesta linha de pensamento, antes de avançar para a objetivação do plano anual de atividades para o ano de 2023, pretendemos fazer uma breve avaliação dos serviços e atividades do corrente ano. Assim sendo esta Instituição:

Cumpriu maioritariamente com os objetivos operacionais ao nível dos serviços e atividades a que se propôs não só de Centro de Dia mas igualmente de Serviço de Apoio Domiciliário, porém,



ao nível dos objetivos operacionais relacionados com a intervenção de suporte dos serviços e atividades, de mencionar que foram todos cumpridos à exceção do/a:

- Certificação da Instituição na Gestão da Qualidade segundo os Manuais da Qualidade do Instituto de Solidariedade Social isto porque, considerámos importante protelar sem data definida a auditoria de Certificação devido à situação pandémica vivida no Nosso País. A diminuição das receitas e o aumento significativo das despesas desencadeou uma reflexão conjunta ao nível do equilíbrio económico e financeiro da Instituição.
- Reestruturação das Instalações para criação de uma nova resposta social de Estrutura Residencial Para Idosos para 36 utentes. Foi realizada uma candidatura ao abrigo do Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais – 3.ª Geração, designado por PARES 3.0 no final de Novembro de 2019, tendo obtido resposta de indeferimento no dia 06.12.21.
De forma imediata esta Instituição candidatou-se ao programa designado como Plano de Recuperação e Resiliência integrado na tipologia de operação TO 1.2 – Requalificação e alargamento da rede de equipamentos e respostas sociais tendo maturado o seu projeto, a nível de arquitetura e especialidades alcançando em tempo útil, a aprovação por parte das Entidades Envolventes nomeadamente, Câmara Municipal de Anadia, Segurança Social, Autoridade Nacional de Proteção Civil contudo, também esta candidatura foi indeferida no dia 08.09.2022 por não enquadramento orçamental .
- Tendo em conta os aspetos acima mencionados a Direção do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva deliberou a não aquisição de terreno para criação e desenvolvimento de projeto privado na área do apoio e inovação geriátrica, privilegiando e priorizando a manutenção dos serviços atuais.

Neste contexto, o Plano de Atividades do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva para o ano de 2023, sistematiza as diversas propostas de ação definidas para concretizar os objetivos operacionais e para responder às necessidades da Instituição e de todos os sujeitos ativos que nela participam desde Clientes, Colaboradores e Direção e Associados.

As Atividades apresentadas estão definidas, tendo em conta os valores, missão e visão da nossa Instituição.

Tendo em conta a situação pandémica e guerra na Ucrânia que conseqüentemente nos encaminha para uma crise económica e financeira pretende-se para 2023 a continuação da otimização dos serviços prestados pelo Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva e a racionalização dos recursos existentes.

[Handwritten signatures and initials in blue ink]



Prioriza-se, a melhoria dos serviços prestados, a comunicação externa e reforço na imagem da Instituição. Os propósitos a atingir, as formas de executar e os meios a utilizar serão expostos através de planos operacionais relativos a cada resposta social.

A formação dos colaboradores continuará a ser uma preocupação permanente. Como Instituição Particular de Solidariedade Social queremos ações que premeiem o mérito mas também que estimulem e motivem todo o grupo de trabalho, a quem solicitamos todos os dias muito empenho e trabalho.

Este Plano de Atividades deve ser entendido como um plano flexível, que será reformulado mediante as necessidades que poderão surgir ao longo deste processo, a partir do trabalho conjunto entre a Direção, Direção Técnica e Trabalhadores do Centro Social Recreativo e Cultural de Pedralva e restantes intervenientes, de forma a proporcionar aos seus Clientes respostas que se coadunem com as suas reais necessidades, promovendo a melhoria contínua dos serviços prestados.

[Handwritten signatures and notes in the top right corner]

ACTIVIDADES A DESENVOLVER PARA O ANO DE 2023

PLANO DE OBJETIVOS OPERACIONAIS - SERVIÇOS/ ATIVIDADES Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Descrição (Objetivo)	Ação a Desenvolver	Recursos Humanos	Meta	Prazo	Estratégia de Divulgação	Estratégia de Financiamento
Continuar a prestação do Serviço de Apoio Domiciliário	<p>Fornecimento de refeições; higiene pessoal e cuidados de imagem do cliente; tratamento de roupas; higiene habitacional, auxílio em pequenas tarefas domésticas na residência do cliente, como o pagamento de água e da eletricidade e marcação de exames médicos, quando solicitado pelo cliente; assistência medicamentosa</p> <p>Transporte dos clientes/accompanhamento ao exterior, quando solicitado;</p> <p>Promoção e organização das atividades lúdico-recreativas;</p> <p>Apoio de pequenas reparações no domicílio</p> <p>Apoio psicossocial</p> <p>Cedência/Empréstimo de ajudas técnicas</p> <p>Disponibilização facilitadora de acesso a serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades;</p> <p>Formação/Sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos clientes.</p>	<p>Assistente Social/Direção Técnica</p> <p>Direção da Instituição</p> <p>Animadora Sociocultural</p> <p>Gerontóloga</p> <p>Trabalhadores</p>	<p>Estudar e definir o método mais adequado de avaliação de todo o sistema</p>	<p>Jan a Dez - 2023</p>	<p>Visitas da Assistente Social, da Animadora Sociocultural, Gerontóloga e dos restantes intervenientes (se necessário) aos clientes e/ou potenciais Clientes</p>	<p>Instituto da Segurança Social;</p> <p>Junta de Freguesia da área de abrangência;</p> <p>Mensalidade dos Clientes;</p> <p>Donativos/Angariação de fundos</p> <p>Receitas de Festas e Atividades tendo em conta a situação pandémica;</p> <p>Quotas dos Sócios</p>
Acompanhar o Cliente / cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos clientes	<p>Visitas da Assistente Social, Gerontóloga, restantes colaboradoras no domicílio dos clientes para identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação da sua situação aos familiares responsáveis pelo cliente</p>	<p>Assistente Social, Gerontóloga</p> <p>Trabalhadores</p>	<p>Responder atempadamente às situações de cuidados de saúde, encaminhando-as para os profissionais competentes</p>	<p>Jan a Dez - 2023</p>	<p>Informação escrita dos dias da visita, articulação presencial/oral com os técnicos de Saúde da área de abrangência</p>	<p>Instituto da Segurança Social;</p> <p>Junta de Freguesia da área de abrangência;</p> <p>Centro de Saúde da área abrangente;</p> <p>Mensalidade dos Clientes;</p> <p>Donativos/Angariação de</p>



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Divulgar os Serviços da Instituição	Visitas da Assistente Social/Animadora Sócio Cultural, colaboradores, outros intervenientes no Domicílio dos clientes para divulgação de serviços e outras informações respeitantes ao idoso e do seu interesse. Esta divulgação pode sempre que necessária ser feita pelas Ajudantes de Ação Direta/Trabalhadora Auxiliar Serviços Gerais, Animadora, Gerontóloga	Assistente Social Animadora Sociocultural Gerontóloga Trabalhadores	Efetuar uma visita ao domicílio de cada cliente sempre que necessário num mínimo 1X/mês	Jan. a Dez. de 2023	Informação Escrita do Dia da Visita, Contacto telefónico e/ou presencial, Via WEB através do site e facebook da Instituição	fundo tendo em conta situação pandémica; Receitas de Festas e Atividades; Quotas dos Sócios
Gerir a organização dos Serviços Prestados	Continuação das reuniões quinzenais entre a Direção do Centro Social da Pedralva e a Diretora Técnica e sempre que exista necessidade; Continuação de reuniões entre a Diretora Técnica e as Colaboradoras, sempre que se justifique Reuniões com os clientes e rede de suporte familiar sempre que se justifique	Direção Diretora Técnica Trabalhadores	Registrar as reuniões no formulário de registo elaborado para o efeito e/ou Livro de atas de Direção	Durante o ano de 2023	Comunicação Interna através de procedimentos, instruções de trabalho e notas informativas	Financiamento Próprio da Instituição
Controlar a qualidade do Serviço de Apoio Domiciliário	Visitas da Assistente Social/Diretora Técnica/Gerontóloga ao domicílio dos clientes para analisar junto dos destinatários do serviço, a qualidade do serviço e possíveis alterações a implementar, proceder a alterações quando necessário	Diretora Técnica/Assistente Social, Gerontóloga Colaboradoras	Estudar e definir o método mais adequado de avaliação de todo o sistema	Jan. a Dez. de 2023	Dar conhecimento das alterações efetuadas às colaboradoras intervenientes e sempre que necessário à Direção; Questionários de satisfação dos clientes	Instituto da Segurança Social; Junta de Freguesia da área de abrangência; Mensalidade dos Clientes; Donativos/Angariação de fundos Receitas de Festas e Atividades tendo em conta a situação pandémica

Assistente Social
Assistente Social
Assistente Social

[Handwritten signature]



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Handwritten signatures and notes at the top left of the page.

Serviço de Centro de Dia (CD)

Descrição (Objetivo)	Ação a Desenvolver	Recursos Humanos	Meta	Prazo	Estratégia de Divulgação	Estratégia de Financiamento
Continuar a Prestação dos Serviços de Centro de Dia	<p>Promover a permanência do cliente durante o dia nas instalações do Centro de Dia, assegurando, a sua higiene pessoal e cuidados de imagem, tratamento de roupas e as suas refeições diárias e o devido transporte; Acompanhamento ao exterior, aquisição de bens e serviços, requisição e administração da medicação; disponibilização de informação facilitadora de acesso aos serviços da comunidade adequados à satisfação de outras necessidades;</p> <p>Promover e organizar Atividades para o bem-estar dos clientes;</p> <p>Nos fins-de-semana fornecer as refeições, bem como outros serviços necessários, no domicílio dos clientes de Centro de Dia e assegurar os serviços consoante as necessidades de cada Cliente.</p>	<p>Direção Técnica/Assistente Social, Gerontóloga Direção Trabalhadores</p>	<p>Aplicar um sistema de avaliação</p>	<p>Jan. a Dez. de 2023</p>	<p>Visitas da Assistente Social, Gerontóloga a clientes e potenciais Clientes</p>	<p>Instituto da Segurança Social; Junta de Freguesia da área de abrangência; Mensalidade dos Clientes; Donativos/Angariação de fundos Receitas de Festas e atividades tendo em conta a situação pandémica Quotas dos Sócios</p>
Acompanhar o cliente / Cooperar na identificação de necessidades a nível de saúde dos clientes	<p>Identificar situações de cuidados de saúde, dando indicação da sua situação aos familiares responsáveis pelo cliente. Esta intervenção poderá ser feita sempre que se justifique pela Diretora Técnica, Assistente Social ou Gerontóloga mas também pela colaboradora responsável pela assistência medicamentosa, bem como as Colaboradoras designadas para o efeito</p>	<p>Diretora Técnica/Assistente Social, Gerontóloga Colaboradoras Colaboradores Externos: Médico, Fisioterapeuta</p>	<p>Responder atempadamente a às situações de cuidados de saúde, encaminhando-as para os profissionais</p>	<p>Jan. a Dez. de 2023</p>	<p>Informação Escrita Contactos telefónicos, via e-mail, presencial</p>	<p>Instituto da Segurança Social; Junta de Freguesia da área de abrangência; Centro de Saúde da área abrangente; Hospitais da zona de</p>

Handwritten signature at the top right of the page.



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

			competentes			
						abrangência Mensalidade dos Clientes; Donativos/Angariação de fundos Receitas de Festas e Atividades tendo em conta a situação pandémica; Quotas dos Sócios
Gerir a organização dos Serviços Prestados	Continuação das reuniões quinzenais entre a Direção do Centro Social e a Diretora Técnica Continuação das reuniões entre a Diretora Técnica e as Colaboradoras sempre que exista necessidade Reuniões com os clientes e rede de suporte familiar sempre que se justifique	Direção/ Diretora Técnica Trabalhadores	Registrar as reuniões no formulário de registo elaborado para o efeito e/ou Livro de atas de Direção	Durante o ano de 2023	Comunicação Interna através de procedimentos, instruções de trabalho e notas informativas	Financiamento Próprio da Instituição
Controlar a qualidade do Serviço de Centro de Dia	Promoção de reuniões sempre que se justifique entre os clientes do Centro de Dia, a Direção do Centro Social e a Diretora Técnica analisando junto dos destinatários do serviço, a qualidade do serviço e possíveis alterações a implementar, proceder a alterações quando necessário	Direção Técnica/Assistente Social Direção	Reunião de acordo com as necessidades dos Clientes	Jan. a Dez. de 2023	Dar conhecimento das alterações efetuadas aos clientes	Segurança Social; Junta de Freguesia; Centro de Saúde da área abrangente; Mensalidade dos Clientes; Donativos/Angariação de fundos; Receitas de Festas e Atividades; Quotas dos Sócios

Handwritten signatures and notes:
 Mensalidade dos Clientes
 Receitas de Festas e Atividades tendo em conta a situação pandémica;
 Quotas dos Sócios



PLANO DE OBJETIVOS OPERACIONAIS – INTERVENÇÕES DE SUPORTE AOS SERVIÇOS/ACTIVIDADE S - 2023

ORGANIZAÇÃO DOS SERVIÇOS

Descrição (Objetivo)	Ação a Desenvolver	Recursos Humanos	Meta	Prazo	Estratégia de Divulgação	Estratégia de Financiamento
Organizar, gerir e controlar o funcionamento anual da Instituição e dos Serviços Prestados	Definir prioridades ao nível do funcionamento da Instituição Organizar o funcionamento das respostas sociais; Formação aos Trabalhadores; Manutenção do HACCP, - Segurança Alimentar, Manutenção do sistema de Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho – HSST Continuação da implementação do plano de segurança, executando as Medidas de Autoproteção testando a sua operacionalidade através de simulacros e formação contínua (parecer favorável atribuído em Agosto de 2015)	Direção Diretora Técnica. Animadora Sócio Cultural, Gerontóloga, Técnica do HACCP Todos os Trabalhadores com especial enfoque na área alimentar; Técnica do HSST, Médico Assistente e colaboradores trabalhadores em geral	Registos do Processo de HACCP e HSST Registos da organização e cumprimento dos serviços prestados	Ano 2023	Comunicação interna através do livro de ocorrências, notas informativas, plano de formação anual	Financiamento Próprio da Entidade Segurança Social; Junta de Freguesia da área de abrangência; Centro de Saúde da área abrangente; Mensalidade dos Clientes; Donativos/Angariação de fundos Receitas de Festas e Atividades de acordo com a situação pandémica; Quotas dos Sócios
Candidatar a Instituição a Contratos de Apoio – Inserção (CEI)	Apresentar as candidaturas via online ou qualquer outra via	Direção Diretora Técnica Técnicos da Empresa de Consultoria	Aprovação de Candidaturas	Ano 2023	Reuniões presenciais e via online; Notas informativas;	Instituto de Segurança Social; Instituto de Emprego e

Assinado digitalmente
Carla Mendes
Maria



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Candidatar a Instituição a Incentivos de Contratação	(quando aplicável)				Formação Profissional (IEFP) e Sistema Integrado de Informação do Fundo Social Europeu (SIIFSE) Financiamento; Balcão de Fundos; Próprio da Entidade
Candidatar a Instituição a Estágios Profissionais					
Candidatar a Entidade a Apoios ao nível de financiamentos do Fundo Social Europeu –					
Candidatar a Entidade a formação financiada e não financiada					
Continuar a fomentar a relação entre a Instituição e a Comunidade Envolvente	Direção Diretora Técnica; Animadora Sociocultural; Gerontóloga Colaboradoras, Outros intervinentes	N. de pessoas nos eventos promovidos pela Instituição e Instituições parceiras	Ano 2023	Comunicação Social, Internet (pagina facebook, site da Instituição, outros) Contactos telefónicos, presenciais.	Financiamento Próprio da Entidade, Câmara Municipal, Junta de Freguesia
Fomentar novas oportunidades para a sustentabilidade da Instituição	Direção Diretora Técnica Entidade Consultoras	Submissão candidaturas a medidas de apoio social para a criação da resposta social de Estrutura Residencial para Idosos	Ano 2023		Financiamento Próprio da Entidade Instituto Segurança Social Camara Municipal Junta de Freguesia



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

O Plano Anual de Atividades para o ano de 2023, contempla igualmente o Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal (em Anexo). Com este plano propõe-se a ocupação dos clientes, tornando-os assim mais ativos na sociedade, quebrando estereótipos de imagem pré concebida de que os idosos são inúteis e inativos, demonstrando-se que os nossos clientes trabalham para atingir o bem-estar biopsicossocial.

Este não é um plano para trabalhar para a População Idosa, mas sim para trabalhar com a População Idosa, transformando os Clientes em protagonistas, levando-os à projeção e à partilha das suas vivências, das suas memórias, dos seus saberes e das suas inquietações. Pretendemos desenvolver atividades de animação sociocultural, lúdico-recreativas e ocupacionais para a estimulação e manutenção das suas capacidades físicas e psíquicas.

No ano de 2022, algumas das atividades foram concretizadas de acordo com o plano anual do corrente ano bem como, de acordo com o plano semanal, contudo, tendo em linha de atenção a pandemia SARS-COV 2, - Covid- 19, vivida igualmente no corrente ano, algumas atividades foram canceladas e outras reajustadas tendo sempre em atenção a confiança e a segurança do momento em que vivemos.

O Plano de Atividades de Desenvolvimento Pessoal para 2023, pretende seguir a linha de trabalho dos anos anteriores, proporcionando diferentes atividades e experiências direcionadas para os diferentes níveis de autonomia e dependência, contemplando parcerias de forma a fomentar a partilha com pessoas externas à Instituição, para o convívio diversificado em idades e experiências. Assim sendo, o Plano em Anexo, apresenta diversos áreas, ateliers, dinâmicas e atividades, sempre com todos os cuidados e segurança máxima, esperando-se uma melhoria do grau de satisfação, partilha de conhecimentos, aumento da confiança, manutenção e/ou melhoria das capacidades cognitivas e consequente melhoria da qualidade de vida.

Reflete ainda, as atividades idealizadas pela equipa técnica da Instituição para o ano de 2023 no qual constam as atividades, os objetivos propostos e



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

a alcançar, os recursos necessários, os parceiros associados e cronograma por extenso de cada atividade.

Definições e abreviaturas

- A.S.C – Animadora Sociocultural
- T.S.S – Técnica de serviço Social
- A.A.D- Auxiliar de Ação Direta
- T.A – Trabalhadora Auxiliar de Serviços Gerais
- C.M.A – Câmara Municipal de Anadia
- CD – Centro de Dia
- SAD – Serviço de Apoio Domiciliário

Presidente da Instituição
Centro Social Recreativo
e Cultural de Pedralva
NIF.: 503 236 519

Diretora Técnica

Gerontóloga Social (Estagiária)

Fabiana Gonçalves

Aprovado a:
23.11.202

ANEXO



PLANO DE ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ANUAL

2023

Áreas de Intervenção	Periodicidade	Atividade	Objetivos Gerais		Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros		
Área Cognitiva	Semanal/ Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Estimulação Cognitiva; <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Projeto AGILIDADES; Estimulação multisensorial Introdução às novas tecnologias; Snoezelen; Método Montessori; Terapia da Reminiscência; Terapia da validação; Terapia de orientação para a realidade; Terapia da validação; Acompanhamento individual; <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Avaliação Multidimensional; 	X	X	A.S.C + GS + Biblioteca Municipal de Anadia Projetos "Leituras sem idade" + "Bibliosocial"	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 200€ (Anual)		
Área Motora/Física	Semanal/ Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Actividade Física; <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Caminhada; ⇒ Treino funcional; ⇒ Pedalar; ⇒ Dançar; 	X	X	A.S.C + GS + C.M.A Projeto "Movimento sénior é vida"	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 40€ (Anual)		

Elaboração
20.11.2017Aprovação
20.11.2017Código
S.TV.FR.005.02.PC3Pág.
1 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Áreas de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Períodicidade Área de Arteterapia Semanal	<ul style="list-style-type: none"> • Expressões artísticas: ⇒ Pintura; ⇒ Escultura; ⇒ Restauro/Reutilização; 	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorar a autoestima e confiança; • Explorar a imaginação e criatividade; • Melhorar a concentração, atenção e memória; • Diminuir os níveis de stress e ansiedade; • Reabilitar movimentos; • Estimular a motricidade fina; • Sensibilizar para a reutilização de materiais; 	X	X	A.S.C + GS + T.S.S + A.A.D	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 150€ (Anual)
Área Lúdico-Recreativa Semanal/ Mensal	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de Mesa: ⇒ Dominó; ⇒ Sueca; ⇒ Damas; ⇒ Bingo; ⇒ Bisca dos nove; • Passeios ao exterior; 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover o convívio e a confraternização entre idosos; • Fomentar as relações interpessoais e comunitárias; • Proporcionar momentos de lazer; 	X	X	A.S.C + GS + T.S.S + D.T + A.A.D	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 50€ (Anual)
Área Social e Comemorativa	<ul style="list-style-type: none"> • Comemoração dos aniversários; • Cozinheiro/a do Mês; 	<ul style="list-style-type: none"> • Celebrar o aniversário de cada utente; • Potenciar a auto-estima e bem-estar; • Valorizar capacidades e saberes; • Trocar experiências e vivências; • Proporcionar a concentração, raciocínio e 	X	X	A.S.C + GS +	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 170€ (Anual)

20.11.2017

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	2 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Amália Borges
Pedralva

Áreas de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Periodicidade Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Atelier de Jardinagem; Atelier de Costura; 	<ul style="list-style-type: none"> memória; Estimular as atividades motoras/ exercício físico; Reduzir stress e ansiedade; Alterar o humor e a sensação de bem-estar; Impulsionar a realização pessoal; Fomentar a sociabilização; Criar vínculos sociais; Promover a independência; 			T.S.S + D.T + A.A.D + T.A + COZ		
Área de Musicoterapia		<ul style="list-style-type: none"> Melhorar a frequência cardíaca e respiratória; Reduzir a pressão sanguínea e diminuir os níveis de stress; Despertar emoções; Estimular interações sociais; Estimular o potencial criativo e a capacidade comunicativa; Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição; Recordar tradições populares; 			A.S.C + GS + Membro da comunidade	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 50€ (Anual)
Semanal	<ul style="list-style-type: none"> Cantar; Tocar instrumentos musicais; Acompanhar o ritmo da música com palmas ou bater de pé; Ouvir músicas; 		X	X			
Área Cultural		<ul style="list-style-type: none"> Fomentar atividades que promovam o contacto com a sociedade e com o meio envolvente; Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição e de contacto com a comunidade; 			A.S.C + GS + T.S.S + D.T	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 100€ (Anual)
Mensal	<ul style="list-style-type: none"> Concertos musicais; Peças de teatro; Feiras Gastronómicas; Festas populares Exibições de filmes; Visitas a museus; Cinema; 		X	X			

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	3 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Áreas de Intervenção	Atividade	Objetivos Gerais	Resposta social		Recursos			
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros	
Periodicidade					+ A.A.D			
Área Religiosa	<ul style="list-style-type: none">• Reza do Terço;• Missa institucional;	<ul style="list-style-type: none">• Fortalecer o vínculo da pessoa com a sua religião;	X	X	A.S.C + GS + Membro da comunidade + Pároco	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 50€ (Anual)	
Semana/ Mensal								

[Handwritten signatures and initials]

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	4 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

➤ Atividades comemorativas/ Festividades

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Janeiro	Dia de Ano Novo (1 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none">• Celebrar o início do Ano-Novo;• Refletir sobre o ano que passou;• Proporcionar o convívio e a socialização entre utentes e elementos da instituição;	X				
	Dia dos Reis (Janeiras) (6 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none">• Preservar as tradições;• Promover a socialização;• Promover o gosto pela música;	X	X	A.S.C + GS +		
	Dia Internacional do Obri- gado (11 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none">• Incentivar o idoso a agradecer a todos que fazem parte das suas vidas e que, de alguma forma, nos ajudam e alegam;• Contribuir para a manutenção de um ambiente de proximidade entre utentes e utentes/colaboradoras;	X		T.S.S + D.T + A.A.D + T.A	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 50€ (Anual)
	Dia internacional do riso (18 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none">• Proporcionar bem-estar;• Criar laços com outros utentes;• Prevenir estados depressivos;	X				

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	5 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

[Handwritten signatures and names in blue ink]

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos			
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros	
Fevereiro	Dia da escrita à mão (23 de Janeiro)	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular a escrita e a leitura; • Trabalhar a motricidade fina; • Estimular a memória e a concentração; 	X					
	Dia mundial das Leguminosas (10 de Fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar os idosos para a prática de uma alimentação saudável; 	X		A.S.C + GS + T.S.S			
	Dia dos namorados (14 de Fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer laços afetivos entre utentes/família ou entre utentes; • Enfatizar a existência de vários tipos de amor; 	X		+ D.T + A.A.D + T.A + COZ	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 50€ (Anual)	
Março	Carnaval (21 de Fevereiro)	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver a socialização; • Promover a interação e a comunicação; • Propocionar o convívio e momentos de diversão; • Explorar a imaginação e criatividade; 	X					
	Dia Internacional da Mulher (8 de Março)	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para a valorização pessoal; • Reflectir acerca do progresso do papel da mulher na sociedade; • Promover a igualdade de género; 	X		A.S.C + GS + T.S.S +	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 100€ (Anual)	

Elaboração	20.11.2017	Aprovação	20.11.2017	Código	S.TV.FR.005.02.PC3	Pág.	6 de 15
------------	------------	-----------	------------	--------	--------------------	------	---------



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos			
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros	
Abril	Dia do Pai (19 de Março)	<ul style="list-style-type: none">• Instigar o carinho, respeito e gratidão pela figura paterna;• Fortalecer laços familiares;	X		D.T. + A.A.D + T.A + COZ			
	Dia Mundial da Poesia (21 de Março)	<ul style="list-style-type: none">• Estimular a escrita e a leitura;• Contribuir para uma melhor autoestima;	X					
	Dia Mundial do Teatro (27 de Março)	<ul style="list-style-type: none">• Promover a arte do Teatro;• Desenvolver a socialização;• Proporcionar a concentração, o raciocínio e a memória;• Sensibilizar para as diferentes formas de expressão e comunicação;	X					
	Domingo de Ramos (2 de Abril)	<ul style="list-style-type: none">• Recordar e reviver as tradições;• Apoiar as crenças religiosas;	X			A.S.C + GS + T.S.S + D.T +	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 100€ (Anual)
	Dia Mundial da Atividade Física (6 de Abril)	<ul style="list-style-type: none">• Salientar a importância da atividade física;• Proporcionar momentos de interação entre utentes e colaboradores;	X					

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	7 de 15

Handwritten signatures and initials in blue ink at the top of the page.



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA


 Afonso Lopes


Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Maio	Páscoa (9/10 de Abril)	<ul style="list-style-type: none"> • Preservar as tradições locais; • Apoiar as crenças religiosas; • Recordar a história bíblica; 	X		A.A.D + T.A + COZ		
	Dia da Liberdade (25 de Abril)	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar os acontecimentos que marcam a História de Portugal; • Recuperar memórias; • Partilhar experiências vividas; • Reflectir sobre as mudanças após o 25 de abril; • Debater sobre a importância da Liberdade; 	X				
	Dia do trabalhador (1 de Maio)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e valorizar as diferentes profissões; • Combater as desigualdades sociais; • Partilhar experiências ao recordar grande parte da história individual de cada utente; 	X		A.S.C + GS + T.S.S + D.T + A.A.D	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 80€ (Anual)
	Dia Mundial da Língua Portuguesa (5 de Maio)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da língua portuguesa no mundo; • Promover o sentido de comunidade e de pluralismo dos falantes da Língua Portuguesa; 	X				

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	8 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Junho	Dia da Mãe (7 de Maio)	<ul style="list-style-type: none">• Instigar o carinho, respeito e gratidão pela figura paterna;• Fortalecer laços familiares;	X				
	Dia Internacional da família (15 de Maio)	<ul style="list-style-type: none">• Reforçar a importância da união, do amor e da compreensão entre elementos da mesma família;	X	X			
	Dia da Espiga (18 de Maio)	<ul style="list-style-type: none">• Apoiar as crenças religiosas;• Recordar e reviver as tradições;	X				
	Dia Mundial da criança (1 de Junho)	<ul style="list-style-type: none">• Promover o convívio intergeracional, incitando a realização actividades entre as diversas gerações;• Incentivar o contacto e o respeito pelos mais velhos;	X		A.S.C + GS + T.S.S + D.T + COZ	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 60€ (Anual)
	Dia de Portugal (10 de Junho)	<ul style="list-style-type: none">• Relembrar os feitos passados do povo lusitano;• Fomentar o sentimento de Patriotismo;	X				

Handwritten signatures and initials in blue ink at the top of the page.

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	9 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Araceli Rodrigues
 Presidente

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos			
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros	
Julho	Santos Populares (13,24,29 de Junho)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar e reviver as tradições; Propiciar o convívio e a diversão entre utentes e colaboradoras; 	X					
	Dia Internacional do sushi (18 de Junho)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos idosos novas experiências gastronómicas; 	X					
	Dia mundial do chocolate (7 de Julho)	<ul style="list-style-type: none"> Promover momentos de convívio que estimulam a socialização; Promover momentos de partilha de conhecimento; 	X		A.S.C + GS + T.S.S + D.T + A.A.D + T.A + COZ			
	Dia mundial da Pizza (10 de Julho)	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar a auto-estima e bem-estar; Valorizar capacidades e saberes; Trocar experiências e vivências; Recuperar o sentimento e utilidade; 	X					Aprox. 50€ (Anual)
	Dia Mundial do amigo (20 de Julho)	<ul style="list-style-type: none"> Celebrar a amizade; Promover a cultura da paz entre todas as pessoas, celebrando assim a diversidade cultural e o respeito mútuo; Fortalecer laços; 	X					

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	10 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Agosto	Dia Mundial dos avós (26 de Julho)	<ul style="list-style-type: none">Promover momentos de lazer e de convívio que estimulam a socialização;Proporcionar o fortalecimento de laços afetivos entre avós e netos;	X	X			
	Dia Mundial da Fotografia (19 de Agosto)	<ul style="list-style-type: none">Promover o espírito artístico e criativo;Recordar momentos passados através de fotografias;Proporcionar momentos de socialização e sensação de bem-estar;Estimular a memória e o autoconhecimento;	X		A.S.C + GS + T.S.S + D.T	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 90€ (Anual)
	Dia Mundial do cão (26 de Agosto)	<ul style="list-style-type: none">Melhorar a inibição social;Diminuir a ansiedade, stress e estados depressivos;Diminuir a pressão arterial e os problemas cardíacos;Aumentar a sensação de bem-estar;Recuperar o sentimento e utilidade;	X				
Setembro	Dia Internacional da Alfabetização (8 de Setembro)	<ul style="list-style-type: none">Combater o analfabetismo e as desigualdades entre os idosos institucionalizados;	X		A.S.C + GS + T.S.S +	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 40€ (Anual)

Handwritten signature and date: 20/11/2017

Elaboração	20.11.2017	Aprovação	20.11.2017	Código	S.TV.FR.005.02.PC3	Pág.	11 de 15
------------	------------	-----------	------------	--------	--------------------	------	----------



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Handwritten signature and name: Francisco Augusto

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materials	Financeiros
Outubro	Dia Internacional do mini-golfe (22 de Setembro)	<ul style="list-style-type: none">Promover o convívio e a confraternização entre idosos;Proporcionar momentos de lazer;Fomentar as relações interpessoais e comunitárias;	X	X	D.T + A.A.D + T.A		
	Dia Mundial da Língua gestual (23 de Setembro)	<ul style="list-style-type: none">Promover a aprendizagem da língua gestual;Conhecer a identidade da comunidade surda no contexto da diversidade linguística e cultural;	X				
	Dia Mundial do coração (29 de Setembro)	<ul style="list-style-type: none">Conscientização da necessidade de prevenir doenças cardiovasculares;Sensibilizar para o controlo dos principais fatores de risco;	X				
	Dia Internacional do Idoso (1 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none">Promover e valorizar os direitos dos idosos;Proporcionar o convívio e momentos de diversão;	X	X	A.S.C + GS + T.S.S	Materials alusivos para cada atividade	Aprox. 80€ (Anual)

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	12 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Luiz Carlos

Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Humanos	Recursos		
			CD	SAD		Materialis	Financeiros	
Novembro	Dia Mundial do Sorriso (6 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar os idosos para o cuidado que se deve ter para melhorar a saúde oral; Diminuir os níveis de stress e ansiedade e reduzir estados depressivos; Estimular a auto-estima e bem-estar; 	X		+ D.T + A.A.D + T.A + COZ			
	Dia mundial da Alimentação e do pão (16 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar capacidades e saberes; Promover a independência; Potenciar a auto-estima e bem-estar; Recuperar o sentimento e utilidade; 	X					
	Dia das bruxas (31 de Outubro)	<ul style="list-style-type: none"> Explorar a imaginação e criatividade; Proporcionar o convívio e momentos de diversão; 	X					
	Dia Mundial do Cinema (5 de Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos idosos momentos de boa disposição; Aumentar o repertório de conhecimentos e socialização; Viver uma nova experiência; 	X	X	A.S.C + GS + T.S.S + D.T +	Materialis alusivos para cada atividade	Aprox. 80€ (Anual)	
	Dia de São Martinho (11 de Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> Proporcionar o convívio e a socialização entre utentes e elementos da 	X	X				

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	13 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Apicado Torres

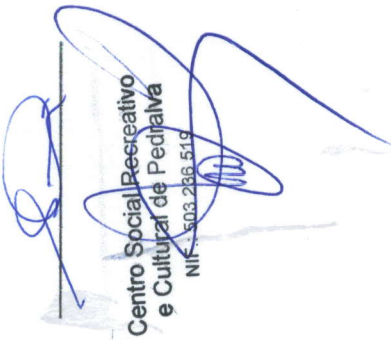
Mês	Atividade	Objetivos	Resposta social		Recursos		
			CD	SAD	Humanos	Materiais	Financeiros
Dezembro		<ul style="list-style-type: none"> instituição; Recordar e reviver as tradições; 			A.A.D + T.A + COZ		
	Dia Internacional do Homem (19 de Novembro)	<ul style="list-style-type: none"> Contribuir para a valorização pessoal; 	X				
	Restauração de independência (1 de Dezembro)	<ul style="list-style-type: none"> Recordar os acontecimentos que marcaram a Independência de Portugal; Debater sobre a importância da Liberdade; Despertar o interesse pela história de Portugal; 	X		A.S.C + GS + T.S.S		
	Dia da bolacha (4 de Dezembro)	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar a autoestima e bem-estar; Valorizar capacidades e saberes; Promover momentos de partilha de conhecimento; Recuperar o sentimento e utilidade; 			+ D.T + A.A.D + T.A + COZ	Materiais alusivos para cada atividade	Aprox. 300€ (Anual)
	Natal (mês de Dezembro)	<ul style="list-style-type: none"> Promover a tradição do Natal de forma lúdica e criativa; Descobrir a polivalência dos materiais; Reviver as tradições de natal; Reforçar a relação Instituição/utentes; 	X	X			

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	14 de 15



CENTRO SOCIAL RECREATIVO E CULTURAL DE PEDRALVA

Presidente da Instituição


Centro Social Recreativo
e Cultural de Pedralva
NIF: 503.266.519

Diretora Técnica



Gerontóloga (Estagiária)


Fabiana Gonçalves

Aprovado a: -
23.11.202

Elaboração	Aprovação	Código	Pág.
20.11.2017	20.11.2017	S.TV.FR.005.02.PC3	15 de 15