



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

## PLANO DE AÇÃO PARA 2021

### NOTA INTRODUTÓRIA

O Plano de Ação que apresentamos é um plano de respeito pelo passado e ao mesmo tempo de consolidação das diversas respostas sociais que a instituição garante aos seus clientes.

O contexto pandémico que vivemos veio impor a urgência na adaptação dos edifícios de modo a criar circuitos autónomos e espaços de isolamento, de modo a garantir o funcionamento das respostas sociais [CD, SAD e ERPI] em condições de segurança para utentes, famílias e colaboradores da instituição.

No presente documento, vão identificadas as respostas sociais asseguradas pela instituição e, podem encontrar-se os eixos de ação, os objetivos estratégicos, bem como, os objetivos operacionais, que vão nortear a ação da instituição no próximo ano.

São indicadas também as atividades pontuais e as atividades sistemáticas de Animação Sociocultural a desenvolver no ano civil de 2021.

### RESPOSTAS SOCIAIS

#### CENTRO DE DIA “JOÃO COSTA DA FONSECA”

- A valência pela qual a instituição é identificada em primeiro lugar na comunidade. É uma resposta social, que contribui para a valorização pessoal, partilha de conhecimentos e experiências pessoais, proporcionando ainda durante o dia a resolução de necessidades básicas pessoais, terapêuticas e socioculturais, às pessoas afetadas por diferentes graus de dependência contribuindo para a manutenção da pessoa nos seus próprios domicílios.

**Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 40 clientes.**

#### SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO

- Juntamente com a valência de Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário é uma das valências iniciais da instituição. Esta resposta social consiste em prestar cuidados individualizados e personalizados no domicílio, de carácter doméstico, reabilitador, social, pessoal a pessoas e famílias quando por um motivo de doença, deficiência, ou outro



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

impedimento, não possam assegurar temporariamente, a satisfação das suas necessidades da vida diária, contribuindo para a manutenção da pessoa no seu próprio domicílio.

**Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 42 clientes.**

### **ESTRUTURA RESIDÊNCIAL PARA PESSOA IDOSA**

- Esta a resposta social mais recente da instituição, e destina-se a acolher em alojamento coletivo, pessoas de ambos os sexos, temporária ou permanentemente, em que são desenvolvidas atividades de apoio social e prestados cuidados de enfermagem.

Encontra-se licenciada para 30 clientes.

**Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 24 clientes.**

### **CANTINA SOCIAL**

- Insere-se na Rede Solidária de Cantinas Sociais e constitui-se como uma resposta de intervenção no âmbito do Programa de Emergência Social, que tem como objetivo suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade socioeconómica, através da disponibilização de refeições.

**Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 6 clientes.**

### **PROGRAMA COMUNITÁRIO DE AJUDA ALIMENTAR A CARÊNCIADOS(POAPMC/FEAC)**

- É uma ação anualmente promovida pela Comissão europeia e que adota um plano de atribuição de recursos aos Estados Membros, para fornecimentos e distribuição de géneros alimentícios provenientes de intervenção a favor das pessoas mais necessitadas da União europeia. São beneficiárias famílias, pessoas e a instituição/utente cuja situação de dependência social e financeira verificada e reconhecida com base em critérios de elegibilidade previamente estabelecidos pela Segurança Social.

**Protocolo de cooperação com a Segurança Social: 25 beneficiários.**

### **ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO ACÇÃO SOCIAL**

- A instituição como parceira da Rede Social e membro do Conselho Local de Ação Social presta atendimento e acompanhamento social a pessoas e famílias da comunidade que apresentam carências de índole diversa, encaminhando as situações para as entidades competentes e procurando minorar ou solucionar os problemas através da atuação da Técnica de Serviço Social.

### **HIDROTERAPIA**

- A instituição tem vindo a desenvolver atividades de Hidroterapia dirigidas aos nossos clientes, funcionários e comunidade. Tendo também vindo a disponibilizar o acesso à piscina às crianças do Polo Escolar de Santiago de Litém.

### **CENTRO DE FISIOTERAPIA**



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

- Graças ao financiamento obtido através da candidatura apresentada à Fundação EDP, foi possível, no ano 2016, dotar a instituição de uma valência de Fisioterapia, equipando o espaço existente na instituição e para o efeito reservado. A criação da valência de Fisioterapia, resulta da necessidade premente para utentes, associados e restante comunidade, da existência de cuidados especializados de fisioterapia criando condições que promovam a sua autonomia, e melhorem a resposta ao envelhecimento e às situações de dependência e incapacidade.

**PROGRAMA DE AÇÃO**

| <b>Eixo 1- Formação</b>  |                    |                            |
|--|--------------------|----------------------------|
| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Colaboradores Qualificados</b>   |                    |                            |
| <b>Objetivo Operacional: Promover Formação aos Colaboradores</b>   |                    |                            |
| <b>Ação</b>  | <b>Responsável</b> | <b>Prazo</b>               |
| Ações de formação, obrigatória e outras para uma melhor qualidade de trabalho e disposição dos colaboradores   | Equipa Técnica     | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| <b>Eixo 2 - Investimento, Desenvolvimento e Inovação</b>   |                    |                            |
| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Condições de trabalho operacionais e suficientes</b>   |                    |                            |
| <b>Objetivo Operacional: Criar e melhorar infraestruturas e equipamentos</b>   |                    |                            |
| <b>Ação</b>  | <b>Responsável</b> | <b>Prazo</b>               |
| Adaptar e alterar as instalações da instituição de modo a criar circuitos autónomos, espaços de confinamento, área adaptáveis para cada uma das valências, reforçando as condições de segurança de utentes e funcionários suscitadas pelo actual contexto pandémico, adaptando a instituição e as suas valências para o futuro;  | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Criar novos lugares em respostas sociais destinadas às pessoas idosas, criando condições que promovam a sua autonomia, e melhorem a resposta ao envelhecimento e às situações de dependência e isolamento. Designadamente, a) ampliar cozinha e área de pessoal de modo a alargar os Serviços de Apoio Domiciliário 24 horas por dia e ao fim de semana; b) criando uma área de alojamento temporário com espaço suficiente para quatro camas destinada a acolher temporariamente utentes de Centro de Dia, em situações temporárias e transitórias; c) ampliar a ERPI para mais dez utentes, aumentando a capacidade para 40 utentes; | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Adaptar e alterar as instalações da instituição de modo a implementar e robustecer medidas para o envelhecimento ativo e saudável garantindo os recursos e respostas necessários à proteção da população sénior. Designadamente, a) ampliando as instalações, criando balneários e acesso autónomo à piscina e ao gabinete de fisioterapia da instituição, de modo a permitir o acesso à prática de hidroterapia e fisioterapia aos utentes de CD, SAD e população sénior não institucionalizada.  | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

|   |   |                            |
|---|---|----------------------------|
| Continuar a renovação da frota de SAD, adquirindo uma viatura;  | Direção   | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| <b>Eixo 3 - Pessoas</b>   |   |                            |
| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Recursos Humanos Motivados</b>  |   |                            |
| <b>Objetivo Operacional: Garantir a satisfação dos colaboradores</b>  |   |                            |
| <b>Ação</b>   | <b>Responsável</b>                                  | <b>Prazo</b>               |
| Avaliar a satisfação dos colaboradores  | Direção e Direção Técnica                           | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Promover a participação dos mesmos nas reuniões da Equipa Técnica   | Direção e Direção Técnica                           | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Implementar Sistema de Avaliação de Desempenho  | Direção e Direção Técnica                           | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Rejuvenescimento e consolidação do quadro de recursos humanos com vista a uma crescente otimização dos serviços | Direção   | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| <b>Eixo 4- Imagem</b>   |   |                            |
| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Promoção da Imagem Institucional</b>  |   |                            |
| <b>Objetivo Operacional: Promoção e divulgação de atividades realizadas pela instituição</b>                    |   |                            |
| <b>Ação</b>   | <b>Responsável</b>                                  | <b>Prazo</b>               |
| Efetuar passeios de recreio e lazer   | Direção Técnica, Educador e Animador Sócio Cultural | Julho a Outubro de 2021    |
| Organizar a festa da família com a participação dos familiares de todos os clientes                             | Direção Técnica, Educador e Animador Sócio Cultural | Agosto de 2021             |
| Participar ativamente nas Tasquinhas Alitém   | Direção Técnica, Educador e Animador Sócio Cultural | Agosto de 2021             |
| Comemorar o aniversário da instituição  | Direção Técnica, Educador e Animador Sócio Cultural | Maior 2021                 |
| Organizar a festa de Natal com a participação dos nossos clientes.  | Direção Técnica, Educador e Animador Sócio Cultural | Dezembro de 2021           |
| Divulgação constante das atividades da Associação na página do Facebook   | Equipa Técnica                                      | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Promoção de atividades para a comunidade.   | Direção Técnica                                     | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| <b>Eixo 5- Organização e Gestão</b>   |   |                            |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Qualidade e Excelência nos Serviços</b>  |                                      |                            |
|--|--------------------------------------|----------------------------|
| <b>Objetivo Operacional: Fomentar uma Gestão Integrada</b>   |                                      |                            |
| <b>Ação</b>  | <b>Responsável</b>                   | <b>Prazo</b>               |
| Continuar com a prestação do Serviço de Apoio Domiciliário a cerca de 42 clientes para os quais existe acordo de cooperação, tentando aumentá-los junto com o ISS, IP.   | Diretora Técnica SAD                 | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Implementação de horários alargados e aumento dos serviços SAD, correspondendo a necessidades dos clientes   | Diretora Técnica SAD                 | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Continuar com a prestação do serviço de Centro de Dia a cerca de 40 clientes para os quais existe acordo de cooperação, tentando aumentá-los junto com o ISS, IP.  | Diretora Técnica CD                  | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Avaliar as necessidades de implementação de horários alargados e aumento dos serviços CD, correspondendo a necessidades dos clientes   | Diretora Técnica CD                  | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Continuar com a prestação do serviço de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas a 30 utentes tentando aumentar os acordos de cooperação com o ISS, IP.   | Diretora Técnica ERPI                | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Manter em funcionamento o Sistema HACCP já implementado  | Direção Técnica e Administrativa     | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Iniciar o projeto de implementação do Sistema de Gestão da Qualidade ao abrigo dos Modelos de Avaliação da Qualidade das Respostas Sociais: ERPI, CD, SAD bem como ao abrigo da ISO 9001:2008  | Direção e Equipa Técnica             | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Manter em funcionamento o serviço de medicina, higiene e segurança no trabalho   | Direção e Administrativa             | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Assegurar o abastecimento de produtos alimentares e outros fornecimentos de matéria-prima para o dia-a-dia.  | Direção Administrativa               | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Zelar pelo património e conservação dos edifícios e zonas verdes envolventes   | Direção                              | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Implementação de um registo de indicadores de qualidade, com vista a monitorizar a prática, melhorar a prestação dos cuidados prestados por toda a equipa de colaboradores, fundamentar a importância das técnicas recomendadas nas formações envolver a equipa no objetivo de prestar cuidados de excelência; | Diretora Técnica ERPI                | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Executar as seguintes atividades, pontuais e sistemáticas, de animação e desenvolvimento pessoal, para todos os clientes das respostas sociais   | Animador, Educador e Fisioterapeutas | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| <b>ATIVIDADES PONTUAIS</b>   |                                      |                            |
| <b>ACTIVIDADE</b>  | <b>DATA</b>                          |                            |
| <b>Aniversário Utentes</b>   | Todos os meses                       |                            |
| <b>Dia de Reis</b>   | Janeiro 2021                         |                            |
| <b>Dia dos Namorados</b>   | Fevereiro 2021                       |                            |
| <b>Carnaval</b>  | Fevereiro 2021                       |                            |
| <b>Dia Internacional da Mulher</b>   | Março 2021                           |                            |
| <b>Dia do Pai</b>  | Março 2021                           |                            |
| <b>Dia Mundial da Poesia</b>   | Março 2021                           |                            |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

| <b>Dia Mundial do Teatro</b>                                |  | Março 2021   |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>Festividades da Páscoa</b>                               |  | Abril 2021   |   |   |
| <b>Aniversário do fundador Armindo Costa da Fonseca</b>     |  | 15 de Maio 2021  |   |   |
| <b>Dia da Espiga</b>  |  | 10 de Maio 2021  |   |   |
| <b>Dia da Mãe</b>   |  | Maio 2021  |   |   |
| <b>Dia Mundial do Ambiente</b>                              |  | Junho 2021   |   |   |
| <b>Festas Juninas (S. João)</b>                             |  | Junho 2021   |   |   |
| <b>Dia Europeu da Música</b>                                |  | Junho 2021   |   |   |
| <b>Dia de São Tiago</b>                                     |  | Julho 2021   |   |   |
| <b>Dia Mundial dos Avós</b>                                 |  | Julho 2021   |   |   |
| <b>Participação na Mostra Gastronómica da Região Alitén</b> |  | Agosto 2021  |   |   |
| <b>Procissão e Festa de Nossa Senhora dos Milagres</b>      |  | Setembro 2021  |   |   |
| <b>Comemoração do Halloween</b>                             |  | Outubro 2021   |   |   |
| <b>Dia do Bolinho</b>                                       |  | Outubro 2021   |   |   |
| <b>Dia Mundial dos Idosos</b>                               |  | Outubro 2021   |   |   |
| <b>Dia de São Martinho</b>                                  |  | Novembro 2021  |   |   |
| <b>ACTIVIDADES SISTEMÁTICAS</b>                             |  |  |   |   |
| <b>Atividades</b>   | <b>Descrição</b>   | <b>Periodicidade</b>   | <b>Objetivos</b>  | <b>Público-Alvo</b>   |
| <b>Sessões de Estimulação através da Música</b>             | Sessões de intervenção individualizada ou grupal de estimulação social; motora e cognitiva, utilizando como meio a música e o som.   | 1 vez por semana   | Promover o relacionamento inter e intrapessoal;<br>Aumentar o sentimento de pertença;<br>Promover a compreensão e retenção da informação;<br>Diminuir a tensão e ansiedade;<br>Promover a mobilidade.       | Todos os utentes de E.R.P.I.  |
| <b>Projeto "a nossa Horta e o nosso Pomar "</b>             | Plantar diferentes árvores de fruto e vegetais. Cuidar diariamente da horta e pomar da instituição, tratando dos produtos cultivados. Passear no espaço envolvente, num exercício simultaneamente saudável e integrante. | <b>De acordo com a época de sementeira, plantação e colheita</b> | Defender práticas adquiridas ao longo das vivências dos utentes, aproximando-os à natureza. Fortalecer conhecimentos previamente adquiridos, através de um plano de atuação diário ecológico e sustentável. | Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I e S.A.D Autónomos e Semi-dependentes |



**“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”**

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>Projeto de Biblioterapia “Ler é Viajar”</b>   | Sessões de Mediação de Leitura de histórias diversificadas, com duração aproximada de 1 hora.<br>Após a leitura procede-se à discussão, reflexão e interpretação do conteúdo através de um diálogo biblioterapêutico. | 1 vez por semana  | Responder às necessidades psicossociais dos utentes;<br>Fomentar a independência do idoso e o seu papel ativo no processo terapêutico;<br>Remotivar para a vida e realização de atividades;<br>Reduzir o nível de resistência e agilizar os movimentos de mudança. | Todos os utentes de E.R.P.I, Centro de Dia e S.A.D.   |
| <b>Passeios e Visitas Culturais</b>              | Visita a diferentes instituições/monumentos/localidades   | <b>Regularmente</b> , consoante as condições atmosféricas.                      | Reforçar a ligação dos utentes com o meio envolvente, mantendo as referências com o mundo fora da instituição.   | Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I e S.A.D Autónomos e Semi-dependentes                                       |
| <b>Convívios e Parcerias Interinstitucionais</b> | Saídas conjuntas com/ e a Instituições parceiras (IPSS’s do Concelho), sob a forma de Almoços partilhados no exterior (Parques de Merendas, Pontos históricos).   | Pontualmente, de acordo com a calendarização das atividades interinstitucionais | Promover a troca de saberes e sabores, o conhecimento de outras realidades e características, valorizando o intercâmbio e a parceria com outras instituições.  | Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I e S.A.D Autónomos e Semi-dependentes                                       |
| <b>Atividade “Notícias da Semana”</b>            | Recolha de notícias por parte dos utentes com a finalidade de serem debatidas.  | 1 vez por semana  | Promover o pensamento crítico;<br>Promover a consciência e Conhecimento político, cultural e social;<br>Estimular a concentração;  | Utentes de E.R.P.I.   |
| <b>Hora do Conto</b>                             | Narração de histórias diversificadas, de autores nacionais ou estrangeiros, cujo conteúdo seja fácil de assimilar e desvende, de preferência, uma situação positiva, uma história de vida, ou uma mensagem moral.     | <b>Duas vezes por semana</b>  | Valorizar o hábito da leitura e a compreensão, impulsionar a concentração e a criatividade e defender a partilha de saberes.   | Todos os utentes das valências E.R.P.I/Centro de Dia, S.A.D, incluindo Utentes Acamados e com Patologias. |
| <b>A Hora da Poesia</b>                          | Leitura de Poemas de diferentes autores nacionais, defendendo a partilha de criações originais dos utentes e Oficinas de Escrita Criativa simples.  | <b>Um dia por semana</b>  | Dinamizar um espaço de convívio cultural, através da valorização artística de diferentes autores, promovendo a criação individual, de modo a estimular a criatividade e a  | Todos os utentes das valências E.R.P.I/Centro de Dia, S.A.D, incluindo Utentes Acamados e com Patologias. |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

|   |   |                                |  |   |
|---|---|--------------------------------|--|---|
|   |   |                                | sensibilidade.   |   |
| <b>Sessões de Estimulação Cognitiva</b> | Sessões de 30 min., centradas nas necessidades dos utentes, utilizando exercícios que estimulem diversas áreas cognitivas como: orientação, atenção, cálculo, memória, fluência verbal, linguagem, capacidade visuo-espacial. | 2 vezes por semana             | Melhoria, estabilização ou compensação de défices cognitivos.  | Grupos de utentes com características homogéneas relativamente ao défice cognitivo, das valências de E.R.P.I., Centro de Dia e SAD. |
| <b>Classe de Movimentos</b>             | Exercícios simples de movimento físico articulado, abordando diferentes partes do corpo, em intensidades muito moderadas.   | <b>Todos os dias da semana</b> | Promover a atividade física regular como mecanismo de preservação das capacidades motoras. Exercitar diferentes músculos do corpo e articulações, compreendendo diferentes intensidades de respiração e relaxamento. | Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I Autónomos e Semi-dependentes   |
| <b>Exercícios de Linguagem Corporal</b> | Exercícios de Linguagem Corporal (Verbal e Não Verbal), através de dinâmicas de interpretação e vivência de distintas realidades/contextos/situações  | <b>Três vezes por semana.</b>  | Promover a criatividade, a imaginação e a comunicação verbal e não-verbal.   | Todos os Utentes de Centro de Dia, E.R.P.I e S.A.D.   |
| <b>“Comunicar à Distância”</b>          | Videochamadas programadas entre utentes e familiares.   | Sempre que solicitado          | Promover os laços afetivos entre utentes e familiares;   | Todos os utentes de E.R.P.I, Centro de Dia e S.A.D.   |
| <b>Informática acessível para todos</b> | Acesso dos utentes a Tablets, e Computadores, e a diferentes plataformas de interação lúdico pedagógica. Desenhar em contexto informatizado, pesquisar receitas, escrever textos e pesquisar na Internet.                     | <b>2 vezes por semana</b>      | Reforçar a ligação entre o utente e o meio sociocultural que o integra. Estimular o raciocínio lógico, a criatividade, a aquisição de competências e a validação de novas plataformas de integração.                 | Todos os utentes das valências E.R.P.I/Centro de Dia, S.A.D,  |
| <b>Jogos Tradicionais de Mesa</b>       | Diferentes jogos de tabuleiro (Damas, Xadrez, Dominó), intercalados com outros (Bingo, Puzzles simples, jogos de cartas) dispostos num espaço personalizado, e passíveis de serem jogados por todos, em interação constante.  | <b>Todos os dias da semana</b> | Estimular o raciocínio cognitivo, a associação de ideias e a articulação motora. Valorizar momentos de convívio grupal, através do elemento lúdico do jogo, simultaneamente sinónimo de reforço intelectual simples. | Todos os utentes das valências E.R.P.I/Centro de Dia.   |
| <b>Atividades de Linguagem Plástica</b> | Modo de expressão- criação através do manuseamento e modificação de materiais. A  | De acordo com o planeamento    | Promover a relação interpessoal no grupo;  | Utentes de ERPI   |





“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   | expressão plástica é essencialmente uma atitude pedagógica diferente, não centrada na produção de obras de arte, mas na pessoa, no desenvolvimento das suas capacidades e na satisfação das suas necessidades.                       | mensal de atividades                                     | Melhorar a concentração;<br>Estimular a Motricidade fina;<br>Aumentar a concentração e percepção;<br>Desenvolver o sentido estético;<br>Promover a motricidade.             |  |
| <b>Projeto "Oficina de carpintaria"</b> | Execução de trabalhos a partir de molas de roupa de madeira e outros materiais, estimulando a criação de diferentes peças, promovendo o trabalho no exterior.  | <b>Todos os dias da semana</b>                           | Estimular a criatividade, valorizar as competências individuais, e o espírito empreendedor dos utentes.   | Utentes Centro de Dia/ E.R.P.I./S.A.D, autónomos e semi-dependentes  |
| <b>Atividades "Costurices"</b>          | Atividades de costura criando diferentes materiais.  | Regularmente   | Valorizar competências individuais;<br>Aumentar a autoestima;<br>Promover a motricidade;<br>Promover a criatividade.  | Utentes de E.R.P.I.; Centro de Dia e SAD, cujo os seus interesses vão de encontro com a atividade.         |
| <b>Livro de Memórias Conjunto</b>       | Recolha de testemunhos, histórias e acontecimentos a partir da experiência pessoal dos utentes. Compilação de todo o espólio num Livro de Memórias.  | <b>Todos os dias da semana</b>                           | Alimentar a autoestima pessoal e a valorização do utente sénior, abarcando diferentes períodos históricos decorrentes de suas vidas, riquíssimas a vários níveis empíricos. | Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D.  |
| <b>Projeto "Recordar é Viver"</b>       | Partilha de recordações e visualização de diferentes vídeos realizados com os utentes em contexto Institucional, assim como fotos e outros elementos multimédia.<br><br>Fazer debates sobre várias temáticas "hoje e o antigamente". | <b>Um dia por semana.</b>                                | Valorizar as memórias dos utentes, promovendo a partilha de experiências pessoais e a interpretação de momentos históricos. Identificar individualidades e competências.    | Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D, incluindo Utentes Acamados e com Patologias. |
| <b>Atelier culinário</b>                | Realização de várias receitas (bolos de aniversário, gelados, bolinho tarte de maça, descascar feijão).<br><br>Criação de um livro de receitas.  | <b>De acordo com o planeamento mensal das atividades</b> | Promover a troca de saberes e sabores.<br>Promover a interajuda.  | Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D.  |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <b>“Reviver”<br/>Tradições</b>                                | Realização de atividades que eram costume de antigamente: descamisar milho, debulhar milho, vindima, apanha da azeitona, confecção do bolinho;  | <b>Pontualmente de acordo com a época do ano</b> | Valorizar as memórias dos utentes, promovendo a partilha de experiências pessoais.  | Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D. |
| <b>“Mais Efemérides”</b>                                      | Comemoração de dias alusivos / festivos: Dia do Artista, do Cinema, Alimentação, Fotografia, etc.   | <b>Regularmente, consoante as datas.</b>         | Desenvolver a motricidade fina, estimular a criatividade, a imaginação.   | Todos os utentes das valências E.R.P.I./Centro de Dia, S.A.D. |
| <b>Projeto de Inteligência Emocional “Árvore das Emoções”</b> | A intenção é proporcionar um caráter psicoeducativo e lúdico em cada sessão integrando várias dinâmicas que estimulem o desenvolvimento de competências sociais/emocionais.<br>O projeto terá como produto final a “Árvore das Emoções”. A construção desta “Árvore” consiste em expor diversos momentos vividos de cada utente, associados a uma emoção. | 1 vez por semana                                 | Contribuir para a consciência emocional própria e do outro; Explorar as emoções básicas e sentimentos;<br>Concretizar um desejo realista a cada participante;<br>Desenvolver uma atitude crítica e positiva perante a vida. | Todos os utentes de E.R.P.I, Centro de Dia e S.A.D.           |

| <b>Eixo 6- Cooperação e Parcerias</b>  |                    |                            |
|--|--------------------|----------------------------|
| <b>OBJECTIVO ESTRATÉGICO: Promover as relações com partes interessadas</b>   |                    |                            |
| <b>Objetivo Operacional: Manter e fomentar novas parcerias</b>   |                    |                            |
| <b>Ação</b>  | <b>Responsável</b> | <b>Prazo</b>               |
| Desenvolver as parcerias estabelecidas com o Instituto Politécnico de Leiria   | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Desenvolver a parceria estabelecido com as Terras de Sicó  | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Desenvolver a parceria estabelecido com a ETP SICÓ   | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Desenvolver a parceria estabelecida com o Consórcio <a href="mailto:Ageing@Coimbra">Ageing@Coimbra</a>   | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Manter a parceria com a Junta de Freguesia para a implementação de atividades de natação aos alunos do Pólo – Escolar.   | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Apoiar a comunidade com a continuidade de aulas de hidroginástica e fisioterapia.  | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Continuar as atividades de animação, recreio e lazer, promovendo a participação da Associação de Bem Estar nos diversos encontros interinstitucionais do concelho de Pombal. | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Manter parceria com o ISS, IP  | Direção            | Janeiro a Dezembro de 2021 |



“MAIS AMOR E RESPEITO AOS IDOSOS EM HOMENAGEM AO SEU PASSADO”

|  |         |                            |
|--|---------|----------------------------|
| Continuar a desenvolver a parceria com o Município de Pombal como membro da CLAS e no POAPMC/FEAC.   | Direção | Janeiro a Dezembro de 2021 |
| Apoiar os nossos clientes de SAD e CD através do Projeto “AMPHARA” – <b>Protocolo com o Município de Pombal</b> que tem por objeto a intervenção através de obras de adaptação de habitações de idosos facultando melhorias de acessibilidade, instalações sanitárias e pequenas recuperações funcionais e técnicas, com vista a ampliar a capacidade de permanência autónoma em residência própria, reduzindo riscos funcionais, adaptando instalações às limitações dos residentes, reforçando meios de apoio e acompanhamento dedicado. | Direção | Janeiro a Dezembro de 2021 |

Santiago de Litém, 13 de Novembro de 2020

A Direção,