



# JOÃO DE DEUS

CENTRO CULTURAL E SOCIAL

## PLANO DE ATIVIDADES 2023

**Instituição Particular de Solidariedade Social,  
São Bartolomeu de Messines**

Em conformidade com o artigo 35º alínea b) dos estatutos do Centro Cultural e Social João de Deus de S. B. Messines, vimos pela presente colocar à vossa apreciação o Plano de Atividades para o ano de 2023.

### INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades do Centro Cultural e Social João de Deus para o ano 2023, reflete o propósito da Direção em continuar a prestar um serviço de excelência nas suas variadas respostas sociais.

Neste contexto de compromisso com a exigência e a determinação na obtenção dos resultados pretendidos, o Plano de Atividades para 2023 representa uma referência formal no desenvolvimento de todos os recursos e atividades, traduzindo assim o compromisso da Direção e Colaboradores.

A Direção pretende dar continuidade ao compromisso de assegurar uma gestão cuidada e rigorosa de todos os seus recursos existentes. A gestão estratégica dos Recursos Humanos é uma das questões mais delicadas com que nos deparamos, sobretudo, porque gerir pessoas significa lidar com expectativas, motivações e também anseios de vária ordem.

O ano de 2023 perspectiva-se um ano difícil devido ao impacto que a Guerra na Ucrânia tem tido em toda a economia mundial. A incerteza e as grandes oscilações dos preços da energia são um dos fatores que mais preocupa a nossa Instituição, tornando-se complicado fazer grandes previsões com o grau de incerteza elevado.

A Pandemia da Covid- 19, para além do impacto que teve no dia-a-dia e nas mudanças que implicou, continua a ser uma preocupação, merecendo sempre uma especial atenção, em virtude da nossa população ser bastante vulnerável.

A Instituição assenta numa visão organizativa dinâmica que se preocupa com os recursos humanos, físicos, financeiros, ambientais, bem como com os utentes, as famílias, a comunidade e os associados, sempre em busca da oportunidade de destacar e ser reconhecida como uma Instituição de Excelência.

### OBJECTIVOS ESTRATÉGICOS

O Plano de Atividades para 2023, é considerado uma ferramenta para as atividades a realizar e a definir caminhos e metas a atingir.

Assim, e assente numa política e estratégia de crescimento, inovação, coesão social e económica da Instituição, traçamos os seguintes objetivos:

- Desenvolver estratégias de consolidação das atuais respostas e apostar em novos projetos;
- Angariar novos utentes e garantir a melhoria dos serviços prestados;
- Valorizar o potencial estratégico dos Recursos Humanos;
- Garantir uma gestão de compras cada vez mais eficaz;
- Melhorar equipamentos e instalações, assegurando condições de segurança e higiene dos colaboradores e utentes, promovendo o conseqüente bem-estar e a qualidade dos serviços prestados;
- Fortalecer a relação de proximidade entre Instituição e a comunidade;
- Reforçar a sustentabilidade das estruturas da organização;
- Reforçar as parcerias com setor privado.

### **VISÃO, MISSÃO E VALORES**

#### **MISSÃO**

Ser uma expressão organizada do dever da solidariedade e de justiça entre os indivíduos, tendo como objetivo principal o apoio e proteção dos utentes na velhice e na invalidez, com vista à integração social através de uma intervenção personalizada.

#### **VISÃO**

Ser reconhecida pela capacidade de inovação, promovendo a melhoria e suprimindo as necessidades sociais da população, assenta na certificação de qualidade e na sustentabilidade dos serviços.

#### **VALORES**

Solidariedade - Incentivar a partilha para uma melhor coesão social;

Alegria - Promover o Bem-estar;

Profissionalismo - Saber ser, saber estar e saber fazer;

Dinamismo - Sermos agentes de mudança implementando práticas de excelência;

Inclusão - Criar oportunidades para a integração na sociedade;

Cooperação - Envolver todos na nossa missão.

O Centro Cultural e Social João de Deus é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, com três respostas sociais.

As atividades que iremos desenvolver irão abranger as 3 respostas sociais existentes nesta Instituição, nomeadamente:

- Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
- Centro de Dia;
- Serviço de Apoio Domiciliário.

O Centro Cultural e Social João de Deus atualmente, presta apoio a 90 utentes diariamente, nas várias respostas sociais, sendo que se prevê manter e se possível aumentar o número de utentes que apoiamos.

### **Respostas Sociais**

#### **Serviço de Apoio Domiciliário**

O Serviço de Apoio Domiciliário é uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos em situação de dependência física e/ou psíquica e que não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e/ou as atividades da vida diária. Desta forma, é possível acompanhar e auxiliar o idoso nas tarefas do seu quotidiano, melhorando a sua qualidade de vida e no conforto do seu próprio lar.

#### **Objetivos:**

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes e suas famílias;
- Contribuir para a melhoria da gestão dos cuidados que são prestados por parte do agregado familiar;
- Assegurar formas diversas de satisfação das necessidades básicas e/ou atividades da vida diária;

- Promover o desenvolvimento de estratégias a nível da autonomia dos utentes;
- Contribuir para a permanência dos utentes no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a Estruturas Residenciais;
- Contribuir para um processo de envelhecimento ativo dos utentes, reforçando as suas competências.

O Serviço de Apoio Domiciliário proporciona os seguintes serviços, de acordo com as necessidades de cada utente:

- Confeção, transporte e distribuição de refeições: de segunda feira a sábado, sendo que para os domingos e feriados é entregue um reforço no dia anterior;
- Cuidados de Higiene e Conforto Pessoal: o que inclui banho, higiene parcial, transferências e posicionamentos;
- Higiene Habitacional: realizada semanalmente, consiste na manutenção a nível da higienização das áreas do domicílio que os utentes utilizam frequentemente;
- Tratamento de roupas na lavandaria da Instituição: que inclui a lavagem, secagem, engomagem e marcação da roupa;
- Cuidados de Imagem: que consiste em cortar o cabelo e unhas, desfazer a barba e depilação;
- Realização de pequenas modificações ou reparações no domicílio.

### **Centro de Dia**

A Resposta Social Centro de Dia pretende dar uma resposta que se adegue a todos aqueles que necessitam de um apoio diário, mas que ainda mantenham alguma autonomia e capacidade física para frequentar a resposta.

O Centro de Dia reabriu a 15 de Março de 2022 após ter encerrado durante dois anos, devido à pandemia por Covid-19. Estima-se que em 2023 se continue a prestar este apoio e que possamos chegar a um maior número de pessoas.

A Resposta Social Centro de Dia tem como principais objetivos:

- Prestar cuidados de acordo com as necessidades biopsicossociais dos idosos e famílias, de modo a contribuir para o seu equilíbrio e bem-estar;
- Fomentar as relações interpessoais entre idosos e a comunidade;
- Promover o respeito pela dignidade da pessoa, respeitando a sua história, cultura e espiritualidade;
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia;
- Cooperar com as famílias nas vivências dos idosos, fomentando e privilegiando a vida em família e em comunidade, preservando e incentivando as relações familiares e intrafamiliares;
- Oferecer aos idosos um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas necessidades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- Contribuir para manter o idoso na sua casa com autonomia tendo o suporte da instituição nas atividades de vida diária, aproximar o idoso da instituição e dos serviços de apoio que esta presta e contribuir para a desmistificação das atividades, do ambiente e do propósito da instituição;
- Proporcionar momentos de convívio e lazer através de atividades ocupacionais.

A resposta social Centro de Dia proporciona os seguintes serviços:

Alimentação – quatro refeições diárias (pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar).

A alimentação é confeccionada na Instituição, estando a ementa afixada em local visível para consulta. Quando necessário poderá ser prestado apoio durante a refeição;

Cuidados de Imagem, Higiene e Conforto Pessoal;

Tratamento de Roupas do uso diário – Lavar, passar a ferro, e marcar a roupa;



Transporte diário de e para as instalações do Centro de Dia, cujo horário deverá ser contratualizado com o cliente;

Acompanhamento do cliente ao exterior (realização de exames, por exemplo), de acordo com a tabela aprovada em Regulamento Interno da Resposta;

### **Estrutura Residencial Para Pessoas Idosas**

A Estrutura Residencial para Pessoas Idosas é uma Resposta Social que tem capacidade para acolher 30 utentes e tem como objetivos primordiais proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial do idoso, bem como criar condições que permitam dar resposta a situações em que o utente já não pode permanecer na sua habitação e as outras respostas disponíveis não são suficientes para responder às suas necessidades.

A estrutura Residencial para Idosos assegura a prestação dos seguintes serviços: alimentação, alojamento, cuidados de higiene e conforto, tratamento de roupas, apoio psicossocial, e cuidados de saúde primários.

No mês de setembro do corrente ano foi entregue na Camara Municipal de Silves um Pedido de Informação Prévia, do projeto para a construção de um novo edifício para funcionamento de uma Estrutura Residencial para Pessoas Idosas com capacidade para mais ou menos 45 idosos, encontrando-se o mesmo agora em análise.

### Plano de Atividades Gerais

As atividades realizadas no Centro Cultural e Social João de Deus são direcionadas às necessidades e expectativas da população idosa pela qual são constituídas as Respostas Sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e Centro de Dia, tendo como objetivos gerais a promoção do envelhecimento ativo, a manutenção da autonomia e a valorização da memória e saberes.

De acordo com os gostos, capacidades e limitações que a nossa população apresenta, é possível estabelecer um Plano metodológico e estratégico, constituído por vários tipos de atividades, que irá possibilitar minimizar os principais problemas que são observados, nomeadamente défices cognitivos e motores que são característicos desta faixa etária.

Um dos aspetos que também é um dos mais valorizados nas atividades realizadas são as relações interpessoais, principalmente em atividades de grupo, que se mostram uma parte essencial a manter nesta fase da vida.

No quadro que se segue apresentam-se os vários tipos de atividades que são realizadas no Centro Cultural e Social João de Deus.

<b>Tipos de Atividades</b>
Sessões de Mobilidade Geriátrica
Socioculturais
Religiosas
Cognitivas
Lúdico-recreativas
Física e motora
Dias Comemorativos

### **Sessão de Mobilidade Geriátrica**

A Sessão de Mobilidade Geriátrica é uma atividade que foi criada recentemente, promovida pela Fisioterapeuta, e que se baseia na execução de um conjunto de exercícios, realizados em grupo, direcionados para a melhoria e /ou manutenção da mobilidade funcional dos idosos.

O quadro seguinte apresenta a descrição da atividade:

<b>Recursos Humanos</b>	Fisioterapeuta Roberta Gonçalves Marçal
<b>Frequência Semanal</b>	Duas vezes: Segunda e Quinta-feira
<b>Local</b>	Sala de Convívio
<b>Participantes</b>	Utentes de ERPI e Centro de Dia que se encontrem na Sala de Convívio ou nas imediações das mesmas e que demonstrem vontade em participar.
<b>Materiais Utilizados</b>	Tubos de cartão Balões Garrafas de água
<b>Objetivos</b>	Minimizar a dependência Promover o bem-estar Promover a interação social no contexto de grupo

### **Atividades de Animação Sociocultural**

No quadro abaixo pode observar-se os objetivos, os destinatários, os recursos necessários, bem como a calendarização das atividades de Animação Sociocultural, promovidas pelo Animador. Todas as atividades apresentadas no quadro têm como destinatários os utentes das respostas sociais ERPI e Centro de Dia que tenham predisposição e capacidades para realizar as actividades propostas, respeitando a individualidade e as carências físicas de cada pessoa de acordo com as actividades propostas.

Área	Atividades	Objetivos	Destinatários	Recursos		Calendarização
				Humanos	Materiais	
SOCIOCULTURAL	Participação em atividades da comunidade	- Promover a interação social e o sentimento de pertença à comunidade.	Utentes ERPI, Centro de Dia	Animador Sociocultural e Colaboradores	Material consoante a atividade a desenvolver	Consoante os eventos da comunidade
	Comemoração de aniversários	- Potenciar o aumento da autoestima.	Utentes ERPI, Centro de Dia	Animador Sociocultural e Colaboradores	Lanche com bolo de aniversário	1 atividade por mês
	Passeios	- Promover novas experiências e o conhecimento de novos espaços.	Utentes ERPI, Centro de Dia	Animador Sociocultural, Motoristas e Colaboradores	Carrinhas da Instituição e Autocarro da Câmara Municipal	1 atividade por mês 4 outubro (Mês Sénior)
	Atividades intergeracionais	- Fomentar a troca de experiências, o convívio e a solidariedade entre gerações.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural e Colaboradores	Material consoante a atividade a desenvolver	4 atividades por mês
	Convívios interinstitucionais	- Proporcionar momentos de partilha e convívio.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural, Colaboradores e Motoristas	Material consoante a atividade a desenvolver	1 atividade por trimestre
	Sessões de cinema	- Proporcionar momentos de cultura e lazer.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Espaço do refeitório, vídeo-projetor, computador, colunas de som e cadeiras	1 atividade por mês
	Videochamadas	Promover o contacto dos utentes com os familiares.	Utentes de ERPI	Animador Sociocultural	Computador, tablet e telemóveis	2 atividade por semana

## PLANO DE ATIVIDADES 2023

LÚDICO-RECREATIVA	Expressões artísticas	- Estimular a criatividade; - Estimular a motricidade fina.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Material de desgaste e materiais recicláveis	2 atividades por semana
	Jogos	- Promover a socialização e a recreação.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Jogos diversos (jogos de mesa, basket pong, water pong, jogo do burro, petanca, adivinha quanto pesa, adivinha quantos tem)	4 atividade por semana
	Dinâmicas de grupo	- Promover a expressão oral e corporal.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Material consoante a atividade a desenvolver	1 atividade por mês
	Encontros de oralidade	- Estimular a memória; - Promover a socialização e a recreação.	Utentes ERPI, Centro de Dia e SAD	Animador Sociocultural	Aparelhagem de som e microfones	1 atividade por mês
COGNITIVA	Atividades de estimulação cognitiva	- Contribuir para a manutenção das habilidades intelectuais; - Retardar processos demenciais.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Material consoante a atividade a desenvolver	2 atividades por semana
	Grupo de Leitura	- Estimular a memória; - Promover a expressão oral.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Livros, jornais, recolha de tradições orais	1 atividade quinzenalmente

RELIGIOSA	Celebração da Eucaristia na Instituição	- Proporcionar momentos em que os utentes possam expressar a sua fé; - Preservar os costumes religiosos.	Utentes ERPI, Centro de Dia	Animador Sociocultural e Colaboradores	Espaço do refeitório, cadeiras e mesa	1 atividade por mês
	Reza do Terço	- Proporcionar momentos em que os utentes possam expressar a sua fé; - Preservar os costumes religiosos.	Utentes ERPI, Centro de Dia	Animador Sociocultural e Colaboradores	Sala de Convívio	1 atividade por semana
	Assistir a cerimónias religiosas pela televisão	- Preservar tradições e costumes religiosos.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Televisões e cadeiras	Consoante o calendário religioso
FÍSICA E MOTORA	Caminhadas	- Promover o bem-estar físico; - Proporcionar o contacto com a natureza.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Águas e chapéus	2 atividade por semana (ativos e dependentes)
	Aulas de ginástica	- Promover o bem-estar físico; - Manter a capacidade funcional; - Manter a autonomia física.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	Espaço do Jardim, sala de convívio, cadeiras, material de ginástica e aparelhagem de som	2 atividades por semana
	Pedaleira	- Mobilização de membros inferiores e superiores para utentes menos autónomos.	Utentes ERPI e Centro de Dia	Animador Sociocultural	3 pedaleiras	2 atividades por semana

### Dias Comemorativos

Calendarização	Tema	Atividade
<b>Janeiro</b>		
6	Dia de Reis	Convidar instituições parceiras e cantar as janeiras para os utentes.
<b>Fevereiro</b>		
14	Dia S. Valentim/Dia do Amor	Atividade alusiva ao dia.
17	Desfile de Carnaval	Desfile de Carnaval – Tema a acordar com instituições parceiras.
<b>Março</b>		
8	Dia da Mulher/Dia de João de Deus	Atividade alusiva ao dia da mulher. Tributo a João de Deus.
19	Dia do Pai	Atividade alusiva ao Dia do Pai.
21	Dia Mundial da Árvore	Atividades alusivas à estação
27	Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma Peça de Teatro
<b>Abril</b>		
3 a 6	Semana da Páscoa	Atividades alusivas à Páscoa
24	25 de Abril	Atividades alusivas ao 25 de Abril
<b>Maiο</b>		
7	Dia da Mãe	Recepção aos filhos
18	Dia da Espiga	Ir à espiga
<b>Junho</b>		
21	Santos populares	Arraial no Jardim do CCSJD Convidar instituições parceiras.
<b>Julho</b>		
26	Dia dos Avós	Interação entre avós e netos
<b>Setembro</b>		
5	Aniversário CCSJD	Festa de Aniversário
<b>Outubro</b>		
Durante o mês	Mês do Idoso	Programa alusivo ao Mês do Idoso
<b>Novembro</b>		
10	São Martinho	Lanche convívio com castanha assada
<b>Dezembro</b>		
A determinar	Festa Natal	Festa de Natal

### **Orçamento Previsto para Animação**

O orçamento previsto para as atividades de animação surge no âmbito dos recursos materiais necessários para a realização das mesmas e prevê-se um custo na ordem dos 750 € anuais.

### CONCLUSÃO

O Plano de Atividades da nossa Instituição pretende definir metas e objetivos que vão de encontro às expectativas e necessidades dos utentes e famílias.

Procuramos continuar a promover o bem-estar, a capacidade funcional e o envelhecimento digno dos nossos idosos, sendo o nosso grande objetivo combater a falta de opções para socializar.

Pretendemos também que o nosso trabalho tenha como finalidade a melhoria e a diversidade dos serviços prestados, de modo a que possa responder aos interesses dos nossos utentes, culminando na sua satisfação.

O presente Plano poderá sofrer alterações em virtude de novas atividades que poderão surgir durante o ano de 2023.

**Direção**