



Plano de Actividades 2013

Introdução

O Plano de Actividades para 2013 encontra-se a ser apresentado à consideração e discussão da Assembleia-geral de associados, conforme estipulam as normas de funcionamento desta Instituição. Importa, com efeito, torná-lo público junto da comunidade de sócios e fazer com que constitua, após aprovação, um documento de trabalho que se pretende dotado de uma função orientadora para todos os responsáveis.

Conscientes das nossas potencialidades mas também das nossas limitações, associadas a uma conjuntura globalmente pouco favorável, propomos um conjunto de medidas cuja implementação nos parece possível e desejável, no quadro das necessidades identificadas na Instituição. Estes projectos e medidas foram definidos em função da disponibilidade de recursos da Instituição e das necessidades concretas conhecidas.

As actividades planeadas visam assegurar: a melhoria do funcionamento e organização da Instituição; a criação de condições físicas que assegurem a prestação de serviços de qualidade; proporcionar o bem-estar e melhorar a qualidade de vida de todos aqueles que usufruem dos serviços prestados por esta Instituição ou que nela trabalhem.

Finalidade

O presente Plano de Actividades tem como finalidade descrever as actividades que a **Casa do Povo de Alagoa** se propõe a desenvolver durante o ano de 2013, tendo em conta os serviços que presta e as actividades que perspectiva.

Objectivos Estratégicos

- **Avaliar a qualidade dos serviços desenvolvidos**, quer pela via da melhoria contínua das condições de funcionamento assente em processos internos de avaliação contínua para a qualidade, quer através de questionários periódicos de auscultação da satisfação dos clientes (dos colaboradores e dos parceiros institucionais) quer através da continuação da implementação do modelo de avaliação de desempenho.
- **Fomentar a coesão interna** e o espírito de equipa em toda a Instituição.
- **Promover a sustentabilidade da organização** quer pela via da diversificação das fontes de financiamento, quer através da racionalização dos custos de funcionamento e optimização da utilização dos recursos disponíveis.
- **Promover a inovação e o desenvolvimento**, designadamente através da participação em consórcios e parcerias estratégicas e do desenvolvimento de projectos nacionais e transnacionais nos diferentes domínios da actividade institucional.
- **Aumentar a satisfação dos associados e clientes** ao nível da qualidade dos serviços prestados, desenvolvendo acções de controlo interno e auscultação dos clientes e associados.



Plano de Actividades 2013

Actividades Institucionais

- Continuar a prestar os serviços relativos às respostas sociais Lar de Idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Cantinas Sociais.
- Acompanhamento bio-psico-social dos clientes das respostas sociais Lar de Idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário.
- Divulgar os serviços prestados pela **Casa do Povo de Alagoa**.
- Melhorar a organização dos serviços prestados pela **Casa do Povo de Alagoa**.
- Continuar a prestar o serviço de refeições à Escola Básica de Alagoa.
- Participar nas festas da freguesia ao nível da exposição de trabalhos realizados pelos utentes.
- Realizar formações internas e/ou em contexto real de trabalho nas áreas de Qualidade (ao nível das respostas sociais), Geriatria, Cozinha, HACCP, SHST, etc..
- Realizar candidaturas para estágios profissionais e medidas de emprego-inserção do IEFP, IP.
- Continuar a implementar o sistema de SHST.
- Continuar a implementar o sistema de HACCP.
- Continuar a implementar o processo de Controlo de Pragas.
- Continuar a implementar o sistema de Gestão da Qualidade das Respostas Sociais baseado nos manuais do ISS, IP.
- Continuação da campanha para a consignação do IRS.
- Garantir o bom estado de conservação e manutenção do património da **Casa do Povo de Alagoa**.
- Angariação de fundos (donativos/mecenato) para colmatar necessidades aferidas pela Direcção e pelos colaboradores da instituição.
- Reduzir os encargos com a energia.
- Continuar o projecto das Formações Modulares Certificadas no âmbito do POPH.
- Continuação da participação da **Casa do Povo de Alagoa** como parceira da Rede Social do Concelho de Portalegre.
- Alargar a capacidade das respostas sociais Serviço de Apoio Domiciliário e Cantinas Sociais.
- Aquisição de mobiliário geriátrico e equipamento adequado às necessidades dos utentes (*valores aproximados*).
 - 2 Cadeiras articuladas – **430€/cada**
 - 3 Colchões anti-escaras com compressor – **56€/cada**
 - 1 Cadeira de rodas – **147.50€**
 - 2 Pares de Calcanheiras anti-escaras – **9.75€/par**
 - 1 Faixa de Imobilização abdominal - **10€**
 - 1 Faixa de Imobilização pélvica – **15€**
 - 2 Pares de Imobilizadores de membros – **8.50€/par**
 - 1 Lençol Geriátrico – **47.50€**
 - Medidor de Tensão Arterial (de pulso) – **31€**
 - Cama geriátrica (articulada) eléctrica com carro elevador – **450€**
- Aquisição de sinalética de segurança (sinalização de dispositivos de accionamento manual de alarme) – **50€**.
- Reformular e implementar os Regulamentos Internos das respostas sociais (Lar de Idosos, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário) da **Casa do Povo de Alagoa** no âmbito da implementação das orientações constantes nos Manuais da Gestão da Qualidade do ISS, IP.
- Reformular o *site* da **Casa do Povo de Alagoa** e manter o respectivo alojamento do mesmo na web, aproximadamente no valor de **600€**.
- Continuar a implementar as medidas de Autoprotecção previstas na legislação em vigor.
- Realizar candidaturas a diversos programas e/ou projectos com financiamento da União Europeia (ex: PRODER, QREN, InAlentejo; POPH, entre outros) caso surja a necessidade e/ou oportunidade.
- Representação da **Casa do Povo de Alagoa** em diversos eventos e/ou junto de parceiros sociais ou outras entidades.



Plano de Actividades 2013

- Filiar a **Casa do Povo de Alagoa** na UDIPSS (União Distrital das IPSS's).
- Continuar a fazer parte dos Órgãos Sociais da UDIPSS com o intuito de ser parceiro da CNIS.
- Modernizar os serviços administrativos ao nível procedimental.
- Adquirir o *software* necessário para a implementação dos Processos-chave referentes aos manuais da gestão da qualidade das respostas sociais do ISS, IP, no valor de **740€**.
- Continuar a implementar o Sistema de Avaliação de Desempenho assim como o Regulamento Interno que o rege.
- Criar um banco de ajudas-técnicas capaz de satisfazer as necessidades dos utentes e dos associados da **Casa do Povo de Alagoa**.
- Melhorar e/ou adequar as infra-estruturas da **Casa do Povo de Alagoa** de forma a colmatar as necessidades concretas existentes, nomeadamente ao nível da construção de uma sala multiusos (actividades, reuniões, formações, visitas, etc.) no valor de **22.500€**.
- Avaliação de propostas comerciais, com o intuito de reduzir custos, no âmbito de: Energia; Combustíveis; SHST; Medicina no Trabalho; Controlo de Pragas; Manutenção de Extintores; Manutenção da Central de Incêndio, de Bocas-de-Incêndio e verificação de Iluminação de Emergência;

Actividades planeadas pela Equipa Técnica

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
Comemoração dos Aniversários dos Utentes	Realização de um lanche-convívio, no qual se cantará os "Parabéns a Você...", apagar-se-ão as velas e partir-se-á o bolo de aniversário.	Todos os meses, quando do dia de aniversário dos utentes.	Preservar a identidade dos idosos; Desenvolvimento de capacidades, ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Formar os idosos ao nível do desenvolvimento pessoal e social; Fomentar o reviver de vivências do passado.
Comemoração do Ano Novo	Elaboração de um painel de desejos para o novo ano; Conversa informal acerca da passagem de ano.	01/Janeiro/2013	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.
Comemorar o Dia Mundial da Paz	Visionamento de um PowerPoint alusivo ao tema; Brainstorming.	01/Janeiro/2013	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal.
Comemoração do Dia de Reis	Ensaio de canções alusivas às Janeiras; Actuação dos alunos da Escola Básica de Alagoa; Elaboração de coroas de reis; Confeção de Bolo-rei; Lanche-convívio.	06/Janeiro/2013	Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas e plásticas. Estimular a destreza manual e a motricidade fina. Fomentar o sentimento de pertença a um grupo. Promover o convívio entre utentes, funcionárias da Instituição e restante comunidade. Promover os encontros intergeracionais.
Dia Mundial da Religião	Debate sobre as diferentes religiões.	21/Janeiro/2013	Promover o espírito crítico de cada um; Exercitar a memória através de um momento de reflexão.
Dia da Saudade	Escrever uma carta a alguém especial; Visionamento de um PowerPoint alusivo ao tema.	30/Janeiro/2013	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Estimular a atenção e a concentração.
Celebração do Dia dos Namorados	Elaboração de postais com versos de amor; Oferta do postal a uma pessoa	14/Fevereiro/2013	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; Promover um



Plano de Actividades 2013

	especial.		momento romântico.
Comemoração do Carnaval	Elaboração de fatos de carnaval; Desfile de carnaval; Construção de máscaras; Decoração da Instituição; Realização de um baile de máscaras; Lanche-convívio.	12/Fevereiro/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar;
Comemoração do Dia das Comadres e dos Compadres	Torneio de sueca e jogo do tiro ao alvo; Festa gastronómica (arroz doce e fatias douradas ao lanche).	Fevereiro/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.
Comemoração do Dia Internacional da Mulher	Entrega de lembranças, realizadas pelos utentes do sexo masculino, a todas as mulheres da instituição.	08/Março/2013	Valorizar o papel da mulher na sociedade; Promover a interacção e a coesão grupal; Incrementar a participação activa dos idosos do sexo masculino nas actividades artísticas e plásticas.
Comemoração do Dia do Pai	Conversa informal em grande grupo sobre a educação dos filhos (ontem <i>versus</i> hoje); Elaboração de uma lembrança; <i>Brainstorming</i> .	19/Março/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos; Compreender e debater os laços familiares; Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina.
Comemoração do Dia Mundial da Floresta	Fazer uma visita à horta da instituição; Plantar uma árvore.	21/Março/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com o ambiente; Promover a participação dos idosos; Estimular a motricidade.
Comemoração do Dia Mundial da Poesia	Declamação de poesias elaboradas pelos utentes; Recolha de informação sobre poetas com destaque na sociedade.	21/Março/2013	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos; Criar o gosto pela recolha de aspectos relacionados com o património literário e cultural.
Dia Mundial da Água	Visionamento de um filme; <i>Brainstorming</i> .	22/Março/2013	Estimular a atenção e a concentração; Sensibilizar os utentes para as questões relacionadas com o ambiente; Promover o diálogo, a troca de ideias e opiniões.
Comemoração do Dia Mundial do Teatro	Assistir a uma peça de teatro; Visita aos bastidores de um teatro; Expor, na Instituição, as fotografias captadas durante a visita ao teatro.	27/Março/2013	Fomentar a criatividade e a imaginação; Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços; Quebrar a rotina para quem está institucionalizado.
Comemoração da Páscoa	Conversa informal acerca da celebração da Páscoa; Confeção de bolos fintos; Festa gastronómica com iguarias típicas desta época festiva.	31/Março/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.



Plano de Actividades 2013

Comemoração do Dia Mundial da Actividade Física	Realização de uma aula de ginástica aberta à comunidade institucional.	06/Abril/2013	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.
Comemoração do Dia Mundial da Saúde	Sessão de sensibilização sobre os hábitos de vida saudável seguida de debate.	07/Abril/2013	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade.
Comemoração do Dia Mundial do Livro	Leitura de um conto.	23/Abril/2013	Desenvolver o gosto pela leitura; Promover a escuta activa e a partilha de histórias e de recordações; Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes.
Dia da Liberdade	Recolha, selecção e exposição de fotografias e reportagens alusivas ao tema; Elaboração de cravos em papel.	Abril/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Dia Mundial da Dança	Elaboração de uma coreografia com a participação especial dos idosos.	29/Abril/2013	Criar o gosto pela dança, pelo movimento e pela expressão corporal; Desenvolver e estimular as capacidades físicas e artísticas dos idosos; Promover o convívio, o bem-estar e a participação activa dos idosos.
Comemoração do Dia da Mãe	Conversa informal em grande grupo sobre a educação dos filhos (ontem <i>versus</i> hoje); Elaboração de uma lembrança; <i>Brainstorming</i> .	05/Maio/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos; Compreender e debater os laços familiares; Favorecer a escuta activa, a concentração, o diálogo e o debate de ideias entre os idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina.
Comemoração das Aparições de Fátima	Visionamento de filme/documentário.	13/Maio/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Comemoração do Dia Internacional da Família	Realização de um painel que ilustre, com fotografias, desenhos e textos, a família dos utentes; Visionamento do filme "A Viagem do Sr. Ulisses".	15/Maio/2013	Relembrar a estrutura familiar de cada utente; Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.
Dia Mundial das Telecomunicações	Jogo alusivo ao tema (dinâmica de grupo).	17/Maio/2013	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos.
Comemoração do Dia Internacional dos Museus	Visita cultural a um Museu.	18/Maio/2013	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Dia Internacional do Vizinho	<i>Brainstorming</i> alusivo ao tema; Reflexão sobre ajudar quem mais	27/Maio/2013	Promover o diálogo, a interacção e a coesão grupal; Promover a interajuda entre os utentes; Promover a troca de ideia e de opiniões.



Plano de Actividades 2013

Dia Mundial da Criança	Reflexão sobre a infância e sobre os brinquedos e as brincadeiras.	01/Junho/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos; Promover a escuta activa.
Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Dramatização alusiva ao tema.	05/Junho/2013	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.
Comemoração do Dia de Portugal	Cantar o Hino Nacional.	10/Junho/2012	Relembrar as tradições; Manter hábitos e costumes.
Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeiras para a decoração da Instituição; Recolha de provérbios alusivos ao tema.	13/Junho/2013 24/Junho/2013 29/Junho/2013	Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Fomentar a criatividade, a imaginação e a improvisação; Criar o gosto pela recolha de produções do património literário oral; Promover o conhecimento da cultura e das tradições; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural.
Comemoração do Dia das Bibliotecas	Visita à Biblioteca Municipal de Portalegre	01/Julho/2013	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Dia Internacional do Amigo	Leitura de poemas sobre a amizade; Realização de uma lembrança para oferecer à pessoa mais próxima.	20/Julho/2013	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interacção grupal; Promover o gosto pela leitura; Expressar-se através das artes plásticas; Desenvolver e estimular a imaginação e criatividade.
Comemoração do Dia dos Avós	Lanche-convívio.	26/Julho/2013	Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; Fomentar a criatividade e a imaginação.
Dia Mundial da Fotografia	Recolha de fotografias tiradas até à data e afixá-las em diferentes áreas da instituição.	19/Agosto/2013	Desenvolver as competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; Relembrar, de uma maneira diferente, as actividades e os passeios que se foram realizando até à data.
Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização	Realização de um jogo alusivo ao tema.	08/Setembro/2013	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interação e o diálogo entre os idosos.
Lembrar o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer	Sessão de Esclarecimento acerca da Doença de Alzheimer com o visionamento de vídeos alusivos ao tema.	21/Setembro/2013	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade; Sensibilizar os utentes institucionalizados para interagirem de forma correcta com os utentes portadores desta doença.
Dia Mundial do Coração	Passeio no exterior da instituição.	26/Setembro/2013	Promover a actividade física e hábitos de vida saudáveis.
Comemoração do Dia do Idoso	Realização de um intercâmbio com outra IPSS e de um lanche-convívio.	01/Outubro/2013	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Contribuir para o enraizamento sociocultural; Favorecer a interacção grupal.



Plano de Actividades 2013

Comemoração do Dia Mundial da Música	Visionamento de um PowerPoint alusivo ao tema e execução de uma melodia.	01/Outubro/2013	Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.
Comemoração do Dia Mundial dos Correios	Redacção e envio de um protótipo de carta a quem os idosos mais desejarem; Criação dos "selos de correio".	09/Outubro/2013	Estimular a expressão escrita; Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, o vocabulário e a memória; Prevenir o envelhecimento activo e intelectual; Alargar os horizontes da imaginação do idoso; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Elaboração de uma receita culinária, a gosto dos utentes, seguida de <i>brainstorming</i> .	16/Outubro/2013	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a auto-estima; Corrigir hábitos alimentares.
Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Fazer cartuchos, com jornal, para o Magusto; Ensaio de canções alusivas à época; Leitura da Lenda de S. Martinho.	11/Novembro/2013	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar; Desenvolver as capacidades ao nível do equilíbrio sócio emocional, das relações interpessoais e inserção no meio sociocultural; Favorecer a interacção grupal; Estimular a destreza manual e a motricidade fina; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Estimular a escuta activa; Desenvolver a criatividade e as capacidades artísticas dos idosos.
Lembrar o Dia Mundial da Diabetes	Sessão de Esclarecimento acerca da Diabetes com testemunhos reais. Exposição alusiva ao tema. Medição do Índice de Glicemia no Sangue.	14/Novembro/2013	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Fomentar e discutir ideias e opiniões; Desmistificar preconceitos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal, a escuta activa, o diálogo entre os membros e atitudes de comunicação autênticas e de fraternidade; Implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista o autocuidado e a auto-estima.
Dia Mundial da Televisão	Debate sobre vantagens e desvantagens sobre a televisão	21/Novembro/2013	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.
Dia Internacional dos Direitos Humanos	Sessão de sensibilização sobre o tema.	10/Dezembro/2013	Valorizar as relações interpessoais.



Plano de Actividades 2013

Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Troca de prendas; Elaboração de postais de "Boas Festas"; Ceia de Natal.	14/Dezembro/2013 24/Dezembro/2013 25/Dezembro/2013	Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção e a memória; Desenvolver o sentido da própria identidade; Estimular a inter-relação humana e a integração social; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; desenvolver as capacidades artísticas e plásticas; Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Proporcionar o divertimento, o bem-estar, o convívio e a confraternização entre utentes, familiares e funcionários; Proporcionar momentos lúdicos; Estabelecer a cooperação, reconhecendo o valor do trabalho em equipa; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais; Fomentar o sentimento de pertença a um grupo.
----------------------	---	--	--



Plano de Actividades 2013

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
Expressão Artística – Plástica	Escultura (barro, plasticina, gesso, madeira, pasta de papel, etc.). Pintura (tintas, papel, caneta, tela, vidro, madeira, plástico, etc.). Tapeçarias e Bordados (agulhas, lãs, tecidos, linhas, algodão, etc.). Colagens (recortes de revistas, livros, jornais, tecidos, lãs, massas e feijão, todo o tipo de papel). Trabalhos Manuais (elaboração de pregadores com feltro; Quadro de Aniversários; elaboração de molduras; Técnica do Guardanapo, etc.); Arranjos Florais; Estampagem; Desenho.	Uma vez por semana.	Expressar-se através das artes plásticas e dos trabalhos manuais; Desenvolver e estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão plástica; Desenvolver a motricidade fina, a precisão manual e a coordenação psico-motora; Evitar o isolamento e o ócio; Desenvolver o sentido crítico; Expressar preferências e razões das acções; Comunicar, discutir, expressar, dar a vez, cooperar e simpatizar; Desenvolvimento e enriquecimento de qualidades grupais, coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo; Desenvolver as aptidões técnico-manuais dos idosos; Desenvolver a capacidade lúdica; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.
Animação Musical	Realização de jogos musicais; Tocar instrumentos musicais; Cantar; Ouvir música.	Sempre que apropriado.	Oferecer aos idosos um novo espaço com novos canais de expressão de sentimentos; Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico, o reconhecimento e reprodução de frases musicais cada vez mais complexas; Trabalhar a interacção, a comunicação, encontros e desencontros do grupo de idosos; Libertar tensões e emoções.
Expressão Dramática	Expressão corporal, vocal, facial e orientação espacial.	Sempre que apropriado.	Possibilitar a relação de todos com todos, criando uma corrente afectiva; Expressar, individualmente ou em grupo, sentimentos e emoções quer de forma verbal como não-verbal; Evitar as barreiras que inibem a expressão pessoal; Fomentar a criatividade, a motivação, a imaginação, a improvisação, a descontração e o relaxamento; Estimular a comunicação não-verbal.
A Hora do Conto	Elaboração e leitura de contos e histórias.	Duas vezes por mês.	Prevenir o envelhecimento cognitivo e intelectual; Relacionar acontecimentos que os idosos experienciam; Desenvolver a atenção, a memória e o raciocínio; Desenvolver o sentido da própria identidade.
Visitas Culturais	Realização de visitas culturais e passeios (VALNOR, entre outros).	Sempre que apropriado.	Alargar os horizontes da imaginação dos idosos; Permitir novas descobertas; Intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio e a troca de experiências e vivências.
Intercâmbios	Realização de intercâmbios com outras instituições; Participação em actividades dos parceiros da Rede Social de Portalegre ou de outras IPSS's.	Sempre que apropriado.	Permitir o intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio, a troca de experiências e vivências, o conhecimento de novos espaços e pessoas; Evitar o isolamento e a depressão; Promover a comunicação e a interacção grupal.



Plano de Actividades 2013

<p>Atividade: Animação Desportiva</p>	<p>Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objectos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.</p>	<p>Todos os meses (uma vez por semana).</p>	<p>Desenvolver as capacidades físicas; fazer frente às limitações físicas e psicossomáticas; recuperar a confiança e o domínio do corpo e mente; Conseguir flexibilidade e o equilíbrio; Conseguir a distensão, relaxamento e a libertação de tensões perante o cansaço e a monotonia; Tornar o tempo de ócio em tempo de lazer; Preparar-se para os esforços do quotidiano; Favorecer o desenvolvimento psico-motor; Melhorar a qualidade do sono.</p>
<p>Atividade: Expressão Corporal</p>	<p>Combinar o movimento com a música.</p>	<p>Sempre que apropriado.</p>	<p>Exprimir-se através do movimento; Explorar ritmos corporais diferentes; Explorar o espaço envolvente; Obter noção do corpo, das suas capacidades e limitações; Desenvolver a concentração e a criatividade; Favorecer a amplitude de movimentos. Contribuir para uma elevação geral das capacidades e habilidades motoras do participante, auxiliando-o a desenvolver a cooperação e a auto-estima.</p>
<p>Atividade: Musicoterapia</p>	<p>Usar sons, harmonias, instrumentos musicais e ritmos como modo de terapia para combater várias patologias que envolvem o desenvolvimento, a comunicação, o relacionamento, a aprendizagem, a mobilização, expressão e a organização física, mental ou social.</p>	<p>Todos os meses (uma vez por semana).</p>	<p>Animar um crescimento emocional, afectivo, relacional e social do idoso através da utilização de sons, movimentos e expressão corporal como meio de comunicação e de expressão; Reactivar os processos afectivos por meio dos sons e animar a catarse ou expressão dos mesmos através de canais motores ou expressivos; Ajudar o idoso a vivenciar, perceber e integrar a sua realidade interna e a poder manejá-la de forma mais adequada no que diz respeito às suas necessidades, desejos e metas. Contribuir para a reorganização cognitiva, afectiva e corporal do idoso.</p>
<p>Atividade: Dança</p>	<p>Execução de Coreografias; Dança Sincronizada; Dança Livre; Dança de Roda.</p>	<p>Sempre que apropriado.</p>	<p>Criar o gosto pela dança e pelo movimento; Estimular as relações interpessoais e o trabalho em grupo; Desenvolver as capacidades físicas e artísticas do idoso; Incentivar a estimulação da memória e da criatividade; Promover a consciencialização corporal e o controlo do movimento; Melhorar a capacidade articular, motora e muscular.</p>
<p>Atividade: Animação Cognitiva</p>	<p>Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objectos em figuras; elaboração e pintura de desenhos).</p>	<p>Duas vezes por mês.</p>	<p>Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.</p>
<p>Atividade: Culinária</p>	<p>Confeção de pratos/doces regionais e/ou típicos; recorte e recolha de receitas.</p>	<p>Sempre que apropriado.</p>	<p>Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária.</p>
<p>Atividade: Jogos Lúdicos e Didácticos</p>	<p>Realização de diversos jogos (em grande grupo, a pares etc.) como por exemplo: jogo do bingo, damas, dominó,</p>	<p>Sempre que apropriado.</p>	<p>Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos;</p>



Plano de Actividades 2013

	cartas, UNO, "Saber Ser", puzzles, jogos de estimulação sensorial, entre outros.		Desenvolver o raciocínio abstracto e a agilidade mental; Estimular as funções cognitivas e a criatividade, ampliar o imaginário e o repertório gestual, bem como liberar emoções, reforçar o autoconceito, auto-estima e auto-imagem; Relembrar aos idosos o gosto e o gozo que sentiam ao jogar e brincar na infância.
Comemorações das Estações do Ano	Elaboração de painéis, telas e quadras alusivas ao tema; Arranjos florais; Decoração da Instituição.	Aquando da mudança das estações	Desenvolver a motricidade fina, a destreza manual, a criatividade e o espírito de improvisação dos utentes; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.
Sessões de Cinema	Visionamento de variados filmes, documentários e PowerPoint.	Sempre que apropriado	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Ampliar o imaginário dos idosos.
Debates	Brainstorming; Dinâmicas de Grupo.	Sempre que apropriado	Sensibilizar e informar os utentes para diversas temáticas da sociedade; Esclarecer dúvidas sobre os temas, levando a desenvolver as capacidades de organização do pensamento.
O Cantinho da Poesia	Leitura de Poemas; Declamação de Poemas; Recolha de Poemas de diversos autores e exposição dos mesmos.	Sempre que apropriado	Desenvolver o vocabulário, a organização de pensamento e a destreza verbal dos utentes; Incentivar à participação nas actividades por parte dos idosos; Criar o gosto pela recolha de aspectos relacionados com o património literário e cultural.
Atelier de Jardinagem	Regar, colher, cavar e plantar.	Sempre que apropriado	Estimular o interesse pelos espaços envolventes; Desenvolver o controlo motor dos membros inferiores e superiores; Utilizar diferentes habilidades motoras; Promover o relaxamento e a sensação de bem-estar.

A Equipa Técnica

Inês da Cruz Belém

(Animadora Sociocultural)

Paula Susana Olivença Dias

(Assistente Social)



Plano de Actividades 2013

Conclusão

Este plano tem o intuito de programar estrategicamente a intervenção a desenvolver durante o ano de 2013 na **Casa do Povo de Alagoa**.

Decerto que este plano de actividades não é estanque e estará sujeito a alterações, em virtude de novos eventos/actividades ou programas que surjam ao longo do ano. Assim sendo, poderão surgir alterações de ordem orgânica e funcional, se a Direcção assim o entender ou quando a Direcção Técnica o julgar conveniente.

A escassez de recursos humanos, materiais e financeiros poderá ser também um entrave à plena concretização das actividades propostas.

Alagoa, 24 de Novembro de 2012

A Direcção

O Presidente

(Rogério Marques Narciso)

O Vice-presidente

(Maria Narcisa Mariquito Angelino Lopes do Canto)

O Tesoureiro

(Sandra do Rosário Marques Gaspar Carvalho)

O Secretário

(Célia de Jesus Soares)

O Vogal

(Maria Ana Alexandre Salgueiro Narciso)

O Presidente da Assembleia-geral

(Amorim da Cruz Carvalho)