



*Lar de São
Martinho*

IGREJA NOVA DO SOBRAL
• FERREIRA DO ZÊZERE •



Plano de Atividades 2019

Rua do Centro, nº88
Igreja Nova do Sobral
2240-424 Ferreira do Zêzere
Tel: 249 362 466
Fax: 249 362 466

Correio eletrónico: geral.aim@sapo.pt

Igreja Nova do Sobral, 16 de novembro de 2018



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
FUNIONAMENTO E DINÂMICA DO CENTRO DE 3.ª IDADE	4
LAR DE S. MARTINHO	4
CENTRO DE DIA	5
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO – 7 DIAS.....	5
CENTRO DE CONVÍVIO	6
CANTINA SOCIAL	6
RENDIMENTO SOCIAL DE INSERÇÃO.....	6
PLANO DE ATIVIDADES 2019 – CENTRO DE 3.ª IDADE DA IGREJA NOVA _____	8
PLANO DE ATIVIDADES 2018 – GRUPO DESPORTIVO	16
PLANO DE ATIVIDADES 2018 – JORNAL “DESPERTAR DO ZÉZERE” _____	17

INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades e o Orçamento que se apresentam para o exercício de 2019, foram, uma vez mais, de acordo com a tradição, elaborados numa óptica plurianual e em continuação dos critérios e opções seguidos nos Planos adoptados anteriormente. Este Plano de Atividades constitui-se como um instrumento orientador da nossa atuação ao longo do ano, e um programa de intenções que contém as linhas gerais que irão guiar as actividades e os projectos da Associação Igrejanovense de Melhoramentos em 2019, com vista ao cumprimento da missão desta Instituição.

A execução dessas actividades poderá ser influenciada por factores externos e/ou internos, susceptíveis de condicionar a sua normal prossecução, pelo que, ao longo do ano, poderão ser adoptadas medidas correctivas que venham a revelar-se necessárias.

Das actividades previstas para 2019 destacam-se alguns projetos de maior investimento económico, nomeadamente:

- Aquisição de alguns terrenos contíguos ao edifício do Centro de 3ª Idade;
- Manutenção geral ao edifício do Centro de 3ª Idade;
- Depósito de reserva de água e central de bombagem para apoio ao edifício do Centro de 3ª Idade.

FUNCIONAMENTO E DINÂMICA DO CENTRO DE 3.ª IDADE

O Centro de 3.ª Idade funciona toda a semana, 24 horas por dia, e tem como objectivo principal o apoio à população idosa das freguesias de Igreja Nova, Alviobeira e Olalhas.

Atualmente, tem a funcionar as seguintes respostas sociais: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas – Lar de S. Martinho; Centro de Dia; Serviço de Apoio Domiciliário 7 dias na semana; Centro de Convívio e Cantina Social.

Em parceria com a Segurança Social, a Instituição intervém a nível do Rendimento Social de Inserção. Como parceira da Câmara Municipal de Ferreira do Zêzere coopera no âmbito da Rede Social do concelho e colabora com a Junta de Freguesia de Igreja Nova do Sobral no âmbito da Comissão Social de Freguesia.

Em relação ao quadro de pessoal, este é composto por uma diretora técnica/assistente social, uma socióloga/educadora social, uma encarregada geral, 15 ajudantes de ação direta, 8 auxiliares de serviços gerais, duas cozinheiras, duas ajudantes de cozinheira, duas lavadeiras, uma escriturária e uma ajudante de ocupação de tempos livres.

O Plano de Atividades para 2019, terá como linha condutora o aumento da qualidade dos serviços prestados e dos cuidados adequados à satisfação das necessidades de cada cliente. Assim, a ação do Centro de 3ª Idade desdobra-se nos seguintes objectivos: assegurar a manutenção das capacidades de escolha e decisão de cada utente; manter e/ou melhorar o estado geral de saúde e bem-estar psicossocial de cada utentes; e elevar o nível de eficácia dos colaboradores.

LAR DE S. MARTINHO

O Lar constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou autonomia. Neste estabelecimento são desenvolvidas actividades de apoio social aos utentes através do fornecimento de alimentação, cuidados de saúde, higiene e conforto, fomentando o convívio e propiciando a animação social e a ocupação dos seus tempos livres.

Esta resposta tem como objectivos: proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática bio-psico-social das pessoas idosas; contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento; criar condições que permitam preservar e incentivar a relação interfamiliar; potenciar a integração social.

Apoia atualmente 38 idosos, sendo que 34 estão em situação de acordo de cooperação com a segurança social e 4 em extra-acordo.

CENTRO DE DIA

É uma resposta social que apoia oito idosos com acordo de cooperação com a segurança social, e que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção dos idosos no seu meio sócio-familiar, evitando ao máximo a institucionalização total.

Tem como objectivos satisfação das necessidades básicas dos idosos, através da prestação de serviços específicos; fomentar as relações interpessoais ao nível dos idosos e destes com outros grupos etários, a fim de evitar o isolamento; e proporcionar actividades culturais, recreativas e de lazer.

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO – 7 DIAS

Entende-se por Apoio Domiciliário uma resposta social que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio, a indivíduos e famílias, quando, por motivos de doença, deficiência ou outro qualquer impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente a satisfação das suas necessidades e/ou as actividades da vida diária.

Os objetivos gerais desta resposta social são: apoiar os utentes e famílias na satisfação de necessidades básicas e actividades de vida diária; fomentar a quebra do isolamento e a crescente autonomia dos indivíduos, permitindo o desenvolvimento de capacidades, a integração na comunidade e a melhoria global da sua qualidade de vida; contribuir para retardar o processo de envelhecimento e evitar a institucionalização precoce dos indivíduos; prevenir situações de dependência e promover a autonomia.

Atualmente, o serviço de apoio domiciliário presta serviço, durante os sete dias da semana, a 14 utentes em acordo de cooperação.

CENTRO DE CONVÍVIO

O Centro de Convívio tem como finalidade proporcionar atividades sócio-recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas de forma a contribuir para a manutenção das capacidades físicas e psíquicas dos idosos, retardando o seu processo de envelhecimento. O acordo de cooperação com o Centro Distrital de Segurança Social de Santarém abrange 30 utentes.

Tem como principais objetivos: prevenir a solidão e a exclusão social; prevenir situações de dependência, promover a autonomia e a qualidade de vida; incentivar a participação e potenciar a inclusão social; fomentar as relações interpessoais e intergeracionais; contribuir para retardar ou evitar a institucionalização.

CANTINA SOCIAL

Desde Fevereiro de 2013 que a AIM tem em funcionamento a resposta de Cantina Social, através de protocolo celebrado com o Instituto da Segurança Social, I.P., para apoio aos indivíduos e famílias residentes na freguesia de Igreja Nova do Sobral.

A Cantina Social constitui-se como uma resposta de intervenção na emergência social, tendo por base suprir as necessidades alimentares dos indivíduos e famílias em situação de vulnerabilidade sócio económica, através da disponibilização de 06 refeições diárias, incluindo fins-de-semana e feriados. As refeições são levadas pelos beneficiários para consumo no seu domicílio.

RENDIMENTO SOCIAL DE INSERÇÃO

O Rendimento Social de Inserção (R.S.I.) consiste numa prestação incluída no subsistema de solidariedade e num programa de inserção, de modo a conferir às pessoas e aos seus agregados familiares apoios adaptados à sua situação pessoal, que contribuam para a



satisfação das suas necessidades essenciais e que forneçam a progressiva inserção laboral, social e comunitária.

Em parceria com a Segurança Social de Santarém, a directora técnica e a técnica superior de sociologia desempenham funções de técnico de acompanhamento de processos de R.S.I., nomeadamente, atendimento/acolhimento, estudo de situações de exclusão social; informação social; elaboração e realização de planos de inserção nas áreas de saúde, emprego, habitação, educação, acção social e formação profissional; entrevistas, visitas domiciliárias, propostas de celebração de acordos de inserção após a negociação com o beneficiário titular da prestação; articulação com as parcerias para obter pré-diagnósticos sobre as motivações/disponibilização propostas para as várias áreas de inserção; realização de sessões extraordinárias de convocatórias (SEC); reuniões com o Núcleo Local de Inserção (NLI) e com a Comissão Local de Acompanhamento (CLA).

Atualmente, as técnicas acompanham cerca de 10 beneficiários da freguesia de Igreja Nova do Sobral e das freguesias de Béco e Paio Mendes.



PLANO DE ATIVIDADES 2019 – CENTRO DE 3.ª IDADE DA IGREJA NOVA

MÊS	ATIVIDADES	INSTITUIÇÃO	OBJETIVOS	RECURSOS
JANEIRO	Cantar as Janeiras pelas IPSS's & Misericórdias participantes – 15/01/19.		Promover as tradições.	2- Colaboradores 1 - Carrinha
	Reunião de Diretores Técnicos no Centro Social Paroquial de Paialvo - 08/01/19.	CSP Paialvo		1 – Diretora Técnica
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 25/01/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover a valorização social e pessoal.	1 – Musico Márcio Cabral
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.		Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Sociólogo.
	Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho – mensal			1 – Médico Clínica Geral
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Médico Fisiatra
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			1 – Médico Clínica Geral
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			1 – Médico Fisiatra
Consultas de Fisiatria – mensal.			1 - Fisioterapeuta	
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.			Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 - Fisioterapeuta
FEVEREIRO	Reunião de Diretores Técnicos no Centro de Assistência Social de Olalhas – 12/02/19.	CAS Olalhas	Promover atividades lúdicas.	1 – Diretora Técnica
	Baile de Máscaras na Assoc. Venda Nova – 27/02/19.	Associação Venda Nova	Promover a interação interinstitucional e o bem-estar dos utentes.	3 – Colaboradores 2-Carrinha
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município Fª do Zêzere		1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Convívio com animação musical no Centro de 3ª Idade Igreja Nova – 22/02/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 - Musico Márcio Cabral 1-Sacerdote
	Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal			1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Sociólogo
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Médico Clínica Geral
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			1 – Médico Fisiatra
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.		Promover a valorização pessoal e espiritual	1 – Médico Clínica Geral
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			1 – Médico Fisiatra
Consultas de Fisiatria – mensal.			1 - Fisioterapeuta	
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e			Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 - Fisioterapeuta



	sextas-feiras.			
MARÇO	Convívio de comemoração ao Carnaval no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 04/03/19.	Assoc. Igrejanovense de Melhoramentos	Promover valorização pessoal e social	
	Reunião de Diretores Técnicos na AAS da Freguesia de São Pedro de Tomar – 12/03/19.	AAS da Freguesia de São Pedro de Tomar	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1-Diretora técnica
	Comemoração do dia da Mulher - 08/03/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos		2- Colaboradores
	Comemoração do dia do Pai – 19/03/19.			1 – Carrinha
	Visita à ZezereOvo em Ferreira do Zêzere – 26/03/19.			
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 29/03/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover atividades culturais e religiosas.	1 – Músico Márcio Cabral
	Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal			1- Sacerdote
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Professor de Ginástica.
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Diretora Técnica 1- Sociólogo
Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.				
Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			1 – Médico Clínica Geral	
Consultas de Fisiatria – mensal.			1 – Médico Fisiatra	
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.			1 - Fisioterapeuta	
ABRIL	Reunião de Diretores Técnicos Assoc. Melhoramentos e Bem Estar Social de Areias - 02/04/19.	AMBES Areias		1-Diretora técnica
	Tarde dançante / Baile temático na AMBES Areias – 09/04/19.	AMBES Areias	Promover o bem-estar do idoso e atividades culturais.	3 - Colaboradores 2- Carrinhas
	Visita ao Mosteiro da Batalha, em Alcobça – 16/04/19.			2 - Colaboradores 1- Carrinhas
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Comemoração da Páscoa – 21/04/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Músico Márcio Cabral
	Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 26/04/19.			1 - Sacerdote
	Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal			1 – Professor de Ginástica.
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Diretora Técnica
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.		Promover valorização espiritual e pessoal	1- Socióloga
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.		Prestação de	



	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras. Consultas de Fisiatria – mensal. Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.		serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra 1 - Fisioterapeuta
MAIO	Comemoração do dia da Mãe – 05/05/19. Reunião de Diretores Técnicos na ACRS da Venda Nova - 07/05/19. Visita ao Santuário de Fátima - 23/05/19. Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 31/05/19. Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal Ginástica Geriátrica – quintas-feiras. Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar. Festejo personalizado dos aniversários dos utentes. Consultas Clínica Geral – quartas-feiras. Consultas de Fisiatria – mensal. Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos ACRS Venda Nova Município de Fª do Zêzere Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover o bem-estar do idoso e atividades culturais. Promover o exercício físico. Promover valorização espiritual e pessoal Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente. Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1-Diretor técnico 2-Colaboradores 1 – Carrinha 1 – Colaborador 1 - Carrinha 1 – Músico Márcio Cabral 1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1-Sociólogo 1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra 1 - Fisioterapeuta
JUNHO	Reunião de Diretores Técnicos na Assoc. Igrejanovense de Melhoramentos – 04/06/19. Comemoração dos Santos Populares com marchas no Lar Raízes do Nabão (Pedreira) – 25/06/19. Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 28/06/19. Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal Ginástica Geriátrica – quintas-feiras. Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar. Festejo personalizados dos aniversários dos utentes. Consultas Clínica Geral – quartas-feiras. Consultas de Fisiatria – mensal.	AIM Lar Raízes do Nabão Município de Fª do Zêzere Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover o convívio entre instituições. Promover atividades culturais. Promover o exercício físico. Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente. Promover valorização espiritual e pessoal Prestação de serviços de saúde	1-Diretora Técnica 2-Colaboradores 1 – Carrinha 1 – Colaborador 1 - Carrinha 1 – Músico Márcio Cabral 1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Sociólogo 1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra



	Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.		adequados às necessidades dos utentes.	1 - Fisioterapeuta
JULHO	Reunião de Diretores Técnicos no Centro Social e Paroquial da Asseiceira (Tomar) – 02/07/19.	CSP Asseiceira	Promover o convívio entre instituições.	1-Diretora Técnica
	Visita a Falcoaria em Salvaterra de Magos e sopa da pedra em Almeirim – 26/07/19.		Promover actividades culturais.	2-Colaboradores 1- Autocarro
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de F ^a do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Comemoração do dia dos Avós – 26/07/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Músico Márcio Cabral 1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Socióloga
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 26/07/19.		Promover valorização espiritual e pessoal	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 - Fisioterapeuta
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.			
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			
Consultas de Fisiatria – mensal.				
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.				
AGOSTO	Passeio à praia fluvial do Penedo Furado (Vila de Rei) – 06/08/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover o bem-estar do idoso e convívio intergeracional.	3 – Colaboradores 2 – Carrinhas 3-Colaboradores 2 – Carrinhas
	Passeio à praia fluvial do Agroal (Tomar) – 20/08/19.		Promover o exercício físico.	3-Colaboradores 2 – Carrinhas
	Tarde dançante / Baile temático no Lar de S. Mateus (Junceira) – 27/08/19.	Lar S. Mateus	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Colaborador 1 - Carrinha 1 – Músico Márcio Cabral 1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica.
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de F ^a do Zêzere	Promover valorização espiritual e pessoal	1 – Diretora Técnica 1- Socióloga
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 30/08/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal			
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.			
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			
Consultas de Fisiatria – mensal.				



	Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.		utentes.	1 - Fisioterapeuta
SETEMBRO	Reunião de Diretores Técnicos na Santa Casa Misericórdia de Tomar – 03/09/19.	SCM Tomar	Promover a auto-estima e o bem-estar dos idosos e o convívio interinstitucional.	1 – Diretora Técnica 2-Colaboradores 1 - Carrinha
	Visita à Praia Fluvial de Cardigos (Mação) com churrasco – 10/09/19.			
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 27/09/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover valorização espiritual e pessoal	1 – Musico Márcio Cabral 1-Sacerdote
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal		Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Professor de Ginástica. 1 – Directora Técnica 1- Socióloga
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.			
Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra	
Consultas de Fisiatria – mensal.				
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.				1 - Fisioterapeuta
OUTUBRO	Comemoração do Dia Internacional do Idoso e da Música em Ferreira do Zêzere - 01/10/19.		Promover actividades culturais recreativas e sociais entre os idosos.	3-Colaboradoras 2 – Carrinhas 1-Diretora Técnica
	Reunião de Diretores Técnicos no Centro Social Paroquial de Além da Ribeira – 08/10/19.	CSP Além da Ribeira		2-Colaboradores 1 – Carrinha
	Passeio no Barco de S. Cristóvão – 15/10/19.			
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 27/10/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Musico Márcio Cabral 1-Sacerdote
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal			
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.		Promover valorização espiritual e pessoal	1 – Directora Técnica 1-Sociologo
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.			
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra
Consultas de Fisiatria – mensal.				
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.				1 - Fisioterapeuta



NOVEMBRO	Comemoração do Dia de Todos os Santos - 01/11/19.	Assoc. Igrej. Melhoramentos	Promover o bem-estar do idoso.	1-Diretora técnica
	Reunião de Diretores Técnicos na Santa Casa Misericórdia de Ferreira do Zêzere – 05/11/19.	SCM Fª Zêzere	Promover valorização espiritual e pessoal.	
	Convívio de comemoração do S. Martinho com magusto no Lar de S. Martinho – 11/11/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover relações com a comunidade.	2-Colaboradores 1 – Carrinha
	Tarde dançante/baile da castanha com magusto no Centro Social Paroquial da Serra – 12/11/19.	CSP Serra		1 – Colaborador
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover o exercício físico.	1 - Carrinha
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 29/11/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1 – Músico Márcio Cabral
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal			1-Sacerdote
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Professor de Ginástica.
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			1 – Diretora Técnica 1- Socióloga
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.			1 – Médico Clínica Geral
Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Fisiatra	
Consultas de Fisiatria – mensal.			1 - Fisioterapeuta	
Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.				
DEZEMBRO	Festa de Natal da Instituição com distribuição de pequenas lembranças – 08/12/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover relações dos idosos com a família e comunidade.	1 – Colaborador 1 - Carrinha
	Aulas de Hidro-Sénior na piscina municipal – quintas-feiras	Município de Fª do Zêzere	Promover valorização espiritual e pessoal	1 – Músico Márcio Cabral
	Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 27/12/19.	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.	1-Sacerdote
	Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal			1 – Professor de Ginástica.
	Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.			1 – Diretora Técnica 1-Socióloga
	Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.			
	Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral
	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.			1 – Médico Fisiatra
	Consultas de Fisiatria – mensal.			
	Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.			1 - Fisioterapeuta



Para além das atividades apresentadas, o Centro de 3.º Idade promoverá a integração dos seus utentes em atividades diversas, que lhes proporcionem a oportunidade de se sentirem úteis, tais como a participação na organização dos convívios internos, decoração dos ambientes utilizados e entretenimento dos demais utentes, com atividades recreativas da sua autoria, sempre de acordo com as suas possibilidades físicas e intelectuais. Esse plano de atividades internas será afixado semanalmente e tem como principais objetivos promover a autonomia e qualidade de vida de cada utente e fomentar a integração institucional dos utentes.

Objetivos Gerais		Promover a autonomia e qualidade de vida de cada utente; Fomentar a integração institucional dos utentes.			
Áreas de Intervenção	Descrição de Atividades	Objetivos	Destinatários	Intervenientes	Indicadores de Avaliação
Atividades Físicas e Motoras	Sessões de Ginástica Geriátrica	Combater o sedentarismo;	Utentes de ERPI Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educatora Social Auxiliar de Tempos Livres Monitor de Condição Física	Nº participações por atividade
	Exercícios de Motricidade Fina	Melhorar o equilíbrio e coordenação motora;			
	Jogos Tradicionais	Redução de stress e ansiedade;			
	Jogos de Mobilidade	Melhoria do funcionamento cardiovascular;			
	Caminhadas	Fomentar o relacionamento interpessoal.			
	Bailes				
Atividades Cognitivas e/ou Mentais	Informática	Aumentar a atividade cerebral; Reduzir perdas de memória e velocidade perceptiva;	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educatora Social Auxiliar de Tempos Livres	Nº participações por atividade
	Treino da Escrita				
	Jogos de Mesa				
	Debates Temáticos				
	Jogos de Memória Musical				
	Jogos de Memória Visual				
	Jogos de Perguntas e Respostas				
Jogos de Provérbios e Adivinhas					
Atividades Sócio Culturais	Visitas a Exposições e Monumentos	Proporcionar momentos de convívio e lazer na comunidade; Contrariar o isolamento institucional; Promover as relações interpessoais e intergeracionais; Manter os hábitos de cada utente antes da institucionalização.	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educatora Social Auxiliar de Tempos Livres Ajudantes de Ação Direta Auxiliares de Serviços Gerais Diretora Técnica	Nº participações por atividade
	Ida a Feiras e Festas Populares				
	Ida ao cinema e Visionamento de Filmes				
	Participação em atividades da comunidade				
	Acesso a serviços da comunidade (café, cabeleireiro,...)				
	Realizar actividades em parceria com as IPSS dos concelhos Fº Zêzere e Tomar				



	Participar em actividades promovidas por outras entidades				
Atividades de Expressão Plástica	Trabalhos Manuais	<p>Reforçar a auto-estima;</p> <p>Exercitar a capacidade de memória e a atenção;</p> <p>Manter a destreza manual;</p> <p>Fomentar o convívio entre os participantes;</p> <p>Valorizar as habilidades e qualidades pessoais.</p>	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora Social Auxiliar de Tempos Livres	Nº participações por atividade
Atividades Religiosas	Práticas religiosas (terço, comunhão, eucaristia,...)	Promover a valorização espiritual e pessoal.	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora Social	Nº participações por atividade
	Comemoração de datas religiosas			Voluntários Religiosos	
Atividades Quotidianas	Apoio ao Refeitório	<p>Preservar a cultura popular e saberes tradicionais;</p> <p>Promover a autonomia e valorização pessoal;</p> <p>Proporcionar a interacção, alegria, dinamismo entre utentes, colaboradores, familiares e comunidade;</p> <p>Integrar os clientes no quotidiano institucional.</p>	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora Social	Nº participações por atividade
	Atelier de Culinária			Auxiliar de Tempos Livres	
	Comemoração de datas festivas			Ajudantes de Ação Direta	
	Atividades típicas de determinadas épocas do ano			Auxiliares de Serviços Gerais Cozinheiras	



PLANO DE ATIVIDADES 2019 – GRUPO DESPORTIVO

O Grupo Desportivo projecta efectuar, para o ano de 2019, as seguintes atividades:

- Passeio turístico para os sócios da A.I.M. a uma zona do País a determinar;
- Festa de aniversário;
- Alguns bailes em datas significativas;
- Torneio de Futebol, em data a agendar;
- Passeio de Motos e Motorizadas, em data a agendar;
- Apoiar a Direção nas atividades que a mesma levar a efeito;
- Manter o Bar da A.I.M. em funcionamento em todos os fins-de-semana.



PLANO DE ATIVIDADES 2019 – JORNAL “DESPERTAR DO ZÊZERE”

O Despertar do Zêzere, como o mais dinâmico e representativo órgão de informação do concelho de Ferreira do Zêzere, continuará a desenvolver esforços no sentido de vencer “o tempo de crise” e enfrentamos novos desafios quanto ao papel formativo e informativo.

Para 2018 tencionamos levar a efeito as seguintes atividades:

- Reforçar a campanha de assinantes.
- Publicar 2 revista durante o ano, para assim podermos angariar mais publicidade, uma das formas de mantermos o jornal.
- Melhorarmos a área informativa de modo a atrairmos mais assinantes, mais anunciantes, em suma, mais leitores e maiores receitas.
- Projectar uma reestruturação que permita uma leitura mais rápida e facilitada de toda a estrutura editorial, com recursos e estilos mais modernos.



Igreja Nova do Sobral, 16 de novembro de 2018.

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA-GERAL

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

O PRESIDENTE DO GRUPO DESPORTIVO

O DIRETOR DO JORNAL “DESPERTAR DO ZÊZERE”
