



*Lar de São
Martinho*

IGREJA NOVA DO SOBRAL

• FERREIRA DO ZÉZERE •



Plano de Atividades 2020

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, 01 de novembro de 2019



ÍNDICE

<i>INTRODUÇÃO</i> _____	3
<i>FUNIONAMENTO E DINÂMICA DO CENTRO DE 3.ª IDADE</i> _____	4
LAR DE S. MARTINHO	4
CENTRO DE DIA	5
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO – 7 DIAS.....	5
CENTRO DE CONVÍVIO	5
CANTINA SOCIAL	6
RENDIMENTO SOCIAL DE INSERÇÃO.....	6
<i>PLANO DE ATIVIDADES 2020 – CENTRO DE 3.ª IDADE DA IGREJA NOVA</i> _____	7
<i>PLANO DE ATIVIDADES 2020 – GRUPO DESPORTIVO</i> _____	15
<i>PLANO DE ATIVIDADES 2020 – JORNAL “DESPERTAR DO ZÊZERE”</i> _____	16



INTRODUÇÃO

O Plano de Atividades e o Orçamento que se apresentam para o exercício de 2020 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 2020, com vista ao cumprimento da missão desta Instituição.

A execução dessas atividades 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 atividades previstas para 2020 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;**
- **Máquina de secar roupa a gás.**



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, uma cozinheira, três ajudantes de cozinheira, duas lavadeiras, uma escriturária e uma ajudante de ocupação de tempos livres.

O Plano de Atividades para 2020, terá como linha condutora o aumento da qualidade dos serviços prestados e dos cuidados adequados à satisfação das necessidades de cada cliente. Assim, a acção do Centro de 3.^a 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 8 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 actividades 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.

No âmbito dos processos de RSI, a diretora técnica e a técnica superior de sociologia efetuam parceria com a segurança social no 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) e reuniões com o Núcleo Local de Inserção (NLI).



PLANO DE ATIVIDADES 2020 – CENTRO DE 3.^a IDADE DA IGREJA NOVA

MÊS	ATIVIDADES	INSTITUIÇÃO	OBJETIVOS	RECURSOS
JANEIRO	<p>Cantar as Janeiras pelas IPSS's & Misericórdias participantes – 14/01/20.</p> <p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar - 07/01/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro 3.^a Idade Igreja Nova – 31/01/20.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho – mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	<p>Promover as tradições.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Promover a valorização social e pessoal.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover a auto-estima dos utentes.</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1- Colaboradora 1 - Carrinha</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1 – Musico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Sociólogo.</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
FEVEREIRO	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 04/02/20.</p> <p>Baile de Máscaras na Assoc. Venda Nova – 20/02/20.</p> <p>Convívio de comemoração ao Carnaval no Centro 3.^a Idade Igreja Nova – 24/02/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro de 3^a Idade Igreja Nova – 28/02/20.</p> <p>Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	<p>Associação Venda Nova</p> <p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover atividades lúdicas.</p> <p>Promover a interação interinstitucional e o bem-estar dos utentes.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover a valorização pessoal e espiritual</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1 – Diretora Técnica</p> <p>3 – Colaboradores 2-Carrinha</p> <p>1 - Musico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Sociólogo</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>



<p>MARÇO</p>	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 03/03/20.</p> <p>Comemoração do dia da Mulher - 08/03/20.</p> <p>Comemoração do dia do Pai – 19/03/20.</p> <p>Jogo de bowling em Torres Novas – 17/03/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 27/03/20.</p> <p>Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	<p>Assoc. Igrejanovense de Melhoramentos</p>	<p>Promover valorização pessoal e social</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Promover atividades culturais e religiosas.</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1-Diretora técnica</p> <p>2- Colaboradores 1 – Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1- Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Sociólogo</p> <p>1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
<p>ABRIL</p>	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar - 07/04/20.</p> <p>Visita a monumento nacional a designar – 14/04/20.</p> <p>Tarde dançante / Baile temático no Centro Cultural de Ferreira do Zêzere – 28/04/20.</p> <p>Comemoração da Páscoa – 12/04/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 24/04/20.</p> <p>Eucaristia na Capela Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	<p>Município de Fª do Zêzere</p> <p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover o bem-estar do idoso e atividades culturais.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1-Diretora técnica</p> <p>2 - Colaboradores 1- Carrinhas</p> <p>3 - Colaboradores 2- Carrinhas</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1 - Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1- Socióloga</p> <p>1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
<p>MAIO</p>	<p>Comemoração do dia da Mãe – 03/05/20.</p> <p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar - 05/05/20.</p>	<p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover o bem-estar do idoso e atividades culturais.</p>	<p>1-Diretor técnico</p>



	<p>Visita ao Santuário de Fátima - 26/05/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 29/05/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	<p>Promover o exercício físico.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>2-Colaboradores 1 – Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1-Sociologo</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
JUNHO	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 02/06/20.</p> <p>Comemoração dos Santos Populares com marchas em IPSS a designar – 24/06/20.</p> <p>Convívio com animação musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 26/06/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizados dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	<p>Promover o convívio entre instituições.</p> <p>Promover atividades culturais.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1-Diretora Técnica</p> <p>2-Colaboradores 1 – Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Sociologo</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
JULHO	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 07/07/20.</p> <p>Visita ao Borboletário Tropical e Parque Ambiental de Santa Margarida – 21/07/20.</p> <p>Comemoração do dia dos Avós – 26/07/20.</p> <p>Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 31/07/20.</p>	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	<p>Promover o convívio entre instituições.</p> <p>Promover actividades culturais.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os</p>	<p>1-Diretora Técnica</p> <p>2 – Colaborador 1 - Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p>



	<p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>		<p>sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Promover o bem-estar do idoso.</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Socióloga</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
AGOSTO	<p>Passeio à praia fluvial do Bostelim (Vila de Rei) – 04/08/20.</p> <p>Passeio à praia fluvial do Penedo Furado (Vila de Rei) – 18/08/20.</p> <p>Tarde dançante / Baile temático em IPSS a designar – 25/08/20.</p> <p>Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 28/08/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	<p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p> <p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover o bem-estar do idoso e convívio intergeracional.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>3 – Colaboradores</p> <p>2 – Carrinhas</p> <p>3-Colaboradores</p> <p>2 – Carrinhas</p> <p>3-Colaboradores</p> <p>2 – Carrinhas</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Socióloga</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
SETEMBRO	<p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 08/09/20.</p> <p>Visita à Praia Fluvial do Agroal (Tomar) – 15/09/20.</p> <p>Visita à Praia Fluvial de Cardigos (Mação) com churrasco – 22/09/20.</p> <p>Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 25/09/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a</p>	<p>SCM Tomar</p> <p>Município de Fª do Zêzere</p> <p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover a auto-estima e o bem-estar dos idosos e o convívio interinstitucional.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o</p>	<p>1 – Diretora Técnica</p> <p>2-Colaboradores</p> <p>1 - Carrinha</p> <p>2 – Colaborador</p> <p>1 - Carrinha</p> <p>1 – Musico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Directora</p>



	<p>agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>		<p>cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>Técnica</p> <p>1- Socióloga</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
OUTUBRO	<p>Comemoração do Dia Internacional do Idoso e da Música em Tomar - 01/10/20.</p> <p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 06/10/20.</p> <p>Passeio no Barco de S. Cristóvão – 13/10/20.</p> <p>Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 30/10/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p> <p>Consultas Clínica Geral – quartas-feiras.</p> <p>Consultas de Fisiatria – mensal.</p> <p>Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.</p>	Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	<p>Promover actividades culturais recreativas e sociais entre os idosos.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal</p> <p>Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.</p>	<p>3-Colaboradoras</p> <p>2 – Carrinhas</p> <p>1-Diretora Técnica</p> <p>2-Colaboradores</p> <p>1 – Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1-Sociologo</p> <p>1 – Médico Clínica Geral</p> <p>1 – Médico Fisiatra</p> <p>1 - Fisioterapeuta</p>
NOVEMBRO	<p>Comemoração do Dia de Todos os Santos - 01/11/20.</p> <p>Reunião de Diretores Técnicos em IPSS a designar – 03/11/20.</p> <p>Convívio de comemoração do S. Martinho com magusto no Lar de S. Martinho – 11/11/20.</p> <p>Tarde dançante/baile da castanha com magusto em IPSS a designar – 12/11/20.</p> <p>Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 27/11/20.</p> <p>Eucaristia na Capela do Lar de S. Martinho - mensal</p> <p>Ginástica Geriátrica – quintas-feiras.</p> <p>Acompanhamento de processos de RSI – datas a agendar.</p> <p>Festejo personalizado dos aniversários dos utentes.</p>	<p>Assoc. Igrej. Melhoramentos</p> <p>Assoc. Igrejanovense Melhoramentos</p>	<p>Promover o bem-estar do idoso.</p> <p>Promover valorização espiritual e pessoal.</p> <p>Promover relações com a comunidade.</p> <p>Promover o exercício físico.</p> <p>Despertar os sentidos, exercitar o físico e o cognitivo. Criar um ambiente de convívio permanente.</p>	<p>1-Diretora técnica</p> <p>2-Colaboradores</p> <p>1 – Carrinha</p> <p>1 – Músico Márcio Cabral</p> <p>1-Sacerdote</p> <p>1 – Professor de Ginástica.</p> <p>1 – Diretora Técnica</p> <p>1- Socióloga</p>



	Consultas Clínica Geral – quartas-feiras. Consultas de Fisiatria – mensal. Tratamentos de Fisioterapia – segundas, quartas e sextas-feiras.		Prestação de serviços de saúde adequados às necessidades dos utentes.	1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra 1 - Fisioterapeuta
DEZEMBRO	Festa de Natal da Instituição com distribuição de pequenas lembranças – 13/12/20. Convívio musical no Centro 3.ª Idade Igreja Nova – 18/12/20. 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 Assoc. Igrejanovense Melhoramentos	Promover relações dos idosos com a família e comunidade. 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 – Músico Márcio Cabral 1-Sacerdote 1 – Professor de Ginástica. 1 – Diretora Técnica 1-Socióloga 1 – Médico Clínica Geral 1 – Médico Fisiatra 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	Educadora 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			



Atividades Cognitivas e/ou Mentais	Bailes	interpessoal.			
	Informática	Aumentar a atividade cerebral; Reduzir perdas de memória e velocidade perceptiva;	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora 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	Educadora 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 Fª Zêzere e Tomar				
	Participar em actividades promovidas por outras entidades				
Atividades de Expressão Plástica	Trabalhos Manuais	Reforçar a auto-estima;	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora Social Auxiliar de Tempos Livres	Nº participações por atividade
		Exercitar a capacidade de memória e a atenção;			
		Manter a destreza manual;			
		Fomentar o convívio entre os participantes;			
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 Auxiliar de Tempos Livres	Nº participações por atividade
Atividades Quotidianas	Apoio ao Refeitório	Preservar a cultura popular e saberes tradicionais;	Utentes de ERPI, Centro Dia, Serviço Apoio Domiciliário, Centro Convívio	Educadora Social Auxiliar de Tempos Livres	Nº participações por atividade
	Atelier de Culinária	Promover a autonomia e valorização pessoal; Proporcionar a interação, alegria, dinamismo entre utentes,			



Comemoração de datas festivas	colaboradores, familiares e comunidade; Integrar os clientes no quotidiano institucional.		Auxiliares de Serviços Gerais Cozinheiras	
Atividades típicas de determinadas épocas do ano				



PLANO DE ATIVIDADES 2020 – GRUPO DESPORTIVO

O Grupo Desportivo projecta efectuar, para o ano de 2020, 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 2020 – 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 2020 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.
- Projetar 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, 01 de novembro de 2019.

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA-GERAL

O PRESIDENTE DA DIREÇÃO

O PRESIDENTE DO GRUPO DESPORTIVO

O DIRETOR DO JORNAL “DESPERTAR DO ZÊZERE”
