

PLANO ATIVIDADES 2024

O Plano de Atividades do Centro de Dia **(CD)** e Serviço de Apoio Domiciliário **(SAD)** apresenta-se como um instrumento orientador e de enquadramento das atividades que serão desenvolvidas ao longo do ano de 2023 neste serviço e enquadra-se nos objetivos, valores e princípios traçados pela Direção no seu Plano de Ação para o ano de 2023.

Para uma maior rentabilização dos recursos, e por se tratar de serviços relativamente pequenos, optou-se por tratar a área dos idosos como um todo não esquecendo as especificidades de cada um dos serviços nele contidos.

Este instrumento surge da uma reflexão continuada sobre o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido e da avaliação dos resultados que temos atingido e que pretendemos melhorar.

As atividades previstas neste plano são orientadas pelo respeito pela individualidade de cada um, pelos seus interesses e suas necessidades e englobam ações que contribuem para

- O bem-estar físico e mental
- A participação ativa na vida social
- A prossecução ou criação dos projetos de vida de cada um
- O planeamento das ações divide-se em 3 temas: Atividades Gerais dos Serviços, Atividades de desenvolvimento pessoal dos utentes e datas importantes a festejar.

APRESENTAÇÃO dos SERVIÇOS

CENTRO DE DIA (CD)

Capacidade: 20 utentes

Vagas participadas: 20

Horário de funcionamento: de 2ª a 6ª das 9h às 17h

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Capacidade: 10

Vagas participadas: 10

Horário de funcionamento: de 2ª a Domingo das 8 às 19

Equipa de trabalho

Diretora Técnica/Assistente Social - 1

AAD (Ajudantes de Ação Direta) - 7

Arte-terapeuta (estagiária) - 1

Voluntários

Serviços disponíveis

- ✓ Alimentação: Almoço, lanche e jantar (adicional)
- ✓ Transporte
- ✓ Cuidados de higiene pessoal
- ✓ Cuidados de higiene habitacional
- ✓ Tratamento de roupa
- ✓ Atividades Ocupacionais
- ✓ Assistência medicamentosa
- ✓ Apoio Psicossocial
- ✓ Articulação com os serviços locais de saúde
- ✓ Empréstimo de produtos de apoio à mobilidade
- ✓ Apoio na aquisição de géneros alimentícios e outros artigos de primeira necessidade

Rotina diária do Centro de Dia

08.30- 10h00	Transporte/Acolhimento
10h15 – 11h45	Atividades programadas
11h45	Preparação para o almoço
12h00 - 12h45	Almoço
12h45 – 13h45	Livre
13h45 – 15h30	Atividades programadas
15h30 - 16h00	lanche
16h00 - 17h00	Transporte
17h	Encerramento

Rotina diárias Serviço de Apoio Domiciliário

08h00 - 11h00	Visita Matinal ao domicílio
12h00 - 14h00	Distribuição e apoio à alimentação no domicílio
16h00 - 19h00	Visita da tarde ao Domicílio
Pontual	Visita DT ou voluntários

[Escreva aqui]

PLANO ATIVIDADES 2023

Objetivo Geral	Objetivo(s) Específico (s)	Designação das ações	Resultados			Recursos envolvidos	
			Metas	Indicadores	Fontes de verificação	Recursos Humanos	Parceiros
- Melhorar de forma continuada os serviços prestados pelo Centro de Dia/SAD	- Cumprir e melhorar a execução dos Planos Desenvolvimento Individuais	- Definição dos Planos de desenvolvimento individual (PDI);	100% dos PDI em suporte papel/digital 100% de PDI executados	-% de PDI avaliados e reformulados % dos PDI executados	- PDI		
	Organizar o processo individual do cliente	- Definição, avaliação e reformulação dos PICs	100% dos PICs atualizados 100 % a prestação dos serviços contratualizados cumpridas Cumprir em 100 % todos os registos necessários;	% PICs atualizados % de serviços prestados; % de registos efetuados	Registos PICs Seniorbiz Livro de recados		
		Organização dos PI em suporte de papel e digital	100% dos Pis organizados	% de Pis organizados	Pis		
		Utilização da plataforma Seniorbiz	100% de utilização da plataforma por todos os trabalhadores	% de processos/registos feitos na plataforma	Seniorbiz		

Objetivo Geral	Objetivo(s) Específico (s)	Designação das ações	Resultados			Recursos envolvidos	
			Metas	Indicadores	Fontes de verificação	Recursos Humanos	Parceiros
- Assegurar a conformidade e do serviço com as normas definidas pela Segurança social -	- Melhorar de forma continuada os serviços prestados pelo Centro de Dia/SAD	Reuniões de equipa p/ envolvimento da equipa no processo;	Reuniões quinzenais com a equipa de AAD (20)	Nº reuniões de equipa realizadas;	Registos Atas das reuniões;		
		Elaboração e execução do plano de atividades de sala	≥ 80% do Plano cumprido	% Registo de participação nas atividades	- Registo de atividades de sala	Diretora Técnica Coordenadora AADs	
		- Realização de reuniões com as famílias.	≥ 1 Reunião/cliente/ano.	Nº reuniões/contactos com famílias.	Registos de contactos		Famílias
		- Questionários de avaliação de satisfação dos utentes;	- 30 Questionários aplicados;	Nº de questionários aplicados	- Questionários		
		Tratamento das reclamações/Ocorrências	- 100% das reclamações/Ocorrências tratadas	-; % das Ocorrências/reclamações tratadas	- Livro de ocorrências		

Objetivo Geral	Objetivo(s) Específico (s)	Designação das ações	Resultados			Recursos envolvidos	
			Metas	Indicadores	Fontes de verificação	Recursos Humanos	Parceiros
- Assegurar a conformidade do serviço com as normas definidas pela Segurança social	Aumentar a oferta de atividades a realizar pelos clientes;	- Definir plano de atividades ocupacionais e de desenvolvimento pessoal;	1 atividade diária de animação em sala de CD	Nº de atividades realizadas;	Registo e Avaliação da atividade;		
	Garantir apoio psicossocial no domicílio de forma a minorar o isolamento social.	conversar e ouvir com o cliente durante pelo menos 10 min.	80% das visitas	Nº de visitas que conseguiu conversar	% de satisfação do cliente no apoio psicossocial Questionário de satisfação Registo das visitas domiciliárias.		
		Visitas Domiciliárias pela DT	5 visita domiciliárias /mês	Nº visitas realizadas			
	- Rever a definição Processo operacional do Centro de Dia e do SAD	- Elaborar /atualizar os documentos do Processo	- 100% do Processo operacional atualizado	- Processo operacional descrito	- Documentos	- Diretora Técnica+ Coordenadora	

Objetivo Geral	Objetivo(s) Específico (s)	Designação das ações	Resultados			Recursos envolvidos	
			Metas	Indicadores	Fontes de verificação	Recursos Humanos	Parceiros
Contribuir para a sustentabilidade das Respostas sociais	Rentabilizar os RH existentes	- Atualização anual das mensalidades;	Atualização de todas as mensalidades	- nº de mensalidades atualizadas	- Recibos de mensalidade	Tesoureira secretaria	
		Procura de recursos na comunidade para servir n/atividades	Apresentar plano de Atividades aos parceiros locais;	Nº de parcerias realizadas p/ realização de ações	- Registos das Atividades	Monitor desporto	Comunidade Associativismo CMA JFS
		Afetar voluntários ao serviço;	1 voluntário regular;	Nº de voluntário	Registo do voluntariado		Comunidade
		Fazer candidaturas ao IEFP	Duas candidaturas/ano	Nº de candidaturas	Registos de candidaturas	DT	IEFP
		Reduzir o absentismo	Redução em 5% o nº de horas extra por substituições	Nº de horas extra Nº de faltas	Recibos itime	Equipa	
- Assegurar uma gestão sustentável dos recursos necessários ao serviço	. Rentabilizar os Recursos físicos existentes	-Sensibilização mensal para a necessidade uma utilização cuidada dos recursos físicos (viaturas, eletrodomésticos, material informático, etc)	- - Redução das despesas com a oficina - Respeitar a IT de utilização das viaturas	- nº de manutenções realizadas Nº de equipamentos danificados	; Faturas e registos de manutenções/ reparações/compras realizadas	Diretora Técnica Equipa Equipa	

Assegurar uma gestão sustentável dos recursos necessários ao serviço	reduzir a produção de resíduos e adotar comportamentos de consumo responsáveis	Sensibilizar mensal para as boas práticas o de utilização dos equipamentos/consumíveis	80% do lixo separado	% de separação do lixo	Recipiente lixo	Equipa	JFS
		Colocar recipientes para separação dos lixos em 5 locais chave	5 locais com recipientes	Nº de recipientes colocados e utilizados	recipientes	Equipa	
- Promover a notoriedade do CENSA como centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário de referência no Concelho de Alcochete	- Manter /melhorar a imagem do CENSA	-- Fazer publicações semanais nas redes sociais. -Enviar informação mensal para aqs redes	-Aumento da procura dos serviços do Centro de Dia em 40 %; - Manter a procura dos serviços do SAD em 50 %.	- Nº de visualizações; - Nº de contactos - Nº de visualizações; - Nº de contactos	- site institucional - redes Sociais Atividades na comunidade	- Diretora Técnica Coordenadora	CMA JFS
		Participar em eventos da comunidade	3 participações em eventos	Nº de participações	Registos das participações		

Parte 2 – Plano de desenvolvimento pessoal

Tipo de Atividades	Objetivo	Indicador		Frequência
Lúdico-Recreativas	<ul style="list-style-type: none"> • Contribuir para a melhoria da autoestima, reduzir os fatores de stress; • Diminuir o nível de ansiedade e de angústia; • Facilitar expressão de sentimentos; • Estimular a comunicação; • Trabalhar as emoções, desenvolver a afetividade, estimular a convivência, exercitar as funções psíquicas e cognitivas. • Estimular a memória, a capacidade aritmética, as capacidades de linguagem, a a atenção e concentração 	<p>Nº de sessões realizadas</p> <p>Nº de pessoas envolvidas</p>	<p>Jogos de mesa, palavras cruzadas pintar, escrever, fazer contas, adivinhas, provérbios, anedotas, trava línguas</p> <p>Música</p> <p>Conversas individuais</p> <p>Debates coletivos</p> <p>Jardinagem</p> <p>Dança</p> <p>Ver fotos</p> <p>Ver filmes</p>	Diária

Culturais e sociais	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar o relacionamento familiar e entre pares • Promover momentos bem-estar e alegria. • Relembrar hábitos, costumes, vivências e tradições • Viver uma experiência nova, fazer novos amigos, conhecer lugares, histórias e pessoas. • Inserir a terceira idade nos eventos locais, de forma a resgatar seu papel na sociedade. • 		<p>Saídas para atividades da comunidade</p> <p>Saídas ao café</p> <p>Passeios</p>	2x/semana
Quotidianas	<p>Promover rotinas diárias para reduzir a incerteza e tomar o dia mais ordenado e previsível e assim reduzir o stress</p> <p>Facilitar a memorização das tarefas a realizar</p>		<p>Manter horários das tarefas de rotina: Acolhimento, beber água, banho, Atividades de sala, lavar as mãos, almoço, sesta, atividade, lanche, arrumar sala, despedida</p> <p>Promover tarefas de ajuda no refeitório ou lavanderia</p>	
Saúde/Bem estar	<p>Promover rotinas diárias de cuidados para aumentar o bem estar e qualidade de vida</p> <p>Promover hábitos de alimentação saudável</p> <p>Promover atividades motoras e motricidade fina</p> <p>Facultar Apoio psicossocial sempre que necessário</p>		<p>Cuidados pessoais</p> <p>Pintar, recortar, rasgar, cortar, dobrar, bordar, fazer croché e malha, costurar, amassar/modelar, apertar, abotoar, enroscar, enfiar, empilhar, encaixar, sublinhar, copiar, escrever, desenhar</p> <p>Atividades sobre a alimentação saudável</p> <p>Fazer jogos de movimento suave em pé ou sentados, caminhadas,</p>	

Parte 3 – Mapa de datas a festejar

MESES	DATAS	ATIVIDADES
Janeiro	5	Dia de Reis
Fevereiro	9	Desfile Carnaval
	14	Dia dos Afetos
Março	8	Dia da Mulher
	19	Dia do Pai
	28	5ª feira Santa – Almoço de Páscoa
Abril	24	25 de Abril
Maio	3	Dia da mãe
	9	Dia da Espiga
Junho	3	Dia da Criança
	13	Santo António
	21	Santo João
	28	S. Pedro
Julho	12-16	Festas do Samouco
Outubro	1	Dia internacional do Idoso Passeio/Festa
	6	Dia mundial do Sorriso Lanche
	31	Dia das Bruxas
Novembro	1	Dia do Pão por Deus
	5	Dia do cinema

[Escreva aqui]

	10	S. Martinho Magusto
Dezembro	Todo o mês	Natal