



Plano de Actividades 2014

Introdução

O Plano de Actividades para 2014 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 trabalham.

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 2014, tendo em conta os serviços que presta e as actividades que perspectiva.

Objectivos Estratégicos

- **Consolidar o Sistema de Gestão da Qualidade** e 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.
- **Adoptar a melhoria contínua** como uma prática permanente e capaz de introduzir as mudanças necessárias no caminho da qualidade dos serviços, dos processo de trabalho, da formação e qualificação dos recursos humanos, potenciando a sustentabilidade organizacional
- **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.
- **Promover o desenvolvimento comunitário e o reforço da igualdade de oportunidades** numa dinâmica de parceria e de trabalho em rede com entidades públicas e privadas.

Actividades Institucionais

- Continuar a prestar os serviços relativos às respostas sociais Lar de Idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário e Cantinas Sociais.
- Continuar a efectuar o acompanhamento biopsicossocial dos clientes das respostas sociais Lar de Idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário.



Plano de Actividades 2014

- Continuar a divulgar os serviços prestados pela **Casa do Povo de Alagoa**.
- Continuar o processo de melhoramento na organização dos serviços prestados pela **Casa do Povo de Alagoa**.
- Continuar a prestar o serviço de refeições à Escola Básica de Alagoa.
- Continuar a participar nas festas da freguesia ao nível da exposição de trabalhos realizados pelos utentes.
- Continuar a interagir com os parceiros sociais ou outras entidades ao nível da freguesia e do concelho (por exemplo: Junta de Freguesia, Associações Locais; Câmara Municipal; Instituições Particulares de Solidariedade Social; etc.).
- Continuar a realizar formações internas e/ou em contexto real de trabalho nas áreas de Qualidade (ao nível das respostas sociais), Geriatria, Cozinha, HACCP, SHST, etc..
- Continuar a 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.
- 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*).
 - Mobiliário para as Salas de Convívio e Escritório – **1600€**
 - 3 Cadeirões Articulados – **398,52€/cada**
 - 1 Cadeira de Rodas – **147,50€**
 - 4 Colchões Anti-escaras com Compressor – **56€/cada**
 - 4 Pares de Grades laterais para cama – **239,85€/par**
 - 5 Marmitas isotérmicas com 2 compartimentos – **98,40€/cada**
- 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€**.
- Continuar a 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 das orientações constantes nos Manuais da Gestão da Qualidade do ISS, IP.
- 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.
- Manter a filiação da **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.



Plano de Actividades 2014

- Continuar a implementar o Sistema de Avaliação de Desempenho assim como o Regulamento Interno que o rege.
- 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, aquando 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 uma caixa de desejos para o novo ano; Conversa informal acerca da passagem de ano.	01/Janeiro/2014	Desenvolver o vocabulário e a escrita, 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 escrita; Dar a conhecer os trabalhos realizados pelos idosos.
Comemoração do Dia de Reis	Ensaio de canções alusivas às Janeiras; Elaboração de coroas de reis; Confecção de Bolo-rei; Lanche-convívio.	06/Janeiro/2014	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/2014	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.	30/Janeiro/2014	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.
Dia Mundial da Rádio	Visitar as instalações da Rádio Portalegre.	13/Fevereiro/2014	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços; Conhecer o funcionamento da Rádio Portalegre.
Celebração do Dia dos Namorados	Elaboração de postais com versos de amor; Oferta do postal a uma pessoa especial.	14/Fevereiro/2014	Estimular as capacidades técnico-manuais dos idosos, criatividade e imaginação; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal; Promover um momento romântico.



Plano de Actividades 2014

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).	28/Fevereiro/2014 e 07/Março/2014	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Contrariar o desenraizamento social dos idosos.
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.	04/Março/2014	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 Internacional da Mulher	Exposição alusiva ao tema.	08/Março/2014	Valorizar o papel da mulher na sociedade; Promover a interacção e a coesão grupal.
Dia da Incontinência Urinária	Preenchimento de um questionário referente à bexiga hiperactiva.	14/Março/2014	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 e a escrita.
Comemoração do Dia do Pai – Dia de S. José	Elaboração de uma lembrança.	19/Março/2014	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; 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/2014	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	Concurso de declamação de poesias elaboradas pelos utentes.	21/Março/2014	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 partilha do património literário e cultural.
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/2014	Fomentar a criatividade e a imaginação; Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços; Quebrar a rotina para quem está institucionalizado.
Comemoração do Dia Mundial da Actividade Física	Realização de um passeio pela freguesia.	06/Abril/2014	Desenvolver e estimular as capacidades físicas e a motricidade dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.



Plano de Actividades 2014

Comemoração do Dia Mundial da Saúde	Realização de um jogo alusivo ao tema.	07/Abril/2014	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.
Dia Internacional do Café	Realização de uma visita ao Museu do Café da Delta-Cafés.	14/Abril/2014	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços; Conhecer a história do café e da Delta-Cafés.
Comemoração da Páscoa	Confecção de bolos fintos; Festa gastronómica com iguarias típicas desta época festiva; Conversa informal acerca da celebração da Páscoa.	17/Abril/2014	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.
Dia Mundial dos Monumentos e Sítios	Realização de um jogo alusivo ao tema.	18/Abril/2014	Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos; Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, concentração e a atenção.
Comemoração do Dia Mundial do Livro	Elaboração de um livro com materiais reciclados.	23/Abril/2014	Desenvolver o gosto pelo livro; Promover o convívio, o bem-estar e a participação activa dos idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina.
Dia da Liberdade	Visionamento de um vídeo alusivo ao tema; <i>Brainstorming</i> .	24/Abril/2014	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos.
Dia Mundial do Sorriso	Realização de uma Terapia de Grupo.	28/Abril/2014	Propiciar a interacção; Comunicar as interpretações pessoais e interpessoais; Facilitar as explorações verbais; Explorar os sentimentos, comportamentos e pensamentos, assim como, compreender a dinâmica histórica actual.
Dia Mundial da Dança	Elaboração de uma coreografia com a participação especial dos idosos. Intercâmbio com uma IPSS do concelho.	29/Abril/2014	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; Permitir o intercâmbio sociocultural; Favorecer o convívio, a troca de experiências, vivências e o conhecimento de novas pessoas.
Comemoração do Dia da Mãe	Elaboração de uma lembrança; <i>Brainstorming</i> acerca do papel da mãe.	05/Maio/2014	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



Plano de Actividades 2014

			debate de ideias entre os idosos; Estimular a destreza manual e a motricidade fina.
Comemoração das Aparições de Fátima	Visionamento de um filme/documentário acerca das Aparições de Fátima.	13/Maio/2014	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.	15/Maio/2014	Relembrar a estrutura familiar de cada utente; Compreender os laços familiares e perceber as suas alterações ao longo da vida.
Comemoração do Dia Internacional dos Museus	Visita cultural ao Museu Municipal em Portalegre.	19/Maio/2014	Permitir novas descobertas; Favorecer o conhecimento de novos espaços.
Comemoração do Dia Mundial do Ambiente	Realização de uma dinâmica de grupo alusiva ao tema.	05/Junho/2014	Sensibilizar os idosos para as questões ambientais mais prementes no nosso quotidiano.
Comemoração dos 3 Santos Populares	Festa Gastronómica – Sardinhada; Construção de arcos, balões, manjericos e bandeirolas para a decoração da Instituição; Recolha de provérbios alusivos ao tema; Realização de uma coreografia para as Marchas Populares.	13/Junho/2014 24/Junho/2014 29/Junho/2014	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; Estimular a memória e a mobilidade.
Comemoração do Dia das Bibliotecas	Visita à Biblioteca Municipal de Portalegre	01/Julho/2014	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.	18/Julho/2014	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; Realização de um baile; Interacção com a Junta de Freguesia de Alagoa ao nível das Actividades de Tempos Livres.	25/Julho/2014	Sensibilizar para os valores e desenvolvimento de competências: auto-estima, autoconceito, autoconfiança e autonomia; Fomentar a criatividade e a imaginação; Expressar-se através das artes plásticas; Desenvolver e estimular a imaginação e criatividade; Promover o convívio intergeracional; Realizar actividades criativas e recreativas; Incrementar a participação activa dos idosos; Promover o convívio e o bem-estar.



Plano de Actividades 2014

Dia Internacional da Solidariedade	Leitura e análise de uma história alusiva à temática; <i>Brainstorming</i> .	06/Agosto/2014	Estimular e desenvolver o diálogo, o convívio e a interacção grupal; Promover o gosto pela leitura; Sensibilizar os idosos para as questões relacionadas com a solidariedade no quotidiano da vida institucional; Fomentar o sentimento de partilha e de interajuda.
Dia Mundial da Fotografia	Recolha de fotografias tiradas até à data e afixá-las em diferentes áreas da instituição; Workshop de Fotografia.	19/Agosto/2014	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; Estimular novas aprendizagens.
Comemoração do Dia Mundial da Alfabetização	Realização de um jogo alusivo ao tema.	08/Setembro/2014	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio e o vocabulário; Promover a comunicação, a interacção e o diálogo entre os idosos.
Lembrar o Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer	Realização de um exercício de estimulação relacionado com a Doença de Alzheimer.	21/Setembro/2014	Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Promover o bem-estar, a comunicação verbal; Sensibilizar os utentes institucionalizados para interagirem de forma correcta com os utentes portadores desta doença; Ajudar a combater os sintomas da Doença de Alzheimer.
Dia Mundial do Coração	Realização de Actividade Física ao ar livre.	26/Setembro/2014	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/2014	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos; Contribuir para o enraizamento sociocultural; Favorecer a interacção grupal.
Comemoração do Dia Mundial da Música	Execução de uma melodia.	03/Outubro/2014	Desenvolver o ouvido musical, o sentido rítmico e o reconhecimento e reprodução de frases musicais.
Comemoração do Dia Mundial dos Correios	Realização do Jogo do Telefone Estragado.	09/Outubro/2014	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, o vocabulário, a concentração, a memória e a audição; Prevenir o envelhecimento activo e intelectual; Alargar os horizontes da imaginação do idoso.
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Elaboração de uma receita culinária, a gosto dos utentes, seguida de <i>brainstorming</i> .	16/Outubro/2014	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.
Dia Mundial da Animação	Realização de um Jogo; Visionamento de um <i>PowerPoint</i> .	28/Outubro/2014	Desenvolver e estimular as capacidades de raciocínio, o vocabulário, a concentração, a memória e a audição; Promover o bem-estar, o convívio e a animação.



Plano de Actividades 2014

Comemoração do São Martinho	Realização de um Magusto; Ensaio de canções alusivas à época; Leitura da Lenda de S. Martinho; Decoração da Instituição.	11/Novembro/2014	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 interação 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	Exposição alusiva ao tema. Medição do Índice de Glicemia no Sangue.	14/Novembro/2014	Fornecer informações sobre temas básicos, mas importantes na sociedade; Promover a saúde e prevenir a doença nos idosos; Promover o bem-estar e implementar hábitos de vida saudável, tendo em vista autocuidado e a auto-estima.
Dia Mundial da Televisão	Debate sobre vantagens e desvantagens relacionadas com a televisão	21/Novembro/2014	Fomentar a expressão verbal de ideias, opiniões e sentimentos.
Dia Internacional dos Direitos Humanos	Visionamento de um vídeo alusivo à temática; <i>Brainstorming</i> .	10/Dezembro/2014	Valorizar as relações interpessoais e o respeito pelo próximo; Fomentar a troca de ideias, opiniões e sentimentos.
Comemoração do Natal	Interpretação de cânticos natalícios; Decoração da Instituição; Lanche-convívio; Missa Solene; Bailarico; Troca de prendas; Ceia de Natal.	13/Dezembro/2014 24/Dezembro/2014 25/Dezembro/2014	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 2014

Actividades	Descrição	Periodicidade	Objectivos
Atelier de Trabalhos Manuais	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 (feltro, tecidos, tintas, etc.); Reformular o Quadro de Aniversários; Técnica do Guardanapo; 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 psicomotora; 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.
Atelier da Musica	Realização de jogos musicais e rítmicos; Construir e tocar instrumentos musicais; Aprendizagem de músicas; 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; Descobrir e/ou aperfeiçoar competências vocais e instrumentais.
Atelier de Expressão Corporal	Expressão corporal, vocal, facial, dramática 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; Expressar-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.
Atelier da Leitura e da Escrita	Elaboração e leitura de contos e histórias; Produção de textos; Leitura de Poemas; Declamação de Poemas; Recolha de Poemas de diversos autores e exposição dos mesmos.	Uma vez 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; Estimular a motricidade fina; 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.



Plano de Actividades 2014

Visitas Culturais	Realização de visitas culturais e passeios (VALNOR, museus, rádio, biblioteca, Delta-Cafés, etc).	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.
Atelier da Actividade Física e Desportiva	Exercícios de Aquecimento; Exercícios de Perícia e Manipulação de Objectos; Exercícios de Deslocamentos e Equilíbrios; Relaxamento; Jogos; Exercícios de fortalecimento muscular e de flexibilidade.	Todos os meses (uma vez por semana).	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.
Musicoterapia	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.	Todos os meses (uma vez por semana).	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.
Dança	Execução de Coreografias; Dança Sincronizada; Dança Livre; Dança de Roda.	Sempre que apropriado.	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.
Atelier de Estimulação Cognitiva	Jogos de Concentração e Memória (encontrar diferenças; labirintos; contar/encontrar objectos em figuras; elaboração e pintura de desenhos).	Duas vezes por mês.	Desenvolver e estimular a concentração, a memória e as capacidades de raciocínio; Desenvolver o raciocínio abstracto, a agilidade mental e o vocabulário.
Atelier de Culinária	Confecção de pratos/doces regionais e/ou típicos; recorte e recolha de receitas.	Sempre que apropriado.	Promover o saber-fazer dos utentes, o espírito de grupo e a manutenção das rotinas da vida diária.
Jogos Lúdicos e Didácticos	Realização de diversos jogos (em grande grupo, a pares etc.) como por exemplo: jogo do bingo, damas, dominó, cartas, "UNO", "Saber Ser", "Quem Sabe, Sabe", puzzles, jogos de estimulação sensorial, entre outros.	Sempre que apropriado.	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; Desenvolver o raciocínio abstracto e a agilidade mental; Estimular as funções cognitivas e a criatividade,



Plano de Actividades 2014

			ampliar o imaginário e o reportório 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.
Atelier Audiovisual	Visionamento de variados filmes, documentários, PowerPoint, fotografias, vídeos, músicas, concertos, DVD's.	Sempre que apropriado	Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos; Ampliar o imaginário dos idosos.
Dinâmicas de Grupo	Brainstorming; Dinâmicas de Grupo; Terapias de Grupo; Actividades de Quebra-Gelo.	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; Promover actividades em grande grupo bem como a participação dos elementos; Perceber-se a si e ao outro no processo grupal; Criar vínculos afectivos; Facilitar o surgimento de lideranças diversificadas; Aumentar o nível de confiança do grupo; Ampliar a capacidade de resolução de problemas e conflitos; Aprender a ouvir; Aprender a lidar com as diferenças; Ajudar a libertar a tensão; fomentar a descontração; Aproximar os utentes; Resgatar e trabalhar as experiências dos idosos.
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; Manter o contacto com a Natureza; Relembrar hábitos, costumes, vivências e experiências oriundos do meio sociocultural em que os idosos estão inseridos;
Cancioneiro Popular e Etnografia	Recolha oral e escrita da literatura e tradições; Actividades de sensibilização e transmissão de conhecimentos a nível cultural, social e educacional.	Sempre que apropriado	Valorizar os saberes, experiências e reconhecer os idosos como fonte de riqueza patrimonial e cultural; Proporcionar momentos de sociabilidade; Transmissão de conhecimentos para as gerações futuras; Expressar emoções e sentimentos de forma verbal e não-verbal.



Plano de Actividades 2014

Alagoa, 18 de Dezembro de 2014

A Equipa Técnica

Inês da Cruz Belém
(Animadora Sociocultural)

Paula Susana Olivença Dias
(Assistente Social)

Conclusão

Este plano tem o intuito de programar estrategicamente a intervenção a desenvolver durante o ano de 2014 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, 18 de Dezembro de 2014

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)



Plano de Actividades 2014

O Secretário

(Célia de Jesus Soares)

O Vogal

(Maria Ana Alexandre Salgueiro Narciso)

O Presidente da Assembleia-geral

(Amorim da Cruz Carvalho)