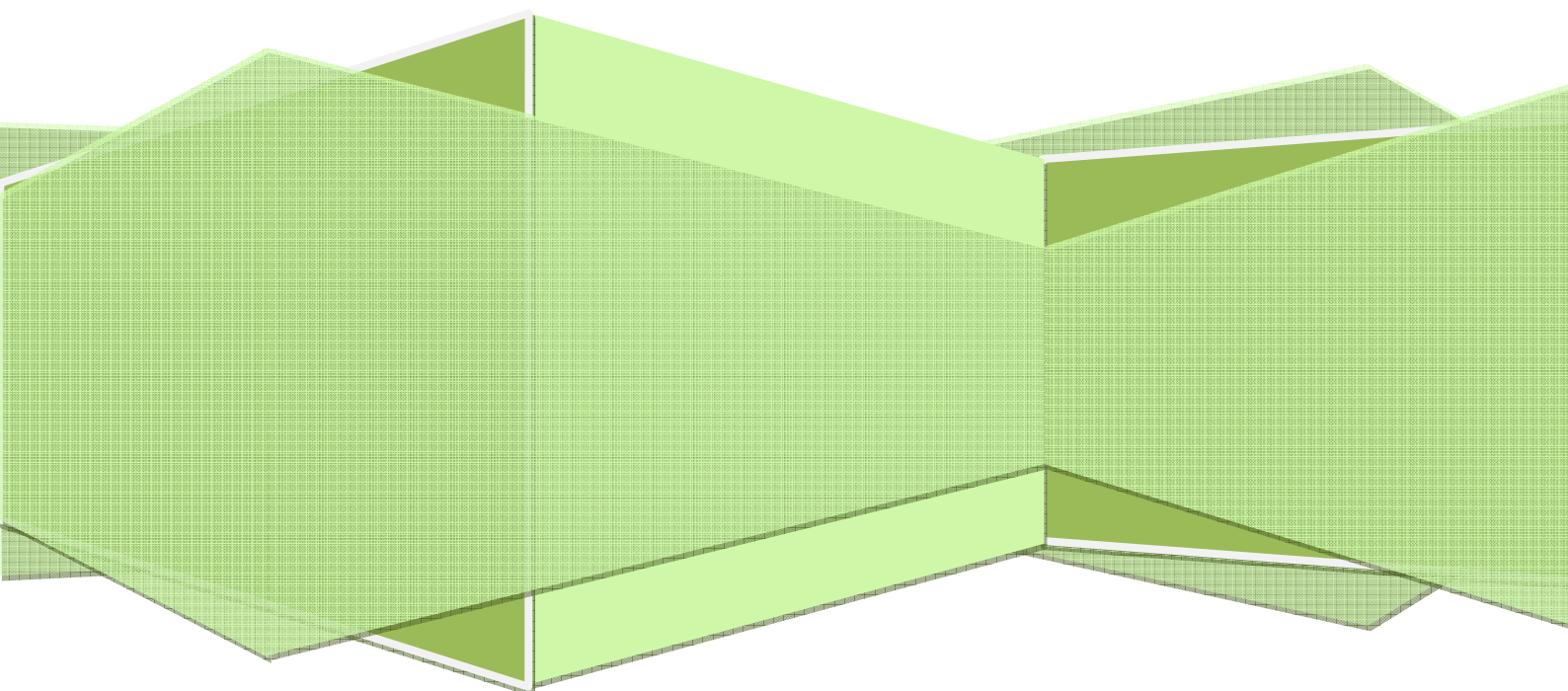


Plano Anual de Atividades 2020

Fundação Allamano



Conteúdo

I.	Apresentação	3
II.	Plano Estratégico para 2020	4
III.	Recursos Humanos	5
	Organograma	5
IV.	Definição Estratégica	6
	Análise SWOT	6
	Objetivos	7
	São fins principais da instituição	7
	Atividades para conseguir os objetivos apresentados	7
V.	Atividades a desenvolver	8
	Respostas Sociais	8
	1. SAD	9
	a. Aquisição de uma viatura	9
	Atividades lúdico-recreativas e culturais	11
	Actividades	11
	Calendarização*	11
	Ação a Desenvolver	11
	Recursos	11
	Humanos	11
	Financeiros	11
	2. Centro de Dia	12
	Todo o Ano	13
	Atividades lúdico-recreativas e culturais	13
	Actividades	14
	Calendarização*	14
	Ação a Desenvolver	14
	Recursos	14
	Humanos	14
	Financeiros	14
	3. Academia Sénior	17
	4. Parcerias	23
	5. Formação	24
VI.	Avaliação das Atividades Propostas	25

I. Apresentação

A Instituição Fundadora, a par da pastoral religiosa e animação missionária e vocacional, procurou sempre promover o exercício da solidariedade e a prática da caridade nos territórios das várias comunidades onde se encontram implantadas, seja de uma forma privada e pessoal, seja de forma coletiva em colaboração com outros setores da vida social.

Reconhecendo que a sua ação social poderia SER mais eficazmente exercida através de uma estrutura adequada e bem organizada, orientada por leigos profissionais qualificados ou voluntários dedicados e com larga experiência nas diversas valências sociais a que se vinha já dedicando, criaram a Fundação Allamano,

Inicialmente, a Fundação irá dedicar e limitar a ação unicamente aos territórios das comunidades de Águas Santas, concelho da Maia, e do Cacém, concelho de Sintra, devido quer à sua extensão territorial, quer à premência das necessidades locais sentidas, quer pela disponibilização imediata pela Fundadora de imóveis mais aptos à prática da sua ação. Posteriormente, a Fundação Allamano poderá estender a sua ação a territórios de outras comunidades.

A 8 de Julho de 2017 tomaram posse o Conselho Administrativo e o Conselho Fiscal, bem como o Diretor Geral.

Para implementação da Fundação e com vista ao cumprimento dos Estatutos quanto à sua organização e ação de trabalho orientada ao alcance dos fins e objetivos propostos, o Conselho de Administração e o Diretor Geral delinearam e traçaram o plano de atividades que se segue.

O Plano de Atividades é um instrumento orientador do trabalho a desenvolver durante o ano de 2020. Este programa contém as atividades e projetos do Serviço de Apoio Domiciliário do Centro de Dia e da Academia Sénior, com a finalidade de cumprir a missão desta instituição.

Assim, as páginas que se seguem enquadram a intervenção a propor nas seguintes valências:

- Serviço de Apoio Domiciliário;
- Centro de Dia;
- Academia Sénior.

Nota: O exercício destas atividades pode ser influenciado por fatores externos e / ou internos. Podendo sofrer alterações necessárias para o serviço pleno das mesmas.

II. Plano Estratégico para 2020

Este plano de atividades contempla três grandes áreas:

1. **Orientação estratégica** a seguir pela Fundação: qualidade dos serviços, envolvimento da comunidade e valores a serem contemplados:
2. **Os recursos humanos:** estrutura organizacional administrativa, pessoal técnico ou profissional e voluntário:
3. **Definição estratégica:** forças e fraquezas, oportunidades e ameaças que se apresentam pela frente à Fundação Allamano, as respostas sociais a dar em função dos seus fins, quais os seus fins e as atividades propostas para atingir os objetivos.

Umhas propostas terão prioridade sobre outras e há atividades que terão execução mais imediata que outras, sem prejuízo de se poder vir a atingir, pelo decurso do tempo, a sua globalidade.

MISSÃO

- Promover serviços de excelência para melhorar a qualidade de vida da comunidade.

VISÃO

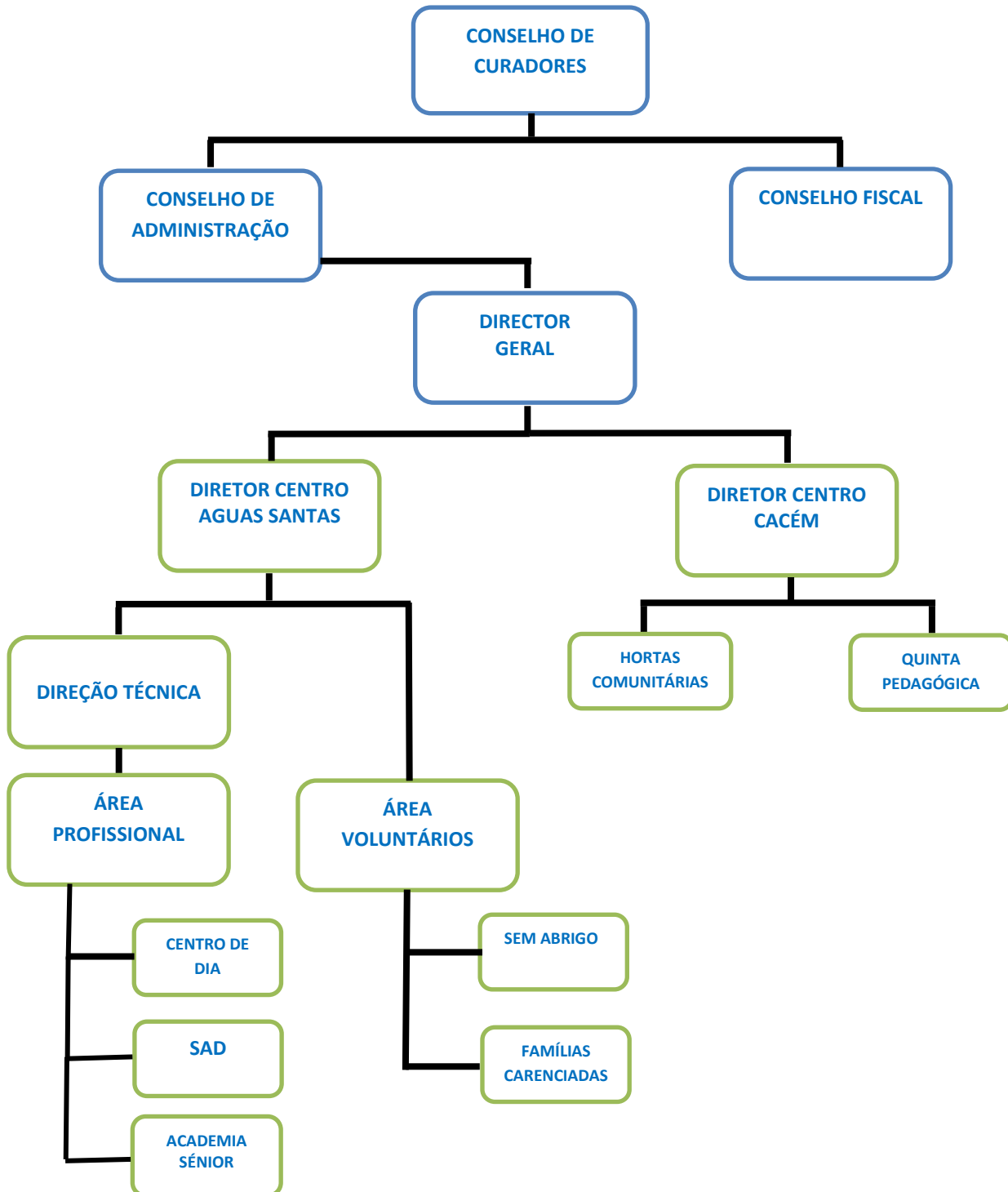
- Ser uma instituição de referência na criação e promoção de serviços em envolvimento com a comunidade.

VALORES

- Solidariedade: incentivar a partilha para uma melhor coesão social;
- Alegria: promover bem-estar;
- Profissionalismo: saber ser, saber estar, saber fazer;
- Dinamismo: agentes de mudança implementando práticas de excelência;
- Cooperação: envolver todos na nossa missão;
- Éticos, cimentados na Doutrina Social da Igreja.

III. Recursos Humanos

Organograma



IV. Definição Estratégica

Análise SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<ul style="list-style-type: none">- Localização Geográfica;- Ação Social das Câmaras envolventes;- Boa Rede de Suporte Social;- Instituição inspirada nos valores e princípios prosseguidos pela Doutrina Social da Igreja e praticados pela Instituição Fundadora, tanto a nível nacional como internacional;- Rede de recursos humanos qualificada;- Disponibilização de imóveis aptos a uma abrangência de diversas valências	<ul style="list-style-type: none">- Processo de licenciamento, das respostas sociais a implementar;- Processo de requalificação/adaptação parcial dos imóveis;- Projeto de arquitetura, constantemente em alteração, face as necessidades das respostas sociais;- Custos financeiros, que todos estes processos acarretam.
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none">- Financiamento inicial da instituição para os objetivos propostos;- Previsão da criação de postos de trabalho.	<ul style="list-style-type: none">- Demora de todo o processo burocrático, quer para a requalificação /adaptação dos espaços, quer para o licenciamento de autorização de funcionamento das respostas sociais.

Objetivos

Criar respostas sociais adaptadas tendo em conta os fins principais da instituição.

São fins principais da instituição

- a) Apoio às pessoas idosas;
- b) Apoio Social aos cidadãos nas situações de falta ou diminuição de meios de subsistência ou de capacidade para o trabalho;
- c) Apoio à juventude e jovens em perigo;
- d) Apoio à integração social e comunitária;
- e) Educação e formação dos cidadãos no âmbito da saúde alimentar.

Atividades para conseguir os objetivos apresentados

Para a realização dos seus fins, a Fundação propõe, promove e realiza:

- a) Ações de assistência e apoio às pessoas idosas ou/e em situações de doença ou incapacidade para o trabalho através de Apoio Domiciliário, Centro de Dia, Academia Sénior e ainda Centros de Noite;
- b) Ações de apoio a cidadãos com carência de meios de subsistência, ou residenciais, através de estruturas de Alojamento Temporário;
- c) Assistência aos sem-abrigo com fornecimento de refeições e roupas nas visitas aos locais de pernoita por equipas preparadas;
- d) Acolhimento e crianças, jovens e adultos necessitados, proporcionando-lhes refeições, bem como condições de higiene e orientação humana e até profissional;
- e) Organização de centros de férias e lazer;
- f) Promoção de acampamentos;
- g) Promoção de atividades socio educativas, físicas, desportivas e artísticas;
- h) Ações culturais e de animação;
- i) Ações de formação ambiental e prática de cultura biológica;
- j) Formação de voluntários para trabalharem em obras de solidariedade ou missionária;
- k) Ações de colaboração com a igreja local e outros setores sócio – comunitários e administrativos no que se refere a atividades com grupos infantis e juvenis;
- l) A elaboração e execução de programas e projetos de ação pastoral, espiritual e missionária, como componentes da formação integral dos indivíduos.

Para realizar o descrito, de forma sustentada, pretende-se:

- a) Aumentar as iniciativas de angariação de fundos e donativos;
- b) Dar início às obras necessárias para o desenvolvimento dos projetos;
- c) Efetuar uma campanha massiva de divulgação dos Serviços da FA;
- d) Iniciar a prestação de serviços da FA;
- e) Campanha de angariação de voluntários sociais (VS);
- f) Iniciar projetos cofinanciados / garantir o cofinanciamento dos projetos em curso (Sem-Abrigo e Famílias Carenciadas);
- g) Qualificar/formar voluntários e recurso humanos dotando-os de competências técnicas e pessoais;
- h) Implementar filosofia de recursos de estágios curriculares, de faculdades, para fisioterapia, Assistência Social, Educação Física, animação sociocultural, entre outros que poderão ajudar os nossos utentes;
- i) Manter as atuais parcerias;
- j) Aumento do pessoal antes do arranque, do Serviço de Apoio Domiciliário, devidamente autorizado pelas autoridades competentes;
- k) Criação de um Site Institucional e dinamização nas Redes Sociais.

V. Atividades a desenvolver

As atividades propostas para o ano de 2020 seguem-se neste ponto.

Respostas Sociais

Neste contexto as atividades têm como objetivo a promoção de autonomia, contrariar o isolamento social, desenvolver capacidades de adaptação a incapacidades decorrentes da idade, de acidente ou de doença. Têm ainda, como objetivo, ir ao encontro das expectativas e necessidades dos utentes que usufruem dos serviços prestados pela instituição, podendo estes intervir neste planeamento com a apresentação de sugestões.

1. Serviço Apoio Domicilio - SAD

a. Aquisição de uma viatura

Será necessária a aquisição de um meio de transporte para responder eficiente e eficazmente ao Serviço de Apoio Domiciliário (estima-se que o valor para a aquisição desta viatura com as necessárias adaptações, ronde o valor de 20.000,00 euros).

O SAD promove a dignidade e valor da pessoa Humana, propõem a educação para a igualdade, desenvolvendo atividades no sentido de tornar o utente mais autónomo e confiante, assim como, o apoiar nas dificuldades que advém do processo de envelhecimento, doença ou incapacidade.

O Serviço pretende prevenir o isolamento social contemplando atividades de promoção de laços com a comunidade, através do acompanhamento dos nossos profissionais, colaboradores e voluntários.

Passa ainda, por melhorar a qualidade de vida dos cuidadores informais, diminuindo a sua sobrecarga e transmitindo-lhes conhecimentos de melhoria nos cuidados prestados. É importante que a família tenha um papel ativo na vida do idoso ou pessoa com incapacidade, sendo a base fundamental para a inclusão.

Os Serviços e objetivos do Apoio Domiciliário, de acordo com a legislação aplicável e as orientações da Segurança Social estão discriminados no Regulamento Interno da Fundação Allamano.

Os Princípios considerados na planificação e estruturação do plano de atividades socioculturais são os seguintes:

- Respeitar o utente quanto a sua individualidade, seu quotidiano, projeto de vida, capacidades, potencialidades, hábitos e vivências, interesses, assim como estímulos e motivações oferecidos pelo SAD.
- Promover a autonomia e a qualidade de vida.
- Promover a participação ativa.
- Promover a comunicação, convivência e atividades ocupacionais.

Atividade – Ações de Intervenção/ Serviços a Prestar

	Objetivos	Calendarização	Ação a desenvolver
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e familiar. Promoção de bem-estar físico e psicológico.	Todo o Ano.	Intervenção individual e familiar no sentido de promover alterações de melhoria na situação do utente.
Atendimento a utentes e familiares	Atendimento, acolhimento e informação Avaliação e diagnóstico	Todo o Ano.	Visitas domiciliárias para avaliação das situações. Promover a integração social dos idosos, pessoas com incapacidade e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica. Orientação e acompanhamento.
Prestar o Serviço de Apoio Domiciliário	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Combater a solidão, isolamento e retardar a institucionalização.	Todo o Ano.	Assegurar e promover: alimentação diária; higiene pessoal; cuidados de conforto; animação sociocultural; tratamento de roupa; e higiene doméstica. Sinalizar situações de cuidados de saúde ou outras e estabelecer contactos com os familiares responsáveis.
Animação e Socialização	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida. Incentivar na participação das atividades de animação e lazer.	Todo o Ano.	Auxílio nas compras, pagamento de serviços, na deslocação a entidades da comunidade. Motivação e incentivo para a participação nas atividades de animação organizadas pela Fundação. Promover festas de aniversário.
Visitas ao Domicílio da Direção técnica	Prevenir Situações de dependência. Promover a autonomia, a qualidade de vida dos idosos e das famílias. Sinalizar situações de cuidados de saúde e outras.	Todo o Ano.	Visitas da Assistente social ao domicílio para sinalizar situações de cuidados de saúde, dando indicação do seu diagnóstico aos familiares responsáveis. Responder atempadamente a todas as situações, encaminhando-as para os profissionais competentes. Apoiar os utentes e as famílias na satisfação das necessidades básicas e atividades da vida diária
Acompanhamento a Consultas	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes	Deve ser solicitado pelo utente.	Acompanhar na deslocação ao Centro de Saúde, marcação de exames médicos e de consultas, orientação da medicação prescrita.

Atividades lúdico-recreativas e culturais

Atividades	Calendarização*	Ação a Desenvolver	Recursos	
			Humanos	Financeiros
Exibição de filmes	Sob Proposta.	Combinar com o utente um dia para ver um filme do seu agrado.	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pelo utente, ou pela FA.
Passeios	A definir pela Instituição, mediante disponibilidade.	Definir itinerário e local, mediante os gostos e interesses dos utentes.	Técnico ou Voluntário.	Os custos são financiados mediante a angariação de fundos para o efeito (sendo sempre necessária uma contribuição mínima do utente)
Atividades de Estimulação Cognitiva	Todo o Ano (1x/Mês).	Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, através de atividades como: leitura de revistas, jornais, livros, Jogos diversos, visualização da TV.	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pelo utente, ou pela FA.
Ações de Formação: Cuidar do Idosos em Contexto Domiciliário	A definir pela Instituição, mediante disponibilidade.	Formações de instrumentalização/ operacionalização dos cuidadores informais, na gestão dos cuidados (como deitar? como dar banho? entre outras).	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado na casa do utente.
Tecnologias	Todo o Ano (1x/Mês).	Atividades de iniciação às TIC	Técnico/ Profissional ou	Material disponibilizado na

		(computador, tablet, internet, telemóvel). Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos idosos e abrir novas possibilidades de contacto com familiares que se encontrem por exemplo: no estrangeiro.	Voluntário.	casa do utente, ou adquirido pelo mesmo.
--	--	---	-------------	--

* Dias úteis e mediante a marcação prévia.

2. Centro de Dia

O Centro de Dia é uma resposta social que pretende estimular o convívio entre os utilizadores favorecendo a criação de laços e partilha de saberes dos utentes, aproveitando e desenvolvendo os conhecimentos de cada um, através da organização de atividades recreativas e culturais que envolvam os mesmos. Estas atividades devem ser de acordo com as expectativas/gostos e interesses do utente, sempre com respeito pela individualidade, necessidade, interesse, gostos pessoais e objetivos de vida. Estas promovem o envelhecimento ativo e fortalece o desenvolvimento de um elevado nível de atividade, sendo ele físico, psíquico, emocional e social.

Objetivos Gerais:

- ❖ Prevenir a solidão e o isolamento;
- ❖ Incentivar a participação dos utentes nas atividades culturais, de cidadania, de ensino e lazer;
- ❖ Incentivar a participação e incluir os utentes na vida social local;
- ❖ Promover estratégias de desenvolvimento de autoestima e autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social.

Atividade – Ações de Intervenção/ Serviços a Prestar

	Objetivos	Calendarização*	Ação a desenvolver
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e familiar. Promoção de bem-estar físico e psicológico.	Todo o Ano.	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações de melhoria na situação do utente.
Atendimento a utentes e familiares	Atendimento/ acolhimento e informação às pessoas Avaliação/ diagnóstico.	Todo o Ano.	Promover a integração social dos idosos, e pessoas com incapacidade e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica. Orientação e acompanhamento de caso.
Animação/ Socialização	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Incentivar na participação das atividades de animação e lazer.	Todo o Ano.	Motivação e incentivo para a participação nas atividades de animação organizadas pela Fundação. Promover atividades em que os utentes tem uma participação ativa.
Acompanhamento a Consultas	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes	Sempre que solicitado pelo utente.	Acompanhar na deslocação ao Centro de Saúde, marcação de exames médicos e de consultas, orientação da medicação prescrita.

* Dias úteis e mediante a marcação prévia.

Atividades lúdico-recreativas e culturais

Atividades	Calendarização*	Ação a Desenvolver	Recursos	
			Humanos	Financeiros
Atelier “Juntos criamos”	Todas as semanas (2X P/ semana).	Animação através da expressão plástica (pintura, modelagem, desenho, bordados...). Estas atividades de expressão plástica permitem ao utente estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão. Estas atividades evitam o isolamento e, criam proximidade entre os grupos, fomentando a coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.	Técnico ou Voluntário.	Tintas; pincéis; papel; lã... entre outros. Material disponibilizado pela FA.
Atelier “Juntos cozinhamos”	Todas as semanas (1X P/ semana).	Confeção de doces, bolos e pratos tradicionais (alusivos à Época do Ano). O objetivo desta atividade é a partilha de conhecimentos de receitas, manter e respeitar tradições, e a cooperação entre os utentes para a elaboração das mesmas. Promove ainda a motricidade fina por exemplo: o descascar. Os produtos finais serão para a obtenção de recursos que revertem para saídas recreativas e culturais; aquisição de material necessário para as atividades, etc.	Técnico ou Voluntário.	Material de cozinha, alimentos, condimentos... Material disponibilizado pela FA.
Passeios	A definir pela Instituição, mediante disponibilidade.	Definir itinerário; levar utentes a visitar, mediante os interesses dos utentes participantes.	Técnico ou Voluntário.	Os custos são financiados pela FA, podendo ser necessária uma contribuição mínima do utente.
Atividades de Estimulação	Todas as semanas (2X/ semana).	Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social,	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado

<p>Cognitiva, Motricidade Fina, Cooperação, Desenvolvimento Pessoal e Social.</p>		<p>através de atividades como: leitura de revistas, jornais, livros, Jogos diversos, visualização de filmes, Jardinagem, cultivo, aulas de Línguas, e espaço de tempo para a religiosidade e espiritualidade.</p>		<p>pela FA.</p>
<p>Atelier “Juntos Exercitamos”</p>	<p>Todas as semanas (2X/ semana).</p>	<p>Animação física ou motora, atividades que promovam a atividade dos utentes, sendo aulas de ginástica, passeios, ou jogos corporais que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes.</p> <p>Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima.</p> <p>Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos, sentados e caminhadas.</p>	<p>Técnico/ Profissional ou Voluntário.</p>	<p>Material disponibilizado pela FA.</p>
<p>Atelier “Juntos Sentimos”</p>	<p>Todas as semanas (1X P/ semana) As festas são marcadas mediante as épocas festivas.</p>	<p>Animação física ou motora e cognitiva, com atividades com música/dança. Esta atividade será desenvolvida através de aulas de Dança e a organização de festas, de bailes e de tardes dançantes onde os utentes poderão praticar ativa ou passivamente em danças de salão, dança tradicional, dança de roda, assim como cantar ou assistir. Aprender novas danças e ritmos.</p> <p>Estas atividades visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de</p>	<p>Técnico ou Voluntário.</p>	<p>Material disponibilizado pela FA.</p>

		novos utentes, promove a coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo, desenvolvimento e estimulação cognitiva, motricidade, cooperação, desenvolvimento pessoal e Social.		
Atelier “Juntos Dinamizamos”	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo que visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos.	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Tecnologias	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação comunitária, com atividades de iniciação às TIC (computador, tablet, internet, telemóvel). Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos idosos e abrir novas possibilidades de contacto com familiares que por exemplo se encontrem no estrangeiro. Podendo ser os utentes a realizar esta atividade.	Técnico/ Profissional ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Época balnear	2 Semanas em Julho.	Atividade desenvolvida na praia, que tem como intuito proporcionar aos utentes, atividade de bem-estar físico e psíquico, que promove o convívio entre utentes.	Técnico ou Voluntário.	Os custos são financiados pela FA, sendo necessária uma contribuição mínima do utente.

* Dias úteis semanais.

Planificação das atividades Semanais

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Manhã	Atelier “Juntos Criamos”	Atelier “Juntos Exercitamos”	AVD	Atelier “Juntos Exercitamos”	Atelier “Juntos Cozinhamos”
Almoço					—
Tarde	AVD	Tecnologias	Atelier “Juntos Dinamizamos”	Atelier “Juntos Criamos”	Atelier “Juntos Sentimos”

- Esta planificação, poderá ser influenciada por fatores externos e / ou internos. Podendo sofrer alterações necessárias para o serviço pleno das mesmas.

Comemoração de dias festivos

Festas	Mês	Objetivos
Dia dos Reis	Janeiro	<p>Oferecer momentos de convívio e diversão entre os utentes.</p> <p>Envolver os utentes na preparação destas datas festivas, através de imaginação e decoração dos espaços, fomentando assim a autoestima e o espírito de pertença/integração.</p> <p>Promover o envelhecimento ativo, com interação, alegria e dinamismo entre os utentes, colaboradores, familiares e comunidade.</p>
Peregrinação de Família da Consolata a Fátima	Fevereiro	
Dia do Amor	Fevereiro	
Festa de Carnaval	Fevereiro	
Dia do Pai	Março	
Dia Mundial da Árvore	Março	
Festa da Páscoa	Abril	
Dia da Mãe	Maio	
Dia Internacional da Família	Maio	
N^a S^a da Consolata	Junho	
Santos Populares	Junho	
Festa de Verão	Julho	
Dia Mundial dos Avós	junho	
Dia São Martinho	Novembro	
Festa de Natal	Dezembro	
Festa de Ano Novo	Dezembro	

3. Academia Sénior

A Academia Sénior é um projeto social e educativo que pretende estimular o convívio entre os utilizadores, que se encontrem na reforma ou pré-reforma, de forma a enriquecer os seus tempos livres com atividades criadas de

acordo com as expectativas/gostos e interesses do utente, sempre com respeito pela individualidade, necessidade, interesse, gostos pessoais e objetivos de vida. Estas promovem o envelhecimento ativo e saudável.

Objetivos Gerais:

- ❖ Prevenir a solidão e o isolamento;
- ❖ Incentivar a participação dos utentes nas atividades culturais, de cidadania, de ensino e lazer;
- ❖ Incentivar a participação e incluir os utentes na vida social local;
- ❖ Promover estratégias de desenvolvimento de autoestima e autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social.

Atividade – Ações de Intervenção/ Serviços a Prestar

	Objetivos	Calendarização*	Ação a desenvolver
Apoio psicossocial	Acompanhamento individual e familiar. Promoção de bem-estar físico e psicológico.	Todo Ano.	Intervenção individual ou familiar no sentido de promover alterações de melhoria na situação do utente.
Atendimento a utentes e familiares	Atendimento/ acolhimento e informação às pessoas Avaliação/ diagnóstico.	Todo Ano.	Promover a integração social dos idosos, e pessoas com incapacidade e seus familiares em situação de disfunção socioeconómica. Orientação e acompanhamento de caso.
Animação/ Socialização	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes. Incentivar na participação das atividades de animação e lazer.	Todo o Ano.	Motivação e incentivo para a participação nas atividades de animação organizadas pela Fundação. Promover atividades em que os utentes tem uma participação ativa.

Acompanhamento a Consultas	Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos utentes.	Sempre que solicitado pelo utente.	Acompanhar na deslocação ao Centro de Saúde, marcação de exames médicos e de consultas, orientação da medicação prescrita.
-----------------------------------	--	------------------------------------	--

❖ * Dias úteis e mediante a marcação prévia.

Atividades lúdico-recreativas e culturais

Atividades	Calendarização*	Ação a Desenvolver	Recursos	
			Humanos	Financeiros
Atelier “Juntos criamos”	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação através da expressão plástica (pintura, modelagem, desenho, bordados...). Estas atividades de expressão plástica permitem ao utente estimular a imaginação e a criatividade através das várias formas de expressão. Estas atividades evitam o isolamento e, criam proximidade entre os grupos, fomentando a coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo.	Técnico ou Voluntário.	Tintas; pincéis; papel; lã... entre outros. Material disponibilizado pela FA.
Atelier “Juntos Cozinhamos”	A definir pela Instituição.	Confeção de doces, bolos e pratos tradicionais (alusivos à Época do Ano). O objetivo desta atividade é a partilha de conhecimentos de receitas, manter e respeitar tradições, e a cooperação entre os utentes para a elaboração das mesmas. Promove ainda a motricidade fina por exemplo: o descascar. Os produtos finais serão para a obtenção de recursos que revertem para saídas recreativas e culturais; aquisição de material necessário para as atividades, etc.	Técnico ou Voluntário.	Material de cozinha, alimentos, condimentos... Material disponibilizado pela FA.
Passeios	A definir pela	Definir itinerário; levar utentes a visitar,	Técnico ou	Os custos são

	Instituição, mediante disponibilidade.	mediante os interesses dos utentes participantes.	Voluntário.	financiados pela FA, podendo ser necessária uma contribuição mínima do utente.
Atividades de Estimulação Cognitiva, Motricidade Fina, Cooperação, Desenvolvimento Pessoal e Social	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação associada ao desenvolvimento pessoal e social, através de atividades como: leitura de revistas, jornais, livros, Jogos diversos, visualização de filmes, Jardinagem, cultivo, aulas de Línguas, e espaço de tempo para a religiosidade e espiritualidade.	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Atelier “Juntos Exercitamos”	Todas as semanas (2X/ semana).	Animação física ou motora, atividades que promovam a atividade dos utentes, sendo aulas de ginástica, passeios, ou jogos corporais que têm como objetivo assegurar as condições de bem-estar dos utentes. Esta atividade tem como objetivos específicos o aumento do autodomínio, melhorar a ocupação dos tempos livres, desenvolvimento das capacidades físicas, combater o sedentarismo e o stress, prevenção das depressões e aumentar a autoestima. Esta atividade será desenvolvida através de exercícios de aquecimentos, jogos tradicionais e desportivos, sentados e caminhadas.	Técnico/ Profissional ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Atelier “Juntos Sentimos”	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação física ou motora e cognitiva, com atividades com música/dança. Esta atividade será desenvolvida através de aulas de Dança e a organização de	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.

		<p>festas, de bailes e de tardes dançantes onde os utentes poderão praticar ativa ou passivamente em danças de salão, dança tradicional, dança de roda, assim como cantar ou assistir. Aprender novas danças e ritmos.</p> <p>Estas atividades visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes, promove a coesão, partilha, trabalho em equipa, confiança, sensibilidade, relações interpessoais, iniciativa, expressão e autocontrolo, desenvolvimento e estimulação cognitiva, motricidade, cooperação, desenvolvimento pessoal e Social.</p>		
Atelier “Juntos Dinamizamos”	A definir pela Instituição.	Animação cognitiva, através do desenvolvimento de dinâmicas de grupo que visam fortalecer laços entre os idosos, ajudar na integração de novos utentes e criar um espírito de autoajuda entre os mesmos.	Técnico ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Tecnologias	Todas as semanas (1X P/ semana).	Animação comunitária, com atividades de iniciação às TIC (computador, tablet, internet, telemóvel). Esta atividade consiste em aulas de treino com o objetivo de manter as capacidades dos idosos e abrir novas possibilidades de contacto com familiares que por exemplo se encontrem no estrangeiro. Podendo ser os utentes a realizar esta atividade.	Técnico/ Profissional ou Voluntário.	Material disponibilizado pela FA.
Época balnear	2 Semanas em Julho.	Atividade desenvolvida na praia, que tem como intuito proporcionar aos utentes, atividade de bem-estar físico e psíquico, que promove o convívio entre utentes.	2 Semanas em Julho	Os custos são financiados pela FA, sendo necessária uma contribuição

				mínima do utente.
--	--	--	--	-------------------

Planificação das atividades Semanais

Horário	Terça	Quinta	Sexta
15h00	Atelier “Juntos Exercitamos	Atelier “Juntos criamos”	Atelier “Juntos Exercitamos
16h00	Tecnologias	Atividades de Estimulação	Atelier “Juntos Dinamizamos” ou Atelier “Juntos Cozinhamos”

- Esta planificação, poderá ser influenciada por fatores externos e / ou internos. Podendo sofrer alterações necessárias para o serviço pleno das mesmas.

Comemoração de dias festivos

Festas	Mês	Objetivos
Dia dos Reis	Janeiro	<p>Oferecer momentos de convívio e diversão entre os utentes.</p> <p>Envolver os utentes na preparação destas datas festivas, através de imaginação e decoração dos espaços, fomentando assim a autoestima e o espírito de pertença/integração.</p> <p>Promover o envelhecimento ativo, com interação, alegria e dinamismo entre os utentes, colaboradores, familiares e comunidade.</p>
Peregrinação de Família da Consolata a Fátima	Fevereiro	
Dia do Amor	Fevereiro	
Festa de Carnaval	Fevereiro	
Dia do Pai	Março	
Dia Mundial da Árvore	Março	
Festa da Páscoa	Abril	
Dia da Mãe	Maio	
Dia Internacional da Família	Maio	
Nª Sª da Consolata	Junho	
Santos Populares	Junho	
Festa de Verão	Julho	
Dia Mundial dos Avós	junho	
Dia São Martinho	Novembro	
Festa de Natal	Dezembro	

4. Parcerias

Ao longo dos tempos, a Fundação Allamano tem vindo a consolidar uma rede de suporte social, estável e credível de parceiros, que nos permite melhorar a nossa atuação, junto do nosso público alvo.

Desta forma já contamos com a parceria de várias instituições, tais como a Rede Social da Maia; Rede Social do Porto; Rede Social de Valongo; NPISA (Núcleo de Planeamento Intervenção Sem-Abrigo); Mundo a Sorrir.

Será nossa pretensão alargar, ainda mais esta rede de parceiros ao longo do próximo ano.

5. Formação

No âmbito de melhor servirmos quem mais precisa, e a fim de apostar na qualidade do serviço assim como de preservar os valores da Fundação, os nossos funcionários, colaboradores e voluntários e cuidadores informais, irão ter ações de formação contínua ao longo de todo o ano.

❖ **FORMAÇÃO CUIDADORES FORMAIS - COLABORADORES**

A formação dos cuidadores formais será efetuada de forma contínua para o bom funcionamento dos serviços prestados, passando por estes pontos:

- Formação sobre os valores da Instituição;
- Formação de boas práticas no cuidado a prestar ao idoso;
- Formação sobre procedimentos éticos;
- Formação de Primeiros Socorros;
- Burnout a qualidade de vida de quem cuida;
- Outras formações que se revelem importantes para o bom funcionamento da Fundação.

❖ **FORMAÇÃO CUIDADORES INFORMAIS**

Constatando a grande importância que o cuidador informal tem na vida do idoso, e a falta de informação que este tem na matéria de um bom cuidado, tanto para o idoso como para si. A Fundação Allamano

disponibilizadas várias ações formativas para que estes cuidadores possam se munir de saberes que vão ser de grande utilidade no seu dia a dia.

Para tal iremos abordar diversos temas, como por exemplo:

- Parkinson;
- Alzheimer e outras demências;
- Dicas e truques a aplicar nos cuidados diários do idoso dependente;
- Nutrição e Dietética no idoso;
- Segurança no domicílio;
- Morte e luto;
- Burnout a qualidade de vida de quem cuida;
- Assim como outras formações que possam ser do interesse deste publico alvo.

❖ VOLUNTÁRIOS

A formação dos voluntários terá de ser efetuada de forma contínua para o melhor desenvolvimento de cada serviço. Esta formação tem em conta a legislação em vigor para os voluntários, as normas e valores do Instituto Missionários da Consolata IMC, da Fundação Allamano e os cuidados para com os utentes.

Neste sentido, a formação passa pelos seguintes pontos (a desenvolver em documento próprio):

1. O que é o voluntariado social e quem é voluntário social;
2. Tipo de motivações no voluntariado social: direitos e deveres;
3. Ética no voluntariado social: atitudes e aptidões;
4. Carisma do IMC e seu funcionamento: regras e normas;
5. Motivação pessoal e social;
6. Primeiros socorros;
7. Doutrina Social da Igreja Católica.

É de salientar que as formações poderão ter o envolvimento de entidades parceiras e de pessoas idóneas para uma melhor intervenção das formações.

6. Voluntariado

Esta instituição, embora recente, conta já com muitos anos de experiência de Solidariedade Social e promoção humana.

Em Portugal os Missionários da Consolata estão presentes à 75 anos, sempre junto dos mais necessitados.

No Porto, mais propriamente em Águas Santas, fazemos voluntariado com os Sem-abrigo desde 2008. Temos, neste momento, 63 voluntários atravessando todas as fchas etárias e sociais, permitindo à Fundação Allamano dar resposta em qualidade às necessidades dos projetos que nos propomos.

VI. Avaliação das atividades propostas

A avaliação do plano de intervenção/ atividades

A avaliação do plano de intervenção/atividades desenvolvido para as valências Serviço de Apoio ao Domicilio, Centro de Dia, Academia Sénior, irá ser avaliada através de métodos como:

- A observação direta;
- A reflexão teórica;
- E a auscultação junto dos utentes.

Através da análise das destas ferramentas, conseguimos a orientação/resolução de problemas/ dificuldades que possam surgir. Os indicadores revelados na avaliação das atividades, determinará o grau de satisfação dos utentes face à atividade/ serviço prestado, o que nos vai permitir aperfeiçoar cada vez mais a qualidade dos serviços a que nos propomos.

O Diretor Geral

O Presidente do Conselho de Administração