



*Centro Social e Cultural de Verdelhos*

**PLANO DE AÇÃO  
E ORÇAMENTO  
PARA O ANO DE 2020**





*Handwritten signature and initials*

**A – CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL**

CÓDIGO DAS CONTAS	1 - Proveitos e Ganhos	Resultados Previsionais	
		2020	
		Parcial	Soma
<b>Proveitos Regulares:</b>			
72114	Prestações de Serviços (Lar/C. Dia/A. Domiciliário)	295 383,72 €	
725	Serviços Secundários (inclui Serv. Prest.-Pré escolar)	11 642,16 €	
72112	Quotizações	2 979,00 €	
			<b>310 004,88 €</b>
<b>Apoios de Carácter Permanente:</b>			
751	Subsídios das entidades públicas	0,00 €	
7511	Centro Regional da Segurança Social	217 596,03 €	
			<b>217 596,03 €</b>
<b>Outros Proveitos não Regulares:</b>			
75122	Estímulos IEFP	0,00 €	
7811	Rendimentos Suplementares	0,00 €	
782	Descontos de p.p. obtidos	275,91 €	
786/788	Outros rendimentos e ganhos	24 051,72 €	
791	Juros Obtidos	3 559,00 €	
771	Ganhos por aumento justo valor em Instr. Financeiros	0,00 €	
			<b>27 886,63 €</b>
<b>TOTAL DOS PROVEITOS</b>			<b>555 487,54 €</b>
<b>2 - Gastos e Perdas</b>			
<b>Custos Directos:</b>			
612	Custo das Matérias-Primas Consumidas	71 006,23 €	
62	Fornecimentos e Serviços Externos	123 046,73 €	
			<b>194 052,95 €</b>
<b>- Gastos com o Pessoal</b>			
632	Remunerações do Pessoal	260 205,55 €	
635	Encargos sobre remunerações	51 764,20 €	
636	Seguro de acidentes de trabalho	3 677,20 €	
638	Outros gastos com o pessoal	1 557,10 €	
			<b>317 204,05 €</b>
<b>- Outros Gastos e Perdas</b>			
681	Impostos Directos (taxas)	313,19 €	
688/689	Outros Gastos e Perdas	9 309,03 €	
			<b>9 622,22 €</b>
<b>Custos Indirectos:</b>			
<b>- Depreciações e Amortizações</b>			
64	Gastos de Depreciação e de Amortização	24 281,18 €	
			<b>24 281,18 €</b>
<b>TOTAL DOS CUSTOS</b>			<b>545 160,40 €</b>
<b>Resultado para Apoio ao Reinvestimento e Melhoramento das Instalações e de Serviços</b>			<b>10 327,13 €</b>

*Handwritten signature and notes in the top left corner.*



## B – NOTAS EXPLICATIVAS

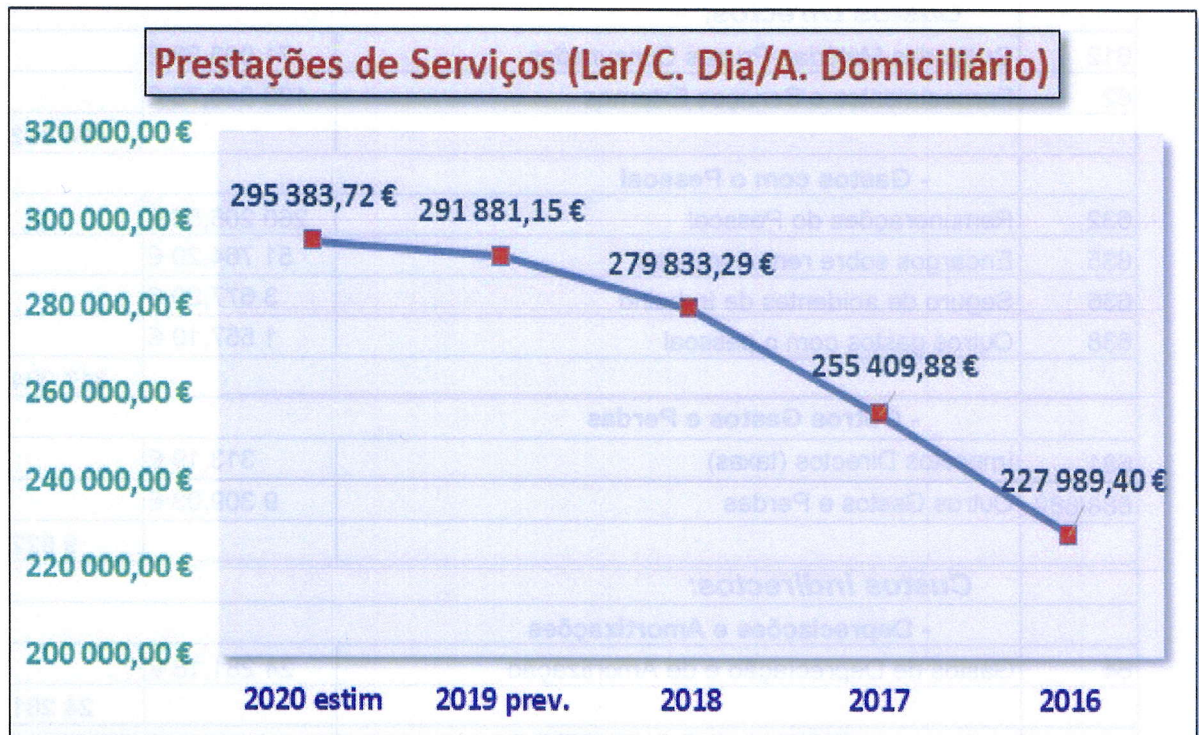
### 1) Introdução

Os valores orçamentados para o ano de 2020 tiveram como referência o Balancete do mês de agosto de 2019.

O orçamento foi elaborado, na maioria das suas rúbricas, tendo em conta a taxa de inflação de 1,2% prevista para 2020 (em relação aos valores previstos para o exercício de 2019). Inflação de acordo com a projeção do Banco de Portugal (índice harmonizado de preços no consumidor para Portugal – junho de 2019). O critério adotado é uniforme no tocante às Receitas e Gastos/Custos, à exceção de algumas rúbricas explicadas nos pontos respetivos e, sempre que assim não seja.

### 2) Rendimentos/Receitas

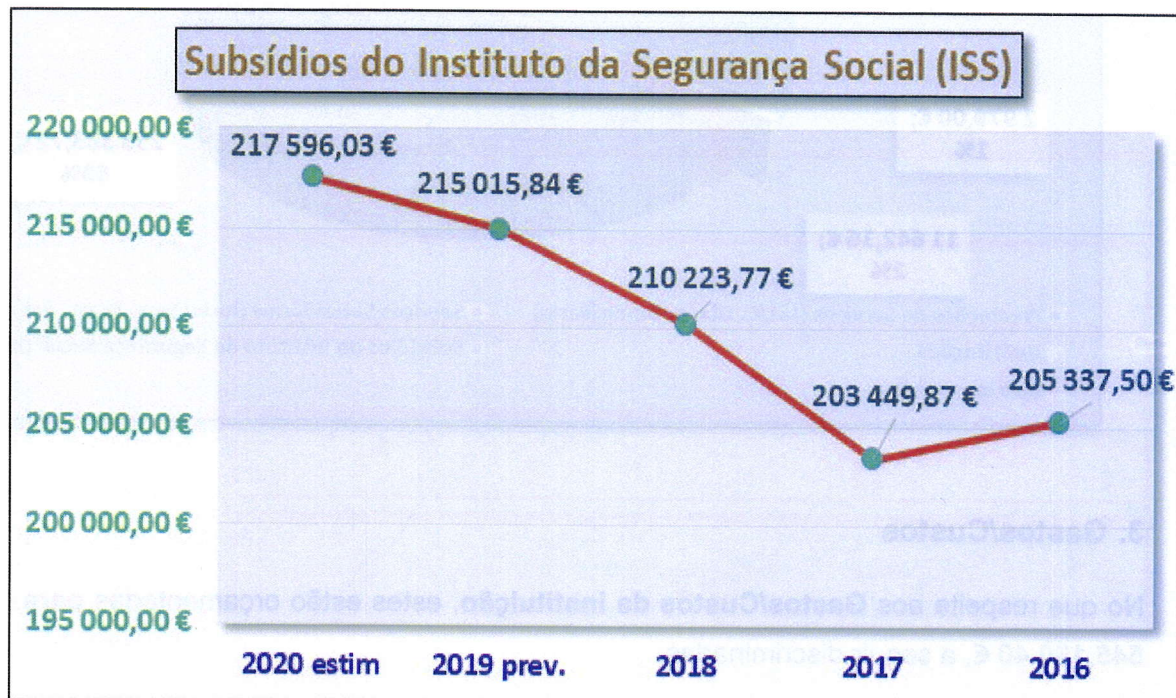
2.1) As **Prestações de Serviços em Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário** (valor anual pago pelos utentes, constitui a maior receita desta instituição e representa cerca de **53,2%** do total das receitas), e deverão atingir em **2020** um valor de **295.383,72 €**. No gráfico seguinte pode verificar-se a evolução desta rúbrica nos últimos cinco anos, sendo que os valores relativos aos anos de 2020 e 2019 são previsionais.





*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

2.2) Os **Subsídios do Instituto da Segurança Social** (segunda maior receita da instituição, representa cerca de 39,2% do total destas), estão orçamentados para **2020** no valor de **217.596,03 €**. No gráfico seguinte pode verificar-se a evolução desta rúbrica nos últimos cinco anos, sendo que os valores relativos aos anos de 2020 e 2019 são previsionais.



2.3) Os valores relativos aos **Serviços Secundários**, onde se enquadram os serviços prestados aos Utentes, às crianças do Pré-escolar (fruto de um protocolo celebrado com o Município da Covilhã) e, ainda aos valores recebidos da ICOVI relativos à energia gerada pelos painéis solares, estão estimados para 2020 em **11.642,16 €** o que representa **2,1%** do total das receitas da instituição.

2.4) Relativamente às **Quotizações** recebidas dos nossos associados, para 2020, estão estimadas em cerca de 3.000,00 € (**2.979,00 €**) e, representam cerca de **0,5%** das receitas totais.

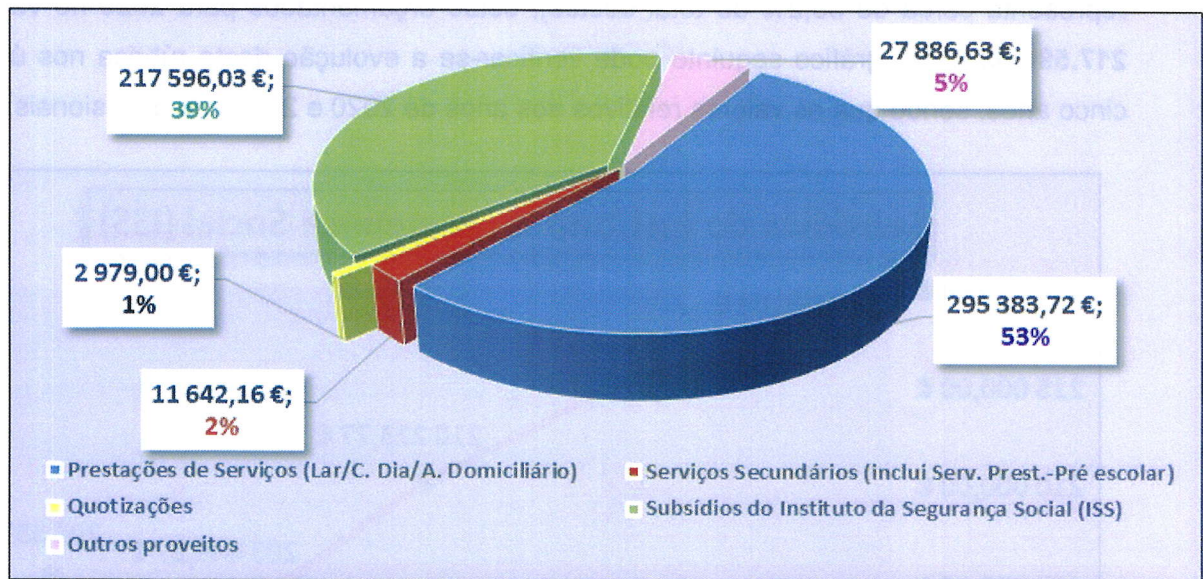
2.5) No que respeita a **Outros Proveitos não Regulares**, onde se enquadram, descontos, juros e donativos obtidos entre outros, estes estão estimados em **27.883,63 €** para 2020 e, representam cerca de **5%** das Receitas da instituição.

2.6) No gráfico seguinte podemos observar o **Total das Receitas** da instituição, quer em valor quer em percentagem. A percentagem dá-nos uma ideia da “grandeza” de cada uma destas receitas em relação ao total das mesmas, total este que está estimado em **555.487,54 €**.

*Handwritten signature and notes in the top left corner.*



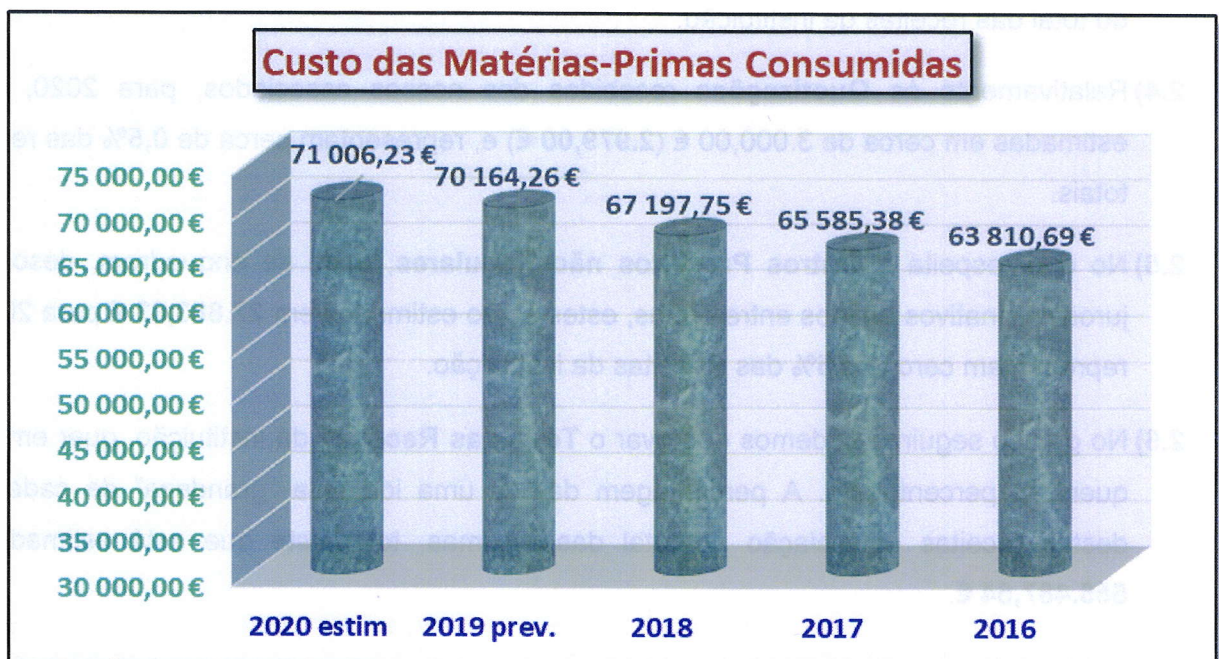
**Contribuição de cada receita no total dos Proveitos da Instituição**



**3. Gastos/Custos**

No que respeita aos **Gastos/Custos da instituição**, estes estão orçamentadas **para 2020** em **545.160,40 €**, a seguir discriminadas:

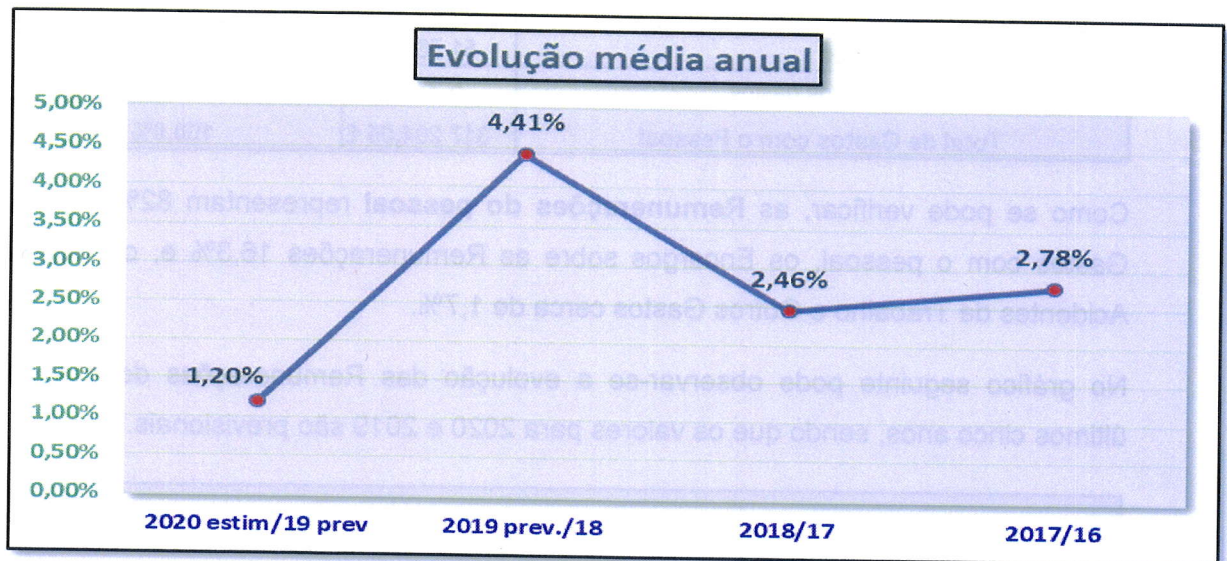
**3.1) Custo das Matérias-Primas Consumidas** - o valor estimado para **2020** ascende a **71.006,23 €**. Custo este que representa **13%** em relação ao total dos gastos/custos da instituição. No gráfico seguinte, pode observar-se a evolução em valor do Custo das Matérias-primas consumidas nos últimos cinco anos, sendo que em 2020 e 2019 os valores são previsionais.



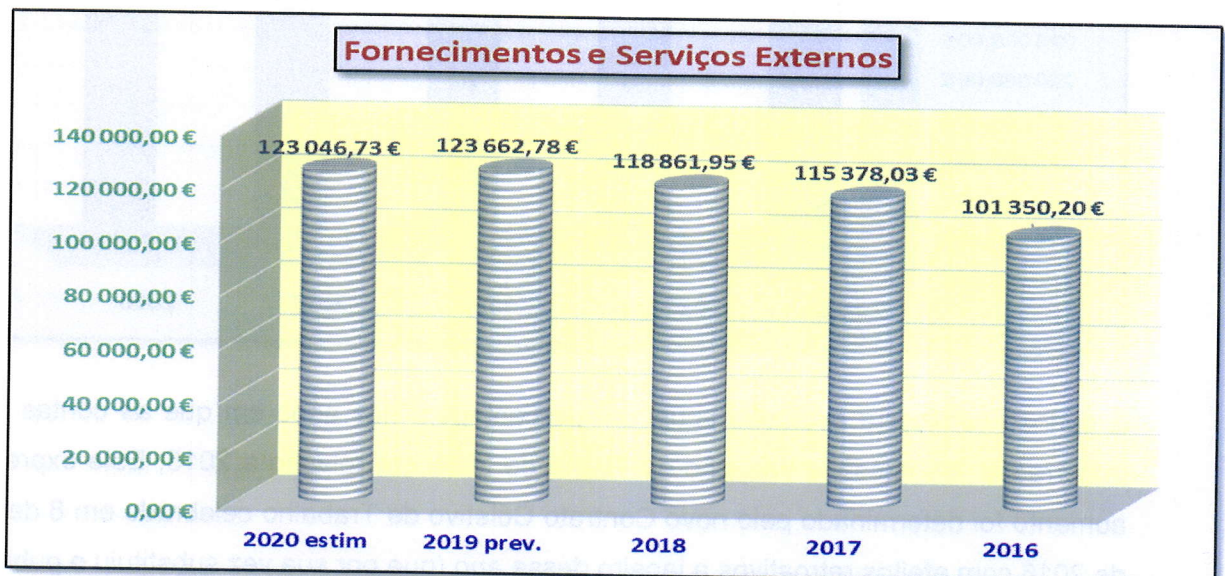


*Handwritten signatures and initials in the top right corner.*

No gráfico seguinte podemos observar a evolução (em %) dos custos nesta rúbrica, sendo que a **variação anual média nos últimos cinco anos se situa nos 2,7%** (apesar de nos anos de 2020 e 2019 a variação ser previewal).



3.2) Os Fornecimentos e Serviços Externos (FST) estão estimados para 2020 em **123.046,73 €** e, representam cerca de **22,6%** dos gastos totais da instituição.



O valor estimado para 2020 é ligeiramente inferior ao esperado para 2019 tendo em conta que se espera diminuir o valor gasto relativamente a serviços jurídicos.

3.3) **Gastos com o Pessoal** – esta é, sem dúvida, a rúbrica que maior custo representa na instituição (**58,2%**) e, espera-se que em 2020 os gastos com o pessoal totalizem **317.204,05 €**. Neste valor está incorporado um aumento de 4% em relação ao salário mínimo (apesar de, por parte do governo português, ainda se desconhecer o valor previsto para 2020).

*Ass. Municipal de Verdelhos*



Nestes gastos, estão incluídos várias rúbricas, a saber:

Rúbricas	2020 estim.	% em relação Gastos c/Pessoal	% em relação Gastos totais
Remunerações do Pessoal	260 205,55 €	82,0%	47,7%
Encargos s/ Remunerações	51 764,20 €	16,3%	9,5%
Seg. Acid. Trabalho e Outros gastos	5 234,30 €	1,7%	1,0%
<b>Total de Gastos com o Pessoal</b>	<b>317 204,05 €</b>	<b>100,0%</b>	<b>58,2%</b>

Como se pode verificar, as **Remunerações do pessoal** representam 82% do total dos Gastos com o pessoal, os Encargos sobre as Remunerações 16,3% e, os Seguros de Acidentes de Trabalho e Outros Gastos cerca de 1,7%.

No gráfico seguinte pode observar-se a evolução das Remunerações do pessoal nos últimos cinco anos, sendo que os valores para 2020 e 2019 são previsionais.



É curioso verificar a evolução anual em percentagem nos anos em que as contas estão encerradas. Sobressai a variação de 15,4% de 2016 em relação a 2015, Este expressivo aumento foi determinado pelo novo Contrato Coletivo de Trabalho celebrado em 8 de julho de 2016 com efeitos retroativos a janeiro desse ano (que por sua vez substituiu o publicado no BTE, nº 6 de 15 de fevereiro de 2012).

Rúbrica	2018/17	2017/16	2016/15
Remunerações do Pessoal - Variação anual	3,5%	6,8%	15,4%

No gráfico seguinte pode observar-se a evolução do valor dos **encargos sobre as remunerações**, que em 2020 representam (previsionalmente) 16,3% dos Gastos com o Pessoal e, 9,5% dos gastos totais da instituição.

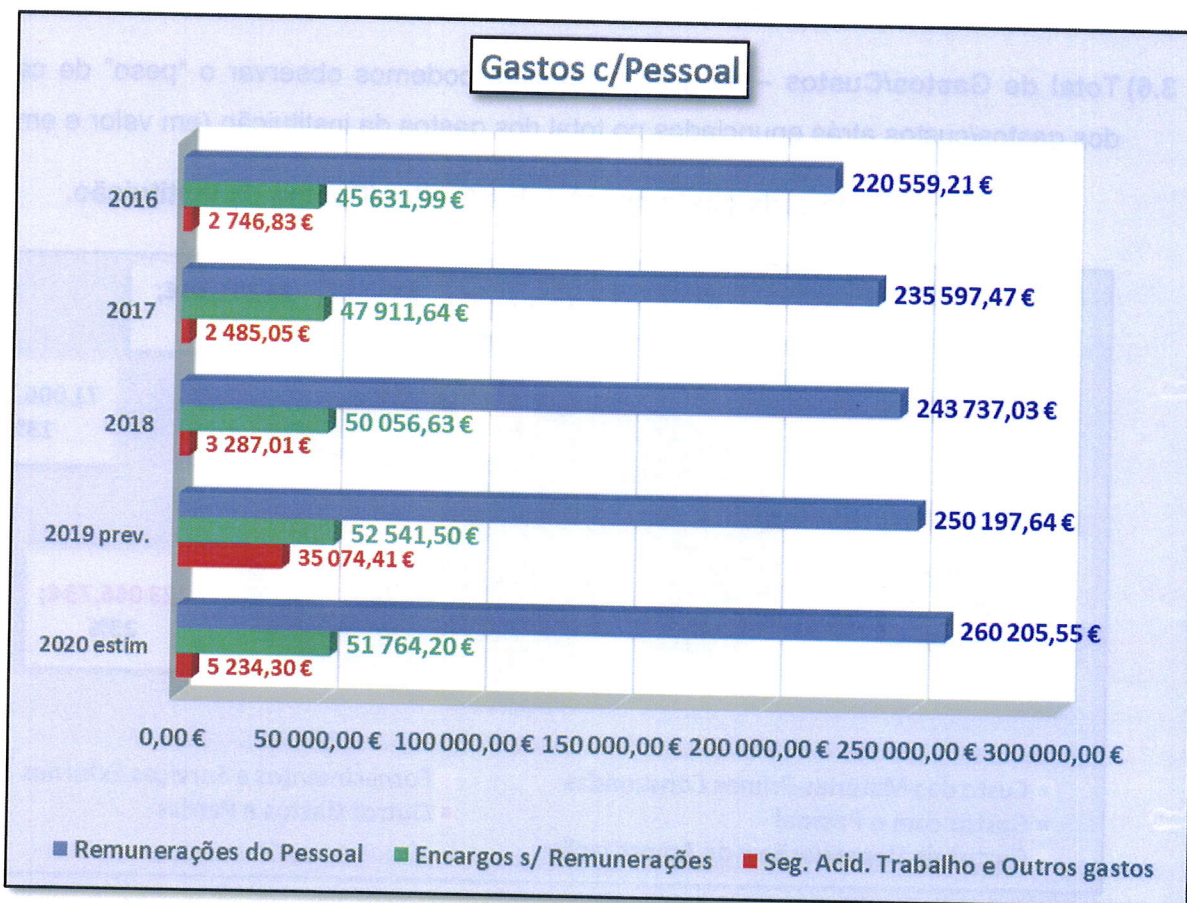


*Handwritten signature and notes in the top right corner.*



Nesta rubrica espera-se uma ligeira diminuição decorrente da isenção da TSU (encargo da instituição), de um posto de trabalho.

No gráfico seguinte pode verificar-se a evolução das rubricas que compõem os Gastos com o Pessoal nos últimos cinco anos. Os valores relativos a 2020 e 2019 são previsionais.

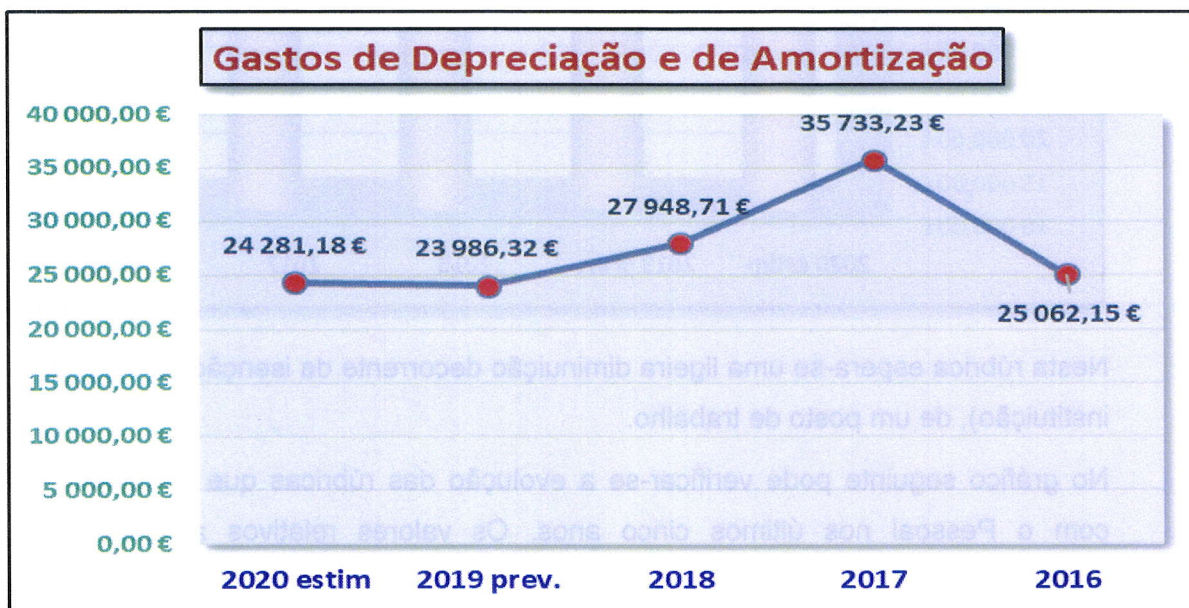


*Handwritten signature and notes in the top left corner.*



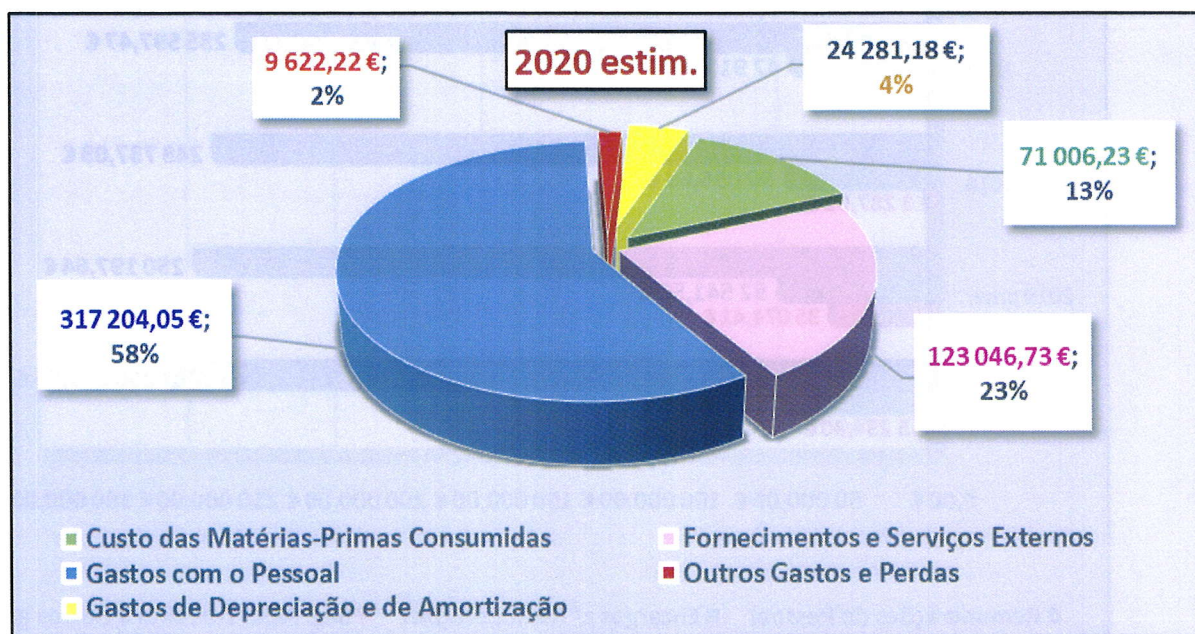
**3.4) Outros Gastos e Perdas** – para 2020 estão orçamentados **9.622,22 €** e, que no total dos gastos da instituição representam 1,8%.

**3.5) Gastos de Depreciação e de Amortização** – estima-se para 2020 um valor de **24.281,18 €**, relativo aos Ativos/Investimentos da instituição que representam cerca de **4,5%** dos custos totais. No gráfico seguinte pode observar-se a evolução destes custos nos últimos cinco anos, sendo que relativamente a 2020 e 2019 são previsionais.



**3.6) Total de Gastos/Custos** – no gráfico seguinte podemos observar o “peso” de cada um dos gastos/custos atrás enunciados no total dos gastos da instituição (em valor e em %).

**Encargo de cada gasto no total dos Gastos/Custos da instituição.**





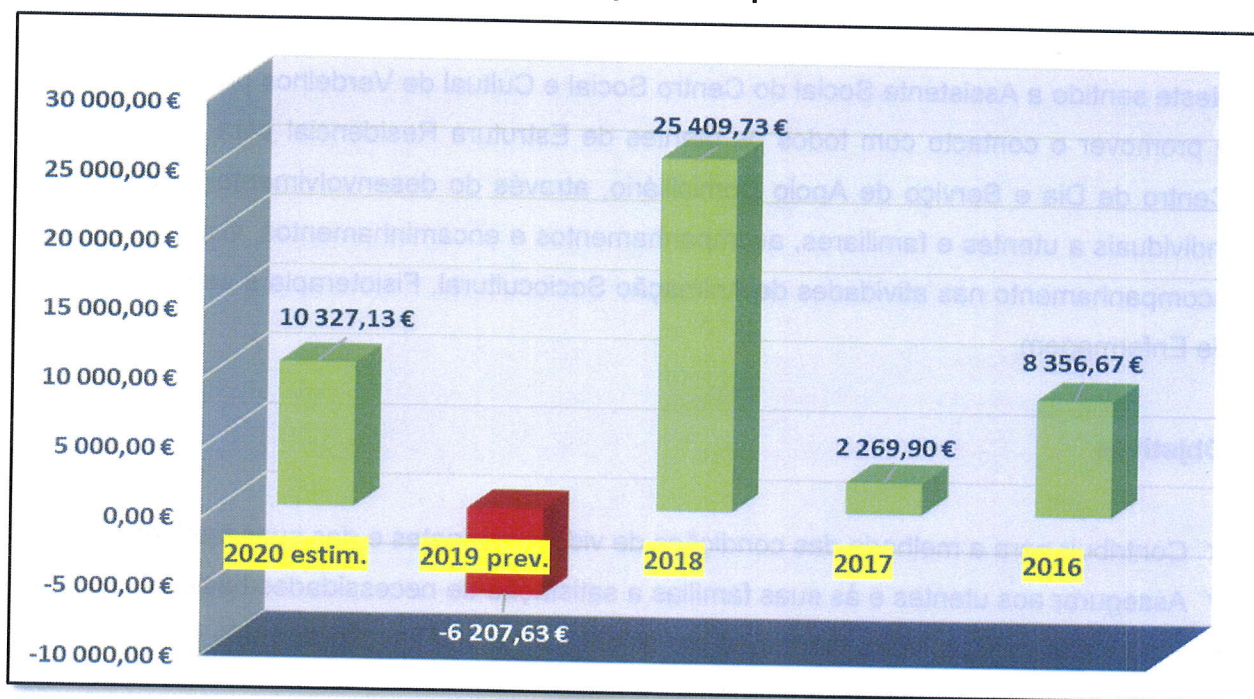
*Handwritten signature and initials in the top right corner.*

#### 4) Resultados líquidos do período

Os Resultados do exercício para **2020** estão estimados em **10.327,13 €** positivos.

A partir de 2020, a Direção tem projetado a ampliação do edifício do Centro Social e Cultural de Verdelhos. Esta obra tem como objetivo a melhoria das instalações e conseqüentemente dos serviços prestados. Para a realização desta obra a instituição irá alocar ao investimento o valor (ou parte deste), que se encontra nos Resultados Transitados e, que atualmente se cifram em 297.331,25 €. Para tal, a instituição tem como objetivo ainda, candidatar-se a fundos comunitários.

Resultados líquidos do período





## **C – Plano de Intervenção de Ação Social e de Animação Sociocultural**

### **Serviços Sociais**

O papel desempenhado pelo Assistente Social nas respostas de apoio social destinadas a pessoas idosas passa, fundamentalmente, pelo desenvolvimento de um conjunto de ações que visam a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas através da promoção da sua autonomia, diminuição do isolamento social e sedentarismo, procurando assim uma melhor adaptação dos utentes e das suas famílias à institucionalização, auxiliando-as na resolução dos seus problemas a nível social, familiar e económico, ressaltando a importância do idoso na sociedade.

Neste sentido a Assistente Social do Centro Social e Cultural de Verdelhos procura desenvolver e promover o contacto com todos os utentes de Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, através do desenvolvimento de atendimentos individuais a utentes e familiares, acompanhamentos e encaminhamentos, visitas domiciliárias, acompanhamento nas atividades de Animação Sociocultural, Fisioterapia e serviços Médicos e de Enfermagem.

### **Objetivos**

- ✓ Contribuir para a melhoria das condições de vida dos utentes e das suas famílias;
- ✓ Assegurar aos utentes e às suas famílias a satisfação de necessidades básicas;
- ✓ Valorizar a pessoa idosa mantendo em simultâneo a sua ligação ao meio natural e de uma forma particular à sua família e grupo de amigos;
- ✓ Promoção do bem-estar físico, emocional e social dos idosos através do desenvolvimento de atividades em conjunto com o Animador Sociocultural;
- ✓ Colaborar na prestação de cuidados de saúde;
- ✓ Desenvolvimento de competências pessoas e profissionais com vista à integração na dinâmica e no ambiente de trabalho da instituição.

### **Atividades**

- ✓ Avaliações, admissões, acompanhamentos e encaminhamentos dos utentes;
- ✓ Atendimentos individuais a utentes/ clientes e familiares;
- ✓ Atualização dos processos individuais dos utentes;
- ✓ Atualização da lista de espera;



- ✓ Desenvolvimento de um trabalho em rede com a Animador Sociocultural, Enfermeiras, Médico, Fisioterapeuta e Encarregada Geral;
- ✓ Realização de Visitas Domiciliárias aos utentes de Serviço de Apoio Domiciliário.

### Respostas Sociais

- ✓ Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
- ✓ Centro de Dia;
- ✓ Serviço de Apoio Domiciliário.

### Serviços

- ✓ Alimentação;
- ✓ Higiene pessoal;
- ✓ Higiene habitacional;
- ✓ Tratamento de roupas;
- ✓ Gestão e administração medicamentosa;
- ✓ Serviço de transporte;
- ✓ Acompanhamento Médico e de Enfermagem;
- ✓ Fisioterapia;
- ✓ Assistência Social;
- ✓ Animação Sociocultural;
- ✓ Acompanhamento Administrativo.

### Caracterização dos Utentes

Tabela 1: Número de utentes segundo o género a frequentar as respostas sociais de ERPI, CD e SAD

GÉNERO	RESPOSTA SOCIAL			TOTAL
	ERPI	CD	SAD	
MASCULINO	12	6	6	24
FEMININO	23	11	5	39
TOTAL	35	17	11	63



De acordo com os resultados apresentados na tabela 1 podemos concluir que atualmente temos um total de 63 utentes a frequentar as respostas sociais na nossa instituição, sendo que 35 utentes frequentam a resposta social de ERPI, 17 utentes frequentam a resposta social de CD e 11 utentes frequentam a resposta social de SAD. Podemos ainda observar que os utentes são maioritariamente do género feminino.

**Tabela 2:** Idades dos utentes que frequentam as respostas sociais de ERPI, CD e SAD

IDADES	RESPOSTA SOCIAL			TOTAL
	ERPI	CD	SAD	
60 – 70 anos	3	1	1	5
71 – 80 anos	5	2	6	13
81 – 90 anos	16	11	4	31
91 – 100 anos	11	3	0	14

Segundo os resultados observados na tabela 2 verificamos que os utentes que frequentam as respostas sociais do Centro Social e Cultural de Verdelhos estão, na sua maioria, representados na faixa etária dos 81 aos 90 anos, concluindo desta forma que a nossa instituição atualmente encontra-se a dar resposta a uma população bastante envelhecida.

**Tabela 3:** Idades dos utentes segundo o género a frequentar as respostas sociais de ERPI, CD e SAD

GÉNERO		MASCULINO			FEMININO		
RESPOSTA SOCIAL		ERPI	CD	SAD	ERPI	CD	SAD
IDADES	60 – 70 anos	1	1	1	2	0	0
	71 – 80 anos	1	1	3	4	1	3
	81 – 90 anos	7	3	2	9	8	2
	91 - 100 anos	3	1	0	8	2	0

De acordo com os dados apresentados na tabela 3 podemos verificar que na faixa etária dos 60 aos 70 anos são os utentes do género masculino que têm maior representatividade, no entanto nas restantes faixas etárias são os utentes do género feminino que têm maior destaque.



*Handwritten signature and date: 2020*

## **A Animação Sociocultural na Terceira Idade**

Essencial para um envelhecimento saudável e positivo, a Animação Sociocultural ajuda o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais, após os 65 anos.

A Animação Sociocultural na terceira idade revela a sua importância ao criar e desenvolver projetos de vida, ao ser uma intervenção ativa, participativa e vitalista, assente no usufruto e aproveitamento criativo da vida pessoal, considerando o idoso como o protagonista desse mesmo projeto (Pérez, 2004).

Assim, importa realmente intervir junto deste tipo de população, que continua em ascensão no nosso país, e onde a área da animação desempenha grande utilidade, para que estes sintam que ainda podem e que ainda têm capacidades. A sua participação nas atividades é um desafio devido às várias limitações em que se encontram, como pela idade, pelas condições de saúde muito distintas, pelas condições de solidão e pelos modos de vida que adotaram a partir de certo momento da sua vida.

O autor Lorda (2004) defende que a Animação Sociocultural permite que os idosos se envolvam em atividades estimulantes, criativas e de grande significado, as quais vão promover uma melhoria da sua qualidade de vida, tornando-a mais agradável e produtiva.

Desta forma o Animador Sociocultural é a pessoa capaz de elaborar ou executar um plano de intervenção, utilizando técnicas de animação Socioculturais, educativas, recreativas e lúdicas. É a pessoa capaz de estimular a participação ativa da gente e de incutir um maior dinamismo sociocultural, tanto no individual como no coletivo, ser animador é ter um papel social. Em Instituições, como Lar de Idosos, a presença de um Animador Sociocultural torna-se fundamental, onde este tem como objetivos primordiais o de promover e dinamizar atividades de lazer e ocupação tentando ir sempre ao encontro das preferências da/o idosa/o, valorizando-a/o e ajudando-a/o a saber envelhecer, bem como de promover os seguintes objetivos específicos, de desenvolver a destreza física e motora, aumentar a coordenação de movimento, assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes, aumentar a autoestima, desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente, desenvolver a motricidade e precisão manual, estimular autonomia do idoso, desenvolver o espírito de ajuda entre os idosos e por fim promover o convívio sénior.



A finalidade da Planificação das Atividades no âmbito da Animação Sociocultural consiste, na ocupação do utente e no seu envolvimento nas atividades, para que desta forma o utente possa sentir prazer na participação e consciencializando-se que pode dar o seu contributo no desenvolvimento das atividades propostas, desfazendo desta forma a imagem pré-concebida de que os idosos são/estão inativos.

A realização de atividades, com e para os utentes, visa proporcionar uma vida mais ativa e mais criativa, assim como a melhoria das relações e da comunicação com os outros, para uma melhor participação na vida da comunidade desenvolvendo a autonomia pessoal.

Como defende Constança Paul a realização de atividades de Animação Sociocultural é *"vital na estimulação dos mais velhos para o uso/ desenvolvimento das suas capacidades e competências cognitivas no caminho da autonomia e de uma velhice com sucesso"*.

Algumas das atividades do Plano de 2019 mantêm-se, uma vez que os resultados têm sido benéficos para os utentes.

Desta forma, o Plano de Intervenção/ Plano de Atividades para 2020 é o seguinte:

- Atividade física ou motora;
- Massagem de Relaxamento / Recuperação;
- Atividade cognitiva;
- Atividade através da expressão e da comunicação oral e corporal;
- Atividade através da expressão Manual/Plástica;
- Atividades Lúdicas;
- Atividades da Vida Diária/ Quotidiano;
- Atividades de Âmbito Culinário;

Assim, o plano de atividades tem como finalidade melhorar a qualidade de vida e o bem-estar físico e psicológico dos utentes, tendo como objetivos gerais:

- Maximizar o potencial motor;
- Desenvolver a destreza física e motora;
- Desenvolver a motricidade e precisão manual;
- Aumentar a coordenação de movimento;
- Desenvolver a coordenação Físico-motora;
- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;



*Handwritten signature: Gabriel*

- Aumentar a autoestima;
- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;
- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;
- Estimular autonomia do idoso;
- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;
- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.
- Promover a proximidade pelas novas tecnologias.



Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
<b>Janeiro</b>	<p>Expressão Físico -Motora (2 vezes por semana)</p> <p>Comemoração do Dia de Reis (5 De Janeiro)</p> <p>Expressões Manual "Desejos 2020" - Dia do Riso 18/01 - Dia da Saudade – 30/01</p> <p>Convívio - Lanche de Reis – 06/01</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Comemorar o Dia de Reis;</li><li>- Realizar trabalhos para decoração;</li><li>- Promoção com atualização diária da Instituição.</li><li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração.</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
<b>Fevereiro</b>	<p>Expressão Físico-Motora (2 vezes por semana)</p> <p>Expressões Manual - Dia do Amor e Amizade (14 de Fevereiro)</p> <p>- Comemoração do Carnaval (25 de Fevereiro)</p> <p>Passelo Museu do Queijo (Peraboa) Lanche com Instituição da Localidade - Intercambio</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Atualização da página de Facebook "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximizar o potencial motor;</li> <li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li> <li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li> <li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li> <li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li> <li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li> <li>- Aumentar a autoestima;</li> <li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li> <li>- Estimular autonomia do idoso;</li> <li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li> <li>- Promover o convívio Sénior.</li> <li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li> <li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li> <li>- Comemorar o Dia de São Valentim, dia do Amor e Amizade;</li> <li>- Comemorar o Carnaval;</li> <li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração;</li> <li>- Promover o encontro geracional</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Animador Sociocultural;</li> <li>- Assistente Social</li> <li>- Utentes;</li> <li>- Colaboradores;</li> </ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Material diverso de Atividade Física</li> <li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li> </ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lar;</li> <li>- Centro de Dia;</li> <li>- Serviço de Apoio Domiciliário,*</li> </ul>

17  
  
 Maria Gabriel  
 deit



*Handwritten signature and date: André Soares, 2023*

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/Materiais	Destinatários
Março	Expressão Físico-Motora (2 vezes por semana)  Expressão Manual - Comemoração do Carnaval  - Dia da Mulher (8 de Março)  Elaboração de lembrança - Dia do Pai (19 de Março)  - Primavera (21 de Março)  - Primavera no CHCB Exposição de Arranjos Florais  Comemoração dos Aniversários  Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Comemorar o dia da Mulher</li><li>- Comemorar o dia do Pai;</li><li>- Celebrar a chegada da Primavera;</li><li>- Registrar fotografias na aldeia ativas á Primavera com os utentes.</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário;</li></ul>



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Abril	Expressão Físico-Motora (2 vezes por semana) Celebrar o Dia da Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração;</li><li>- Comemorar o Dia de Páscoa.</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- LER;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>
	Convívio - Museu da Arte Sacra	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li></ul>			
	Comemoração dos Aniversários	Atualização da página de Facebook "Lar de Verdelhos"	<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>		

*Handwritten signature and text:*  
Ana Gabriel  
Tais



*Ass. Social*  
*Ass. Social*  
*Ass. Social*

CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
<b>Maio</b>	<p>Expressão Físico -Motora (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Manual -Dia do Trabalhador (1 de Maio)</p> <p>- Dia da Mãe (3 de Maio)</p> <p>- Dia da Espiga (30 de Maio)</p> <p>- Dia da Família (15 de Maio)</p> <p>13 De Maio Assistir às Orações de Fátima.</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Atualização da página de Facebook "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação Físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Comemorar o Dia da Mãe;</li><li>- Comemorar o Dia da Espiga;</li><li>- Comemorar o Dia da Família;</li><li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração;</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Junho	<p>Expressão Físico-Motora (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Manual - Dia de Portugal (10 de Junho)</p> <p>- Santos Populares São João (24 de Junho)</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Convívios / Passeios - Convívio com Sardinhada na Praia Fluvial de Valhelhas</p> <p>Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação Físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Dia de Portugal</li><li>- Comemorar os Santos Populares;</li><li>- Celebrar a chegada do Verão;</li><li>- Sardinhada Praia Fluvial de Valhelhas;</li><li>- V Edição Caminhada de São João;</li><li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração;</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>

21  
Ana Gabriel  
Vasil



Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Julho	<p><b>Expressão Físico-Motora</b> (2 vezes por semana)</p> <p><b>Expressão plástica</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comemoração do Dia Mundial dos Avós (26 de Julho)</li></ul> <p><b>Comemoração</b> Dia Internacional dos Amigos (20 de Julho)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Convívio com instituição do concelho</li></ul> <p><b>Comemoração dos Aniversários</b></p> <p><b>Atualização da Página de Facebook</b> "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Comemorar o dia Mundial dos Avós;</li><li>- Proporcionar momentos de lazer, descontração;</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li><li>- Netos/Netas dos Utentes.</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Agosto	Expressão Físico-Motora (2 vezes por semana)  Visualização de Filme dos melhores momentos 2020  Expressão Manual - Dia da Fotografia (19 de Agosto) Exposição  Comemoração dos Aniversários  Atualização da página de Facebook "Lar de Verdelhos"	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Promover a motricidade fina do idoso;</li><li>- Decorar a Instituição</li><li>Celebrar a chegada do verão com registo fotográficos</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador sociocultural;</li><li>- Assistente Social</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>

23  
Ana Gabriel  
Sara



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
<b>Novembro</b>	<b>Expressão Física - Motora</b> (2 vezes por semana) <b>Expressão Manual</b> - Elaboração de Presépio de Natal para o CHCB - Preparação do Natal (início da decoração alusiva à época natalícia)  <b>Comemoração</b> - Dia de São Martinho (11 de Novembro)  <b>Comemoração dos Aniversários</b>  <b>Atualização da Página de Facebook</b> "Lar de Verdelhos"	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio Sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Comemorar o dia de São Martinho;</li><li>- Comemoração do Dia do Cinema</li><li>- Iniciar a decoração Natalícia.</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social;</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área de expressão plástica;</li></ul>	<p><b>Respostas Sociais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dias;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>

26  
Ana Gabriel  
Bris



CENTRO SOCIAL E CULTURAL DE VERDELHOS - PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2020

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Dezembro	<p>Expressão Física – Motora (2 vezes por semana)</p> <p>Expressão Manual</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Continuação dos preparativos para o Natal.</li><li>- Elaboração das Prendas para os utentes.</li><li>- Criação da Arvore de Natal e Presépio</li><li>- Construção de Centros de Mesa</li><li>- Construção de Arvore de Natal</li><li>- Convites de Natal</li></ul> <p>Eventos</p> <p>Festa de Natal (Data a designar)</p> <p>Comemoração dos Aniversários</p> <p>Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Maximizar o potencial motor;</li><li>- Desenvolver a destreza física e motora;</li><li>- Desenvolver a motricidade e precisão manual;</li><li>- Aumentar a coordenação de movimento;</li><li>- Desenvolver a coordenação físico-motora;</li><li>- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;</li><li>- Aumentar a autoestima;</li><li>- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;</li><li>- Estimular autonomia do idoso;</li><li>- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos;</li><li>- Promover o convívio sénior.</li><li>- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;</li><li>- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;</li><li>- Construção de Centros de Mesa;</li><li>- Construção de Arvore de Natal;</li><li>- Elaboração dos Convites de Natal;</li><li>- Festa de Natal para convívio entre utentes, familiares, colaboradores, sócios e Direção;</li><li>- Comemorar o Natal.</li></ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Animador Sociocultural;</li><li>- Assistente Social;</li><li>- Utentes;</li><li>- Colaboradores;</li><li>- Familiares;</li><li>- Sócios;</li><li>- Direção da Instituição.</li></ul> <p><b>Materiais:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Material diverso de Atividade Física</li><li>- Material diverso na área da expressão plástica;</li></ul>	<p>Respostas Sociais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lar;</li><li>- Centro de Dia;</li><li>- Serviço de Apoio Domiciliário.*</li></ul>

27/11/2019  
Paula Fernandes  
Lar de Verdelhos



Verdelhos, 03 de novembro de 2019

### A Direção

O Presidente Sebastião António

O Vice - Presidente João André Leite Duarte Tavares

O Secretário Ana Clara Gabriel

O Tesoureiro Alfredo Ribeiro Correia

O Vogal Maria Dalina Rocha Luis Vair