

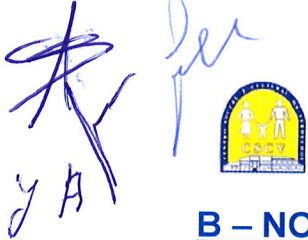


Centro Social e Cultural de Verdelhos

**PLANO DE AÇÃO
E
ORÇAMENTO
PARA O ANO DE
2023**

**A – CONTA DE EXPLORAÇÃO PREVISIONAL**

CÓDIGO DAS CONTAS	1 - Proveitos e Ganhos	Resultados Previsionais	
		2023	
		Parcial	Soma
	Proveitos Regulares:		
72114	Prestações de Serviços (Lar/C. Dia/A. Domiciliário)	275 228,86 €	
725	Serviços Secundários (inclui Serv. Prest.-Pré escolar)	10 001,05 €	
72112	Quotizações	2 690,40 €	
			287 920,31 €
	Apoios de Carácter Permanente:		
7511	Centro Regional da Segurança Social	300 415,89 €	
			300 415,89 €
	Outros Proveitos não Regulares:		
7512/752	Outra entidades publicas	5 045,71 €	
7811	Rendimentos Suplementares	0,00 €	
782	Descontos de p.p. obtidos	0,00 €	
786/788/753	Outros rendimentos e ganhos	23 061,92 €	
791	Juros Obtidos	3 298,30 €	
771	Ganhos por aumento justo valor em Instr. Financeiros	0,00 €	
			31 405,93 €
	TOTAL DOS PROVEITOS		619 742,13 €
	2 - Gastos e Perdas		
	Custos Directos:		
612	Custo das Matérias-Primas Consumidas	73 599,89 €	
62	Fornecimentos e Serviços Externos	151 122,75 €	
			224 722,64 €
	- Gastos com o Pessoal		
632	Remunerações do Pessoal	320 302,21 €	
635	Encargos sobre remunerações	64 060,44 €	
636	Seguro de acidentes de trabalho	3 465,37 €	
637	Gastos de ação social	519,42 €	
638	Outros gastos com o pessoal	747,24 €	
			389 094,69 €
	- Outros Gastos e Perdas		
66	Perdas por redução de justo valor	2 260,50 €	
681	Impostos Directos (taxas)	991,44 €	
688/689/682	Outros Gastos e Perdas	1 516,77 €	
			4 768,71 €
	Custos Indirectos:		
	- Depreciações e Amortizações		
64	Gastos de Depreciação e de Amortização	25 061,24 €	
			25 061,24 €
	TOTAL DOS CUSTOS		643 647,27 €
	Resultado para Apoio ao Reinvestimento e Melhoramento das Instalações e de Serviços		-23 905,14 €



B – NOTAS EXPLICATIVAS

1) INTRODUÇÃO

Os valores orçamentados para o ano de 2023 tiveram como referência o Balancete do mês de agosto de 2022.

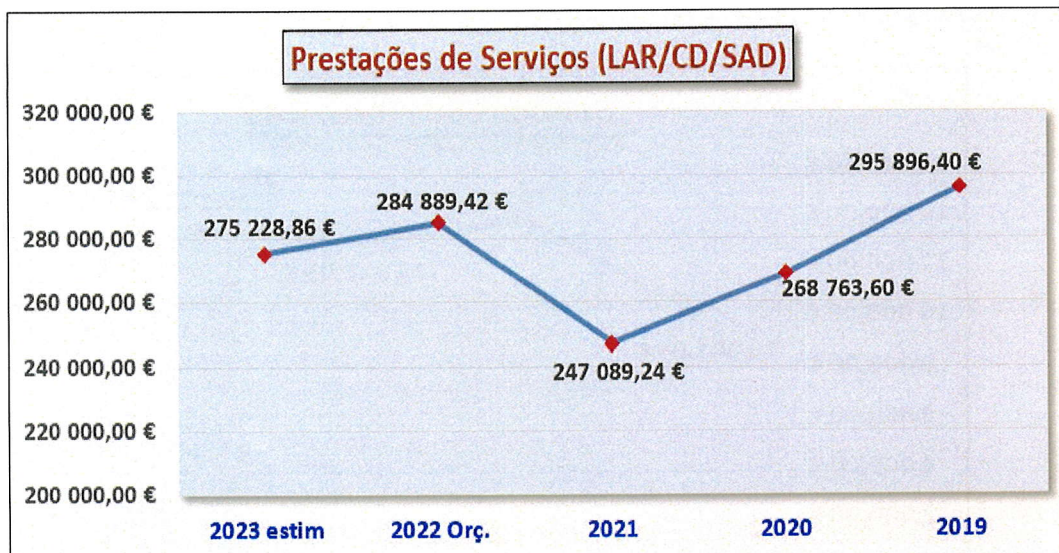
O orçamento foi elaborado, na maioria das suas rubricas, tendo em conta a taxa de inflação de 5,1% prevista pelo Banco de Portugal para o ano de 2023. O critério adotado é uniforme no tocante aos Rendimentos/Receitas e Gastos/Custos, à exceção de algumas rubricas explicadas nos pontos respetivos, sempre que assim não seja.

Como todos nós sabemos, o ano de 2023 vai ser um ano difícil para a generalidade das empresas e instituições de todo o mundo. Ainda a tentar reerguermo-nos de uma pandemia, em fevereiro deste ano a Rússia invade a Ucrânia e, a partir do início desta guerra, uma escassez de matérias-primas (alimentos) e o aumento gradual dos combustíveis surge numa escalada que leva a uma inflação perto dos 10%, situação que não se via há mais de 30 anos. Como frisou o Ministro das Finanças, nenhum governo consegue compensar (através do aumento dos salários) este aumento de preços (inflação), pelo que a partir daí é compreensível o surgimento de uma recessão económica. A nossa Instituição, tal como todas as outras, irá ser grandemente afetada, pois não conseguirá (nem é possível, pensamos nós) compensar estes aumentos, alguns deles superiores a 15 ou 20% (todos os produtos para confeccionar as refeições, eletricidade, gás, gasóleo, etc., etc.), com um provável, mas diminuto, aumento nas receitas quer através das prestações cobradas aos seus utentes, quer por via dos subsídios da Segurança Social. Esta situação leva a que os custos/gastos sejam superiores às receitas e, consequentemente a que os resultados sejam negativos como se estima no valor de – 23.905,14 €,

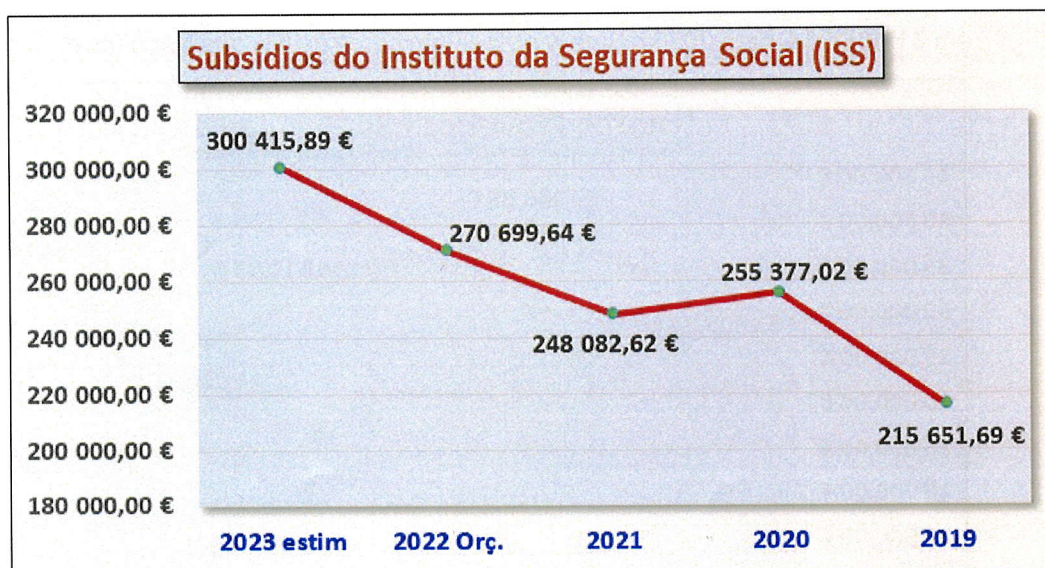
2) RENDIMENTOS/RECEITAS

2.1) As Prestações de Serviços em Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário (valor anual estimado a pagar pelos utentes deve atingir os 275.228,86 €), constitui a segunda maior receita desta instituição (quando até aqui tem sido sempre a primeira) e, representa cerca de **44,4%** do total das receitas.

No gráfico seguinte pode verificar-se a evolução desta rubrica nos últimos cinco anos, sendo que os valores relativos aos anos de 2023 e 2022 são previsionais.

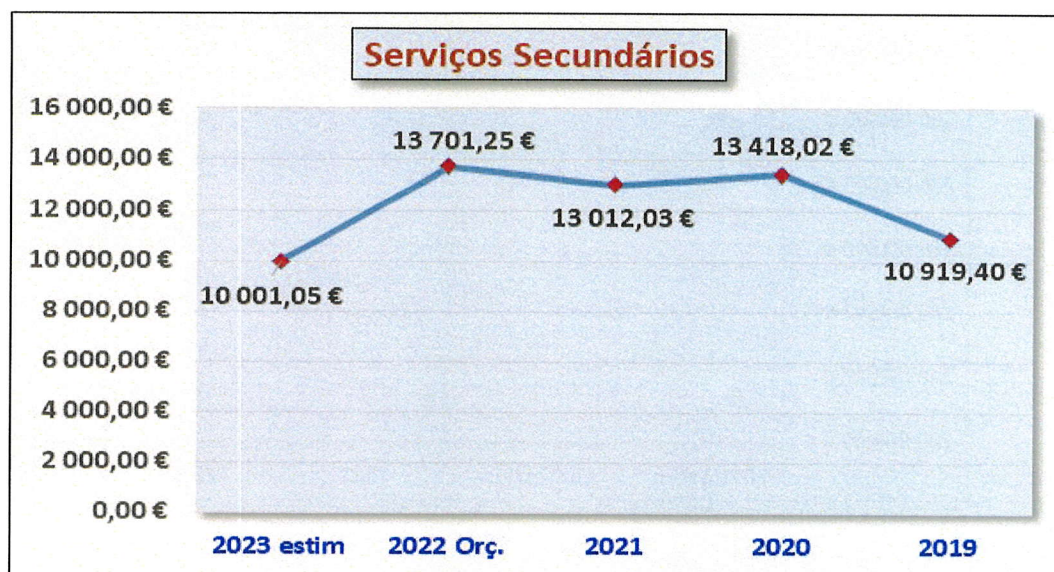


2.2) Os **Subsídios do Instituto da Segurança Social** (a maior receita da instituição prevista para 2023, tendo em conta que se espera receber 28.689,53 € para a aquisição da carrinha elétrica), representam cerca de **48,5%** do total das receitas, que por sua vez, estão orçamentados para **2023** em **300.415,89 €**. No gráfico seguinte pode verificar-se a evolução desta rubrica nos últimos cinco anos, sendo que os valores relativos aos anos de 2023 e 2022 são previsionais.



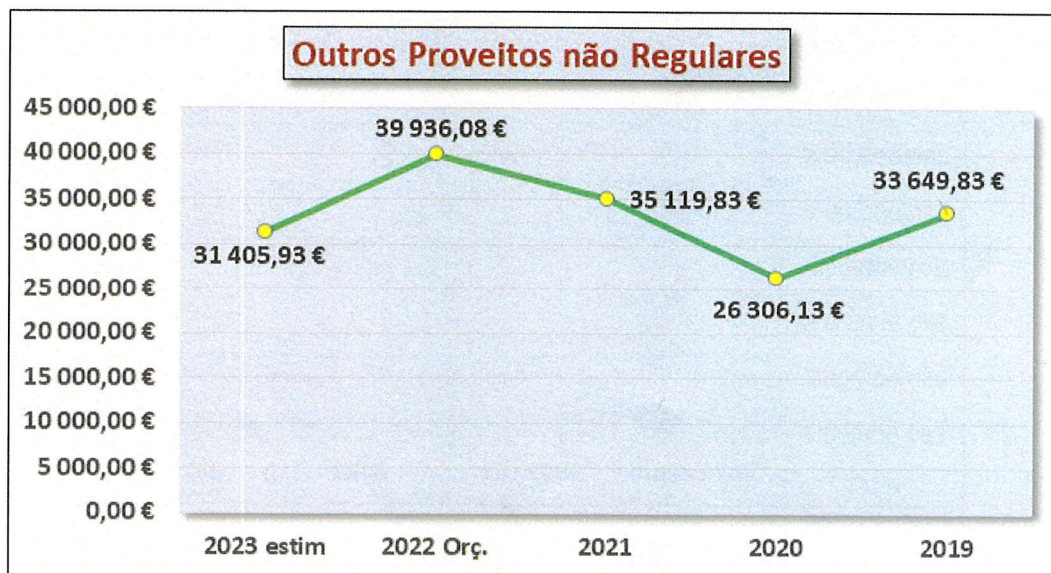
2.3) Os valores relativos aos **Serviços Secundários**, onde se enquadram os serviços prestados aos Utentes, às crianças do Pré-escolar (fruto de um protocolo celebrado com o Município da Covilhã) e, ainda aos valores recebidos da ICOVI relativos à energia gerada pelos painéis solares, estão estimados para 2023 em **10.001,05 €** o que representa **1,6%** do total das receitas da instituição.

Handwritten signature and initials in blue ink.



2.4) Relativamente às **Quotizações** recebidas dos nossos associados, para 2021 estão estimadas em **2.690,80 €** (valor que representa aproximadamente a média dos últimos anos) e, que por sua vez, representam cerca de **0,4%** das receitas totais.

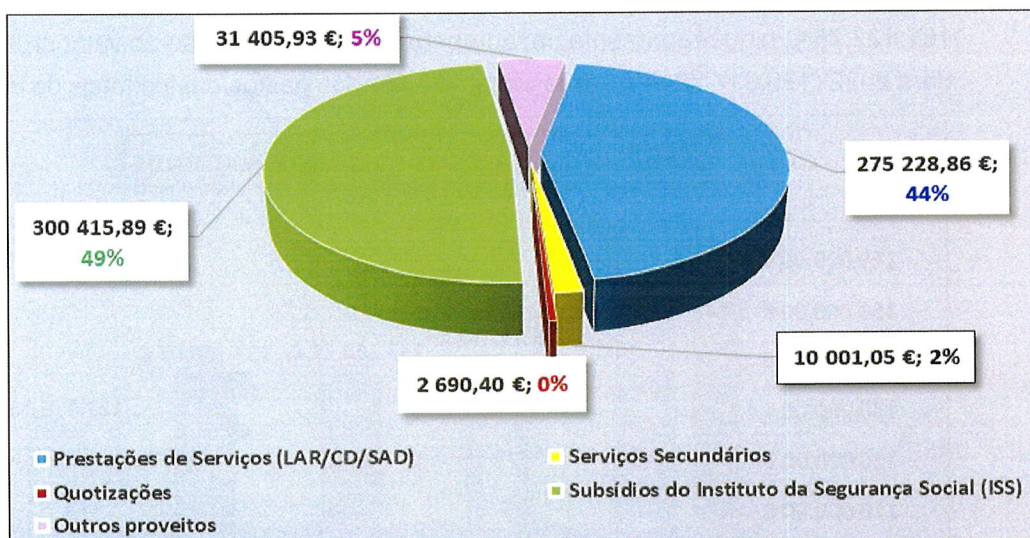
2.5) No que respeita a **Outros Proveitos não Regulares**, onde se enquadram, subsídios de outras entidades públicas, juros e, outros rendimentos e ganhos, estão estimados em **31.405,93 €** para 2023 e, que representam cerca de **5%** das Receitas da instituição.



No gráfico seguinte, pode observar-se a repartição do **Total dos Rendimentos/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 **619.742,13 €**.



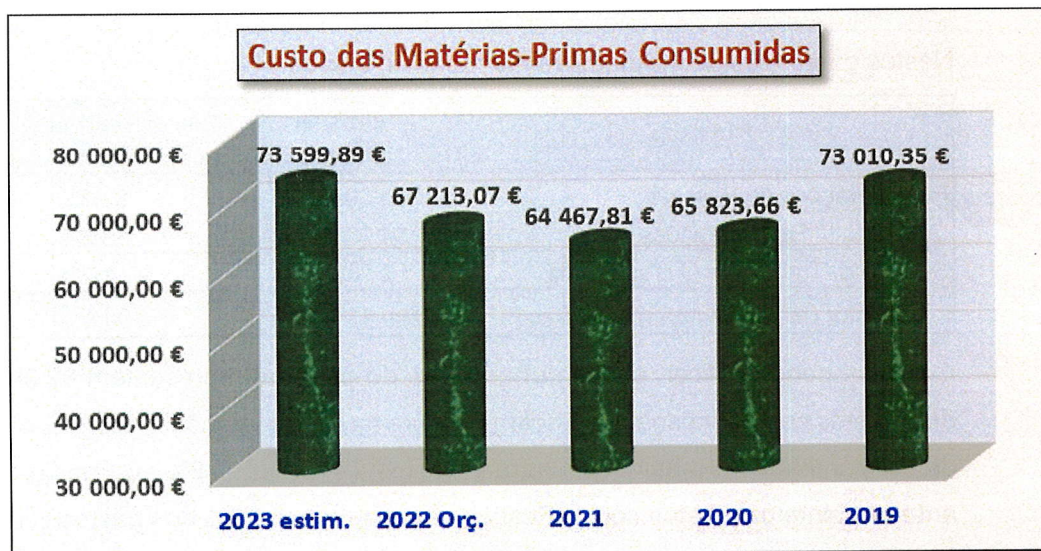
Contribuição de cada receita no total dos Proveitos da Instituição



3. GASTOS/CUSTOS

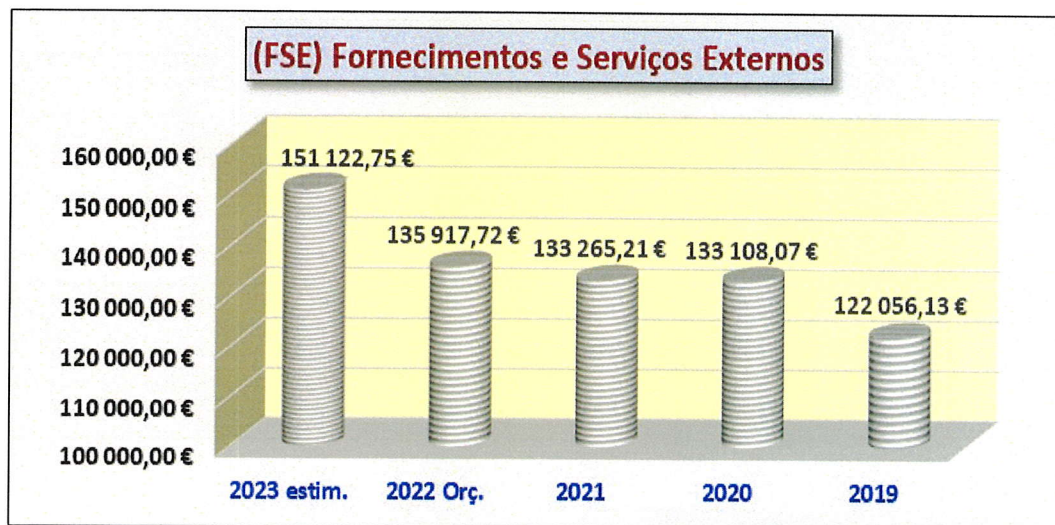
No que respeita aos **Gastos/Custos da instituição**, a seguir discriminados, estes estão orçamentadas para 2023 em **643.647,27 €**, que representa um aumento de 7,7% em relação ao valor que foi orçamentado para 2022 (597.547,70 €).

3.1) Custo das Matérias-Primas Consumidas - o valor estimado para os produtos adquiridos para confeccionar as refeições dos nossos utentes, em **2023 deverá ascender a 73.599,89 €**, o que representa um aumento de 9,5% face ao valor que foi orçamentado para 2022 (67.213,07 €). Custo este, que por sua vez representa **11,4%** 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 2023 e 2022, os valores são previsionais.





3.2) Os **Fornecimentos e Serviços Externos** (FSE) estão estimados para 2023 em **151.122,75 €**, o que representa um aumento de 11% em relação ao valor orçamentado para 2022 (135.917,72 €) e, representam **23,5%** dos gastos/custos totais da instituição.



O aumento médio de 11% das várias rubricas que compõem os FSE, que está estimado para 2023 em relação a 2022, diz respeito à atualização de preços em algumas das contas, que compõem esta rubrica por força da inflação, e não só, mas também, ao enorme aumento na energia (eletricidade, gás, gasóleo), energia que por si só, representa quase metade (45%) dos gastos/custos totais dos FSE.

3.3) **Gastos com o Pessoal** – esta é, sem dúvida, a rubrica que maior custo/gasto representa na instituição (**60,5%**) e, espera-se que em **2023**, os gastos com o pessoal totalizem **389.094,69 €**, o que representa um aumento de 6,7% em relação ao valor orçamentado para 2022 de 364.453,07 €. Neste valor está incorporado um aumento de 8% em relação ao salário mínimo atual (que está no orçamento do governo português - *ainda não aprovado à data da redação do nosso orçamento* - ao passar dos atuais 705,00 € para 761,58 €).

Nestes gastos, estão incluídas várias rubricas, a saber:

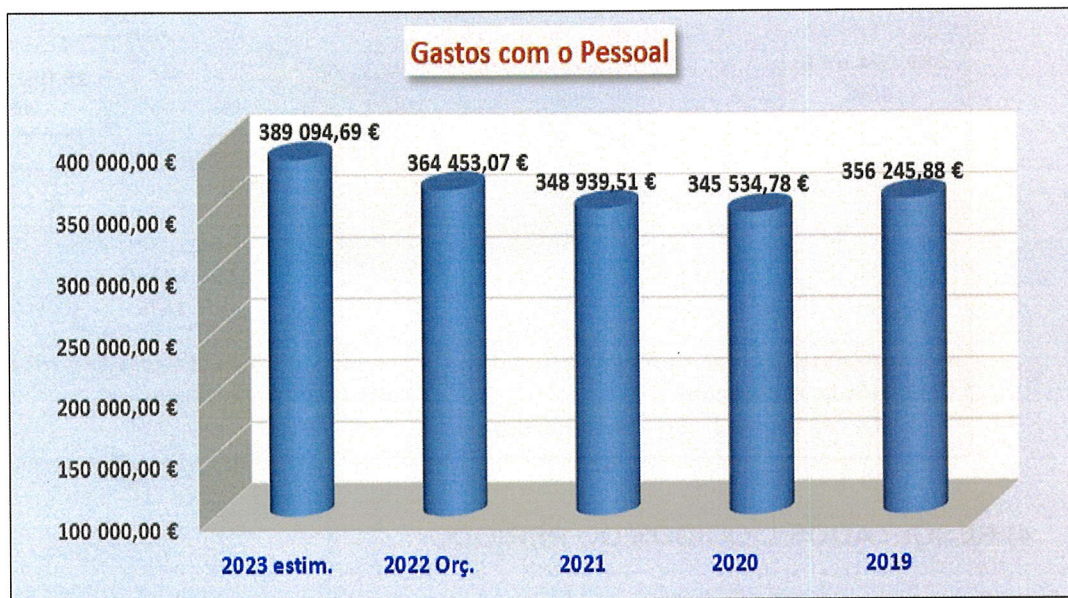
Rúbricas	2023 estim.	% em relação Gastos c/Pessoal	% em relação Gastos totais
Remunerações do Pessoal	320 302,21 €	82,3%	49,8%
Encargos s/ Remunerações	64 060,44 €	16,5%	10,0%
Seg. Acid. Trabalho e Outros gastos	4 768,71 €	1,2%	0,7%
Total de Gastos com o Pessoal	389 131,36 €	100,0%	60,5%

Como se pode verificar, as **Remunerações do pessoal** representam 82,3% do total dos Gastos com o Pessoal, os Encargos sobre as Remunerações 16,5% e, os Seguros de Acidentes de Trabalho e Outros Gastos cerca de 1,2%. Como já referimos anteriormente os Gastos com o Pessoal representam 60,5% dos gastos/custos totais da instituição conforme podemos verificar na última coluna do quadro anterior.



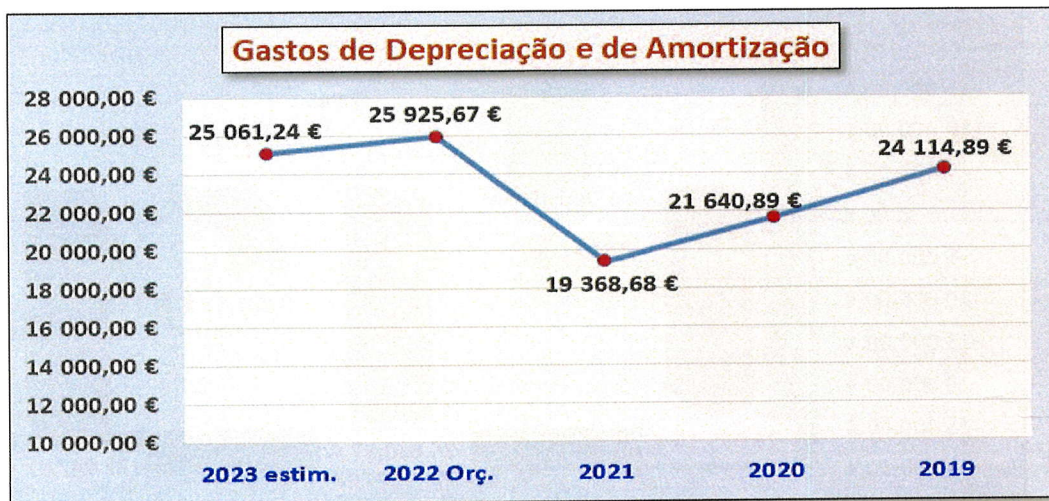
No gráfico seguinte pode observar-se a evolução dos Gastos com o Pessoal nos últimos cinco anos, sendo que os valores para 2023 e 2022 são previsionais.

Nestes cinco anos, sobressai o valor em 2019 de 356.245,88 €, valor superior em 20% em relação a 2018 (297.080,67 €). Tal facto, deveu-se à indemnização no valor de 30.000,00 € pago à anterior Diretora Técnica.



3.4) **Outros Gastos e Perdas** – para 2023 estão orçamentados **4.768,71 €** e, que no total dos gastos da instituição representam 0,7%.

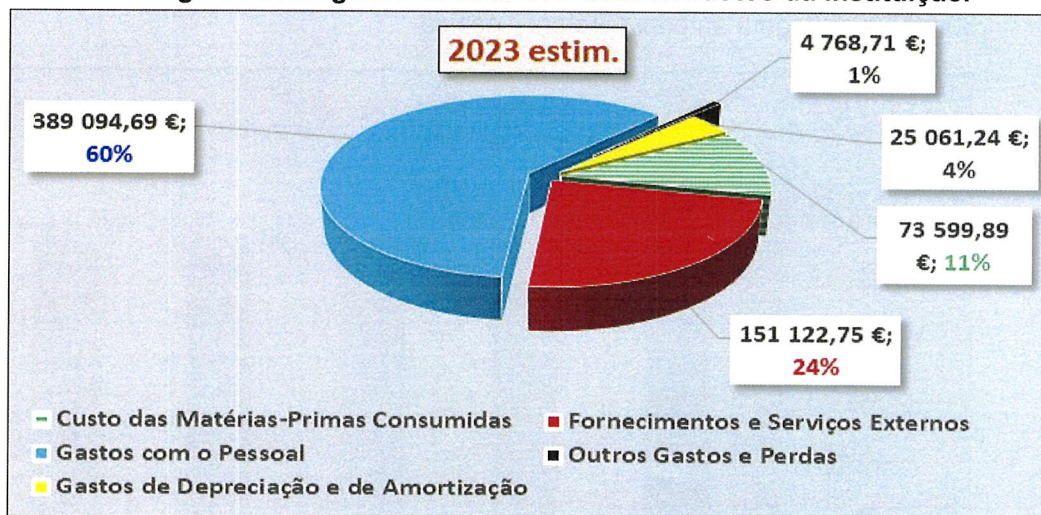
3.5) **Gastos de Depreciação e de Amortização** – estima-se para 2023 um valor de **25.061,24 €**, relativo aos Ativos/Investimentos da instituição e, que representam cerca de **3,9%** dos custos totais. No gráfico seguinte pode observar-se a evolução destes gastos/custos nos últimos cinco anos, sendo que relativamente a 2023 e 2022 são previsionais.





3.6) **Total de Gastos/Custos** – no gráfico seguinte pode observar-se o “peso” de cada um dos gastos/custos atrás enunciados no total dos gastos da instituição (em valor e, em %), estimados para 2023.

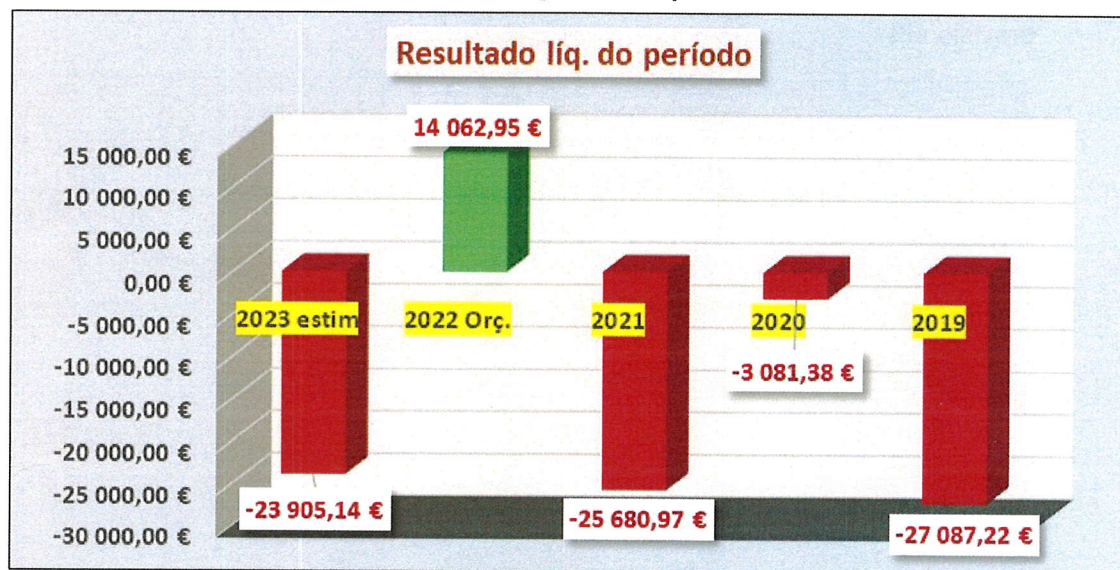
Encargo de cada gasto no total dos Gastos/Custos da instituição.



4) RESULTADOS LÍQUIDOS DO PERÍODO

Estima-se para 2023 um valor negativo de **23.905,14 €**, relativamente aos Resultados Líquidos. No gráfico seguinte pode observar-se a evolução destes resultados nos últimos cinco anos, sendo que relativamente a 2023 e 2022 são previsionais. É de referir que o valor orçamentado em novembro de 2021 para o ano de 2022, num total positivo de 14.062,95 €, fique abaixo desse valor, tendo em conta que na altura não se previa uma taxa de inflação para 2022 que deverá rondar os 7,8%, segundo o Banco de Portugal, quando na altura, a sua estimativa se situava abaixo de 1% (0,9%).

Resultados líquidos do período





C – PROGRAMA DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL E DE AÇÃO SOCIAL

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	
FEMININO	20	3	4	27
MASCULINO	15	4	4	23
TOTAL	35	7	8	50

De acordo com os resultados apresentados na tabela 1 podemos concluir que atualmente temos um total de **50** utentes a frequentar as respostas sociais na nossa instituição, sendo que 35 utentes frequentam a resposta social de ERPI, **7** utentes frequentam a resposta social de Centro de Dia e **8** utentes frequentam a resposta social de Serviço de Apoio Domiciliário. 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	
50 – 59 anos	1	0	0	1
60 – 70 anos	2	0	1	3
71 – 80 anos	5	1	1	7
81 – 90 anos	20	6	6	26
91 – 100 anos	7	0	0	7
TOTAL	35	7	8	50

Segundo os resultados observados na tabela 2 verificamos que os utentes que frequentam as respostas sociais da nossa instituição 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			TOTAL	FEMININO			TOTAL
RESPOSTA SOCIAL		ERPI	CD	SAD		ERPI	CD	SAD	
IDADES	50 – 59 anos	1	0	0	1	0	0	0	0
	60 – 70 anos	1	0	1	2	1	0	0	1
	71 – 80 anos	2	1	0	3	3	0	1	4
	81 – 90 anos	8	3	3	14	12	3	3	18
	91 - 100 anos	3	0	0	3	4	0	0	4
	101 – 110 anos	0	0	0	0	0	0	0	0

De acordo com os dados apresentados na tabela 3 podemos verificar que os utentes do género feminino têm maior representatividade na faixa etária dos 81 aos 90 anos.



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.

Assim, 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 em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, 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 2022 mantêm-se, uma vez que os resultados têm sido benéficos para os utentes.

Desta forma, o Plano de Intervenção/ Plano de Atividades para 2023 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;
- 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;
- Promover o convívio Sénior.



[Handwritten signature]

PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Janeiro	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana) Comemoração Ano-Novo (Dia 1 de Janeiro) Comemoração do Dia de Reis (6 De Janeiro) Expressões Manual - Dia da Saudade – 30/01 Convívio - Lanche de Reis – 05/01 Comemoração dos Aniversários Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- 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; - Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar o Dia de Reis; - Realizar trabalhos para decoração; - Promoção com atualização diária da Instituição. - Proporcionar momentos de lazer, descontração.	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores, Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Fevereiro	Expressão Físico - Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressões Manual - Dia dos Namorados - Amor e Amizade - Preparação de atividade	- Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Comemorar o Dia de São Valentim, dia do Amor e Amizade;	Utentes; - Colaboradores;	
	(14 de fevereiro) - Carnaval - Preparação de Máscaras Carnavalescas	- Desenvolver a coordenação Físico-motora; - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;	- Comemorar o Carnaval; - Proporcionar momentos de lazer, descontração;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	Comemoração dos Aniversários Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.	- Promover o encontro geracional.		

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Março	Expressão Físico -Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Dia da Mulher – Construção de Lembrança (8 de março)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Comemorar o Dia da Mulher - Comemorar o dia do Pai;		
	- Dia do Pai Construção de lembrança (19 de março)	- Desenvolver a coordenação Físico-motora; - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;	- Celebrar a chegada da Primavera;	Materiais: Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	- Primavera Pintura em Tela (21 de março)	- Registrar fotografias na aldeia alusivas à Primavera com os utentes.			
	Comemoração dos Aniversários	- Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Abril	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana) Celebrar o Dia da Atividade Física	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Proporcionar momentos de lazer, descontração;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Celebrar o Dia de Páscoa Construção de lembrança (09 de abril)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;	- Celebrar a Páscoa; - Celebrar o Dia do Beijo;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	Comemoração dos Aniversários Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023

[Handwritten signatures and initials]



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Maio	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	- Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Dia do Trabalhador Construção de Elemento comemorativo alusivo ao tema (1 de maio)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Comemorar o Dia da Mãe; - Comemorar o Dia da Espiga;		
	- Dia da Mãe Construção de Lembrança (7 de maio)	- Desenvolver a coordenação Físico-motora; - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;	- Comemorar o Dia da Família; - Proporcionar momentos de lazer, descontração;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	- Dia da Espiga Construção de bouquet de Espigas e Rosmaninho (13 de maio)	- Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;			
	- Dia da Família Criação de postal para as Famílias (15 de maio)	- Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior.			
	13 De Maio Assistir às Orações de Fátima.	- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes;			
	Comemoração dos Aniversários	- Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"				

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
junho	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Dia de Portugal (10 de Junho)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual;	- Dia de Portugal		
	- Santos Populares Construção de Elementos Alegóricos São João (24 de Junho)	- Aumentar a coordenação de movimento; - Desenvolver a coordenação físico-motora;	- Celebrar a chegada do Verão; - Sardinhada Praia Fluvial de Valhelhas;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	Sardinhada de São João	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;	- Proporcionar momentos de lazer, descontração;		
	Comemoração dos Aniversários	- Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior.			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023

[Handwritten signature]



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Julho	Expressão Físico -Motora (1 vez por semana) Expressão Plástica - Comemoração do Dia Mundial dos Avós Desenvolvimento de Lembrança (26 de julho) Comemoração Dia Internacional dos Amigos Lanche Convívio (20 de julho) Comemoração dos Aniversários Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- 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; - Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Comemorar o dia Mundial dos Avós; - Proporcionar momentos de lazer, descontração;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social; - Utentes; - Colaboradores; - Netos/Netas dos Utentes. Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Agosto	Expressão Físico -Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora; - Desenvolver a motricidade e precisão manual;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Promover a motricidade fina do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores; Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Dia da Fotografia (19 de Agosto) Sessão Fotográfica	- Aumentar a coordenação de movimento; - Desenvolver a coordenação Físico-motora;	- Decorar a Instituição - Celebrar a chegada do verão com registo fotográficos		
	Comemoração dos Aniversários	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior.			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Setembro	Expressão Físico -Motora (1 vez por semana) Expressão Manual - Chegada do Outono Criação de Cenário Alusivo ao Outono (22 de setembro)	- 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;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso; - Celebrar a chegada do Outono; - Celebrar o Dia Mundial do Coração.	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores; Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	- Dia Mundial do Coração Criação de Coração - Cenário (29 de setembro)	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Aumentar a autoestima;			
	Comemoração dos Aniversários	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior.			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Outubro	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social - Utentes; - Colaboradores; - Grupo de Cantares	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Dia Internacional do Idoso (1 de Outubro)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Comemorar o dia Internacional do Idoso;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	- Dia do Halloween (31 de Outubro)	- Desenvolver a coordenação Físico-motora;	- Dia das Bruxas		
	Comemoração dos Aniversários	- Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes; - Aumentar a autoestima;			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Novembro	Expressão Físico-Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social; - Utentes; - Colaboradores;	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Preparação do Natal (início da decoração alusiva à época natalícia)	- Desenvolver a motricidade e precisão manual; - Aumentar a coordenação de movimento;	- Comemorar o dia de São Martinho;	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	Comemoração - Dia de São Martinho (11 de Novembro)	- Desenvolver a coordenação Físico-motora; - Assegurar as condições de bem-estar físico e psicológico dos utentes;	- Comemoração do Dia do Cinema - Iniciar a decoração Natalícia.		
	Comemoração dos Aniversários	- Aumentar a autoestima; - Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente;			
	Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Estimular autonomia do idoso; - Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



PLANO DE AÇÃO E ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2023

Mês	Atividade	Objetivos	Finalidade	Recursos Humanos/ Materiais	Destinatários
Dezembro	Expressão Físico – Motora (1 vez por semana)	- Maximizar o potencial motor; - Desenvolver a destreza física e motora;	- Contribuir para o bem-estar físico e psicológico do idoso;	Humanos: - Animador Sociocultural; - Assistente Social; - Utentes; - Colaboradores; - Familiares; - Sócios; - Direção da Instituição.	Respostas Sociais: - Lar; - Centro de Dia; - Serviço de Apoio Domiciliário.
	Expressão Manual - Continuação dos preparativos para o Natal. - Elaboração das Prendas para os utentes. - Criação da Arvore de Natal e Presépio - Construção de Centros de Mesa	- 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; - Aumentar a autoestima;	- Construção de Centros de Mesa; - Construção de Arvore de Natal; - Elaboração dos Convites de Natal; - Festa de Natal para convívio entre utentes, familiares, colaboradores, Sócios e Direção; - Comemorar o Natal.	Materiais: - Material diverso de Atividade Física - Material diverso na área da expressão plástica;	
	Eventos Festa de Natal	- Desenvolver a criatividade e imaginação de cada utente; - Estimular autonomia do idoso;			
	Comemoração dos Aniversários Atualização da Página de Facebook "Lar de Verdelhos"	- Desenvolver o espírito de equipa entre os idosos; - Promover o convívio Sénior. - Promover e divulgar a cultura e a tradição existentes; - Promover e divulgar a instituição bem como as atividades existentes na mesma.			

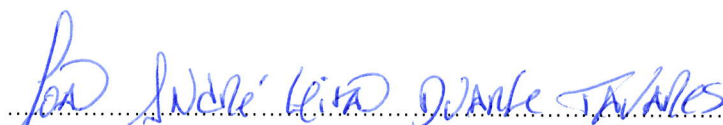
Nota: O presente plano poderá estar sujeito a alterações durante o Ano 2023



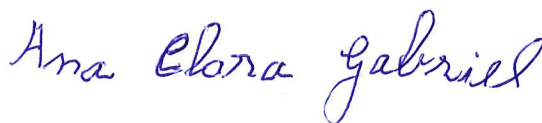
Verdelhos, 30 de outubro de 2022

A Direção


(Adelino Leitão Duarte - Presidente)


(João André Leitão Duarte Tavares – Vice-Presidente)

.....
(Ana Clara Gabriel – Secretária)



.....
(Alberto Ribeiro Correia – Tesoureiro)



.....
(Maria Idalina Rocha Luís Pais – Vogal)

